

Uso nocivo del alcohol en México 2020

La Fundación de Investigaciones Sociales A.C. (FISAC) recuerda a la población la importancia de cuidar nuestra salud física y emocional, en el marco del Día Nacional contra el Uso Nocivo Del Alcohol, conmemorado el 15 de noviembre de cada año.

El uso nocivo de alcohol es un factor de riesgo para más de 200 enfermedades y trastornos¹ por ello creemos que es importante informar continuamente cómo evitarlo; particularmente en este 2020 en el que el cuidado a la salud es una prioridad.

En este año FISAC retoma el tema del uso nocivo del alcohol a través de su campaña “Hay Recuerdos Imborrables” que te invita a evitar la combinación de alcohol y volante; además de poner a disposición del público en general, una alternativa de intervención y tratamiento; el libro Terapias Cognitivo-Conductuales en México, que es una coedición de FISAC, la Universidad Nacional Autónoma de México y la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

SOBRE LA CAMPAÑA RECUERDOS IMBORRABLES

* FISAC te pide sumarte a esta campaña para este cierre de año en la que el objetivo común sea un saldo blanco de accidentes viales vinculados con alcohol.

* La más reciente ejecución de “Hay Recuerdos Imborrables” puedes encontrarla a través de [@mitosalcohol](#) en Twitter, Facebook, [@YouTubeAlcoholinformate](#).

LIBRO TERAPIAS COGNITIVO CONDUCTUALES EN MEXICO

*Esta obra busca divulgar el conocimiento y avances que investigadores nacionales e internacionales han desarrollado en torno a las Terapias Cognitivo Conductuales (TCyC) y su aplicación en una variedad de problemas de salud en México.

*Se distribuirá de manera gratuita, en formato impreso y digital, además de estar disponible en el sitio de FISAC, <http://www.alcoholinformate.org.mx/>

5 Datos del uso nocivo del alcohol en México.

• LO QUE DICE LA LEY

En México está contemplado dentro de la Ley General del Salud, artículo 185-bis² como uso nocivo del alcohol, al que se refiere al consumo de bebidas alcohólicas, por: menores de edad; mujeres embarazadas; personas que van a manejar vehículos de transporte -público, automotores o maquinaria-; personas que van a desempeñar tareas que requieren habilidades y destrezas, o que implican el cuidado de otras personas; por personas con alguna enfermedad crónica y consumo excesivo.

• MENORES DE EDAD

El alcohol afecta el desarrollo del cerebro en la niñez y la capacidad de aprender.

• EMBARAZO

No existe un nivel de consumo de alcohol seguro durante el embarazo, evita consumir alcohol.

• COMBINACIÓN DE ALCOHOL Y VOLANTE

El 100% de los accidentes relacionados con alcohol y volante son prevenibles y de acuerdo al INEGI en 2019 se registraron a nivel federal 362, 586 accidentes de tránsito, de los cuales el 4.9% estaban relacionados con personas con aliento alcohólico.

• CONSUMO EN MÉXICO

En cuanto al consumo de alcohol población mexicana, la estadística más reciente al respecto del tema –ENCODAT- indicaba lo siguiente: Dependencia 2.2%, abuso de alcohol 4.0 %, consumo excesivo 27.6%, y abstemios o consumidores que limitan su consumo a menos de 5 o 4 copas por ocasión 66.3%. Lo anterior significa que podemos trabajar en temas de prevención del uso nocivo del alcohol con más del 90% de la población en México.³

² Comisión Nacional contra las Adicciones. Noviembre 2019. Disponible en:

<https://www.gob.mx/salud/conadic/acciones-y-programas/15-de-noviembre-dia-nacional-contra-el-uso-nocivo-de-bebidas-alcoholicas-2019>

³ Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco (ENCODAT) 2016-2017, población de 12 a 65 años.