

## Día Internacional Sin Alcohol:

# ¿Qué es el consumo problemático de alcohol y cómo prevenirlo?

La normalización de este hábito es uno de los factores más importantes a combatir. Achs Salud entrega recomendaciones para evitar caer en conductas que pueden derivar en serios problemas de salud mental.

De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el promedio de consumo de alcohol puro en Chile (6,8 litros por persona) es mayor al promedio mundial (5,5 litros por persona) y, aunque los niveles han bajado en los últimos años, sigue siendo un problema de salud mental que amerita enfocar esfuerzos para su prevención y mejor manejo.

María Francisca Lam, Jefa de Gestión de Salud Mental de Achs Salud, explica que existen ciertos criterios que reflejan

niveles problemáticos, como la frecuencia en la cual se bebe (más de 2-3 veces por semana), la cantidad (tomar más de 3 bebidas alcohólicas en una misma ocasión) y tener dificultad para detener la ingesta una vez que se comenzó.

La psicóloga también advierte otro factor que incide en este problema: “La normalización del consumo de alcohol sigue siendo significativa en Chile. Un grupo importante de personas sigue pensando que tomar 2 cervezas al día es algo inocuo, cuando en

realidad beber periódicamente afecta a las personas; es una acción que poco a poco nos va afectando, es el opuesto a los hábitos de cuidado y bienestar, que tienen un efecto positivo en nosotros”, dice.

Francisca Lam también explica que el consumo de alcohol aumenta el riesgo de padecer problemas de salud mental como depresión, ansiedad y trastornos de pánico, así como el descontrol de impulsos y la irritabilidad. “La persona puede experimentar mayor inestabilidad emocio-

nal, disminución de la autoestima y tendencia al aislamiento social, alejándose de sus seres queridos. A nivel cognitivo, altera las funciones ejecutivas, generando dificultades en la capacidad de atención, memoria y toma de decisiones”, comenta.

En ese sentido, la Jefa de Gestión de Salud Mental de Achs Salud entrega las siguientes recomendaciones para la prevención de este problema:

- **Informarse:** Conocer los efectos que tiene el alcohol en la salud

física y mental, así como las consecuencias del consumo excesivo.

- **Elegir espacios seguros:** Evitar situaciones donde el consumo de alcohol esté normalizado.

- **Diversificar actividades:** Elegir actividades de día, que no incluyan consumir alcohol.

- **Evaluar el consumo:** Reflexionar sobre la relación que se tiene con el alcohol, ajustando hábitos periódicamente.

Si a la persona le está costando controlar el consumo, se recomienda buscar ayuda profesional.