Día Mundial sin Alcohol 2023

Tiempo estimado de lectura: 2 min

El pasado 15 de noviembre, se conmemoró el Día Mundial sin Alcohol, una fecha establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para fomentar la responsabilidad de las personas sobre el consumo de alcohol y concienciarlas de las graves consecuencias que puede tener sobre su salud.

La OMS estima que el consumo de alcohol es responsable directo de más de 3 millones de muertes cada año, y un factor causal de más de 200 enfermedades.

El consumo de alcohol tiene un impacto perjudicial sobre la salud de las personas y sus efectos negativos pueden ir más allá, ya que se vincula a comportamientos relacionados con la violencia en todas sus expresiones (violencia doméstica, de género, paterno-filial etc.), accidentes de tráfico y también a nivel económico y social.

La creencia de que existe un consumo seguro, incluso beneficioso, está muy arraigada en la población. No obstante, es muy importante señalar que beber alcohol siempre comporta un riesgo. El consumo de bajo riesgo, que se asocia con menores consecuencias sobre el organismo y una menor mortalidad, no está exento de derivar en la aparición de diversas enfermedades y algunos tipos de cáncer.

Por eso, es imprescindible educar la sociedad sobre los riesgos para la salud que comporta el consumo de alcohol. Las enfermedades hepáticas, cardiovasculares, y trastornos mentales son solo algunos de los problemas de salud asociados con el consumo de esta sustancia. La concienciación es clave para prevenir estos problemas así como fomentar la toma de decisiones informada sobre el consumo de alcohol.



Por otra parte, promover un ambiente social donde se fomente el apoyo la aquellas personas que enfrentan la adicción es esencial para abordar estos problemas. La estigmatización de las personas con problemas de alcohol puede dificultar la búsqueda de ayuda. Con este día, se busca cambiar esta percepción y alentar las personas para buscar apoyo y tratamiento sin temor al estigma.

El Día Mundial sin Alcohol es una oportunidad para reflexionar sobre nuestros hábitos y actitudes hacia el consumo de alcohol. Adoptando un enfoque de vida equilibrado y alentando a otros a hacer el mismo, contribuimos a la creación de comunidades más saludables y resilientes. Este día los recuerdan que cada elección cuenta y que la salud y el bienestar son responsabilidades compartidas a nivel global.