Día Mundial sen Alcohol 2023

Tempo estimado de lectura: 2 min

O pasado 15 de novembro, conmemorouse o Día Mundial sen Alcohol, unha data establecida pola Organización Mundial da Saúde (OMS) para fomentar a responsabilidade das persoas sobre o consumo de alcohol e conciencialas das graves consecuencias que pode ter sobre a súa saúde.

A OMS estima que o consumo de alcohol é responsable directo de máis de 3 millóns de mortes cada ano, e un factor causal de máis de 200 enfermidades.

O consumo de alcohol ten un impacto prexudicial sobre a saúde das persoas e os seus efectos negativos poden ir máis alá, xa que se vincula a comportamentos relacionados coa violencia en todas as súas expresións (violencia doméstica, de xénero, paterno-filial etc.), accidentes de tráfico e tamén a nivel económico e social.

A crenza de que existe un consumo seguro, e mesmo beneficioso, está moi arraigada na poboación. Non obstante, é moi importante sinalar que beber alcohol sempre comporta un risco. O consumo de baixo risco, que se asocia con menores consecuencias sobre o organismo e unha menor mortalidade, non está exento de derivar na aparición de diversas enfermidades e algúns tipos de cáncer.

Por iso, é imprescindible educar a sociedade sobre os riscos para a saúde que comporta o consumo de alcohol. As enfermidades hepáticas, cardiovasculares, e trastornos mentais son só algúns dos problemas de saúde asociados co consumo desta substancia. A concienciación é clave para previr estes problemas así como fomentar a toma de decisións informada sobre o consumo de alcohol.



Por outra parte, promover un ambiente social onde se fomente o apoio a aquelas persoas que enfrontan a adicción é esencial para abordar estes problemas. A estigmatización das persoas con problemas de alcohol pode dificultar a procura de axuda. Con este día, búscase cambiar esta percepción e alentar as persoas para buscar apoio e tratamento sen temor ao estigma.

O Día Mundial sen Alcohol é unha oportunidade para reflexionar sobre os nosos hábitos e actitudes cara ao consumo de alcohol. Adoptando un enfoque de vida equilibrado e alentando a outros a facer o mesmo, contribuímos á creación de comunidades máis saudables e resilientes. Este día lémbranos que cada elección conta e que a saúde e o benestar son responsabilidades compartidas a nivel global.