
BOLETÍN INFORMATIVO / Semana No. 52 – 2024

ENERO SIN ALCOHOL: NUEVA PROPUESTA POR LA SALUD

El alcoholismo va siendo asimilado universalmente, a contrapelo de la industria que lo produce y lo promueve, como uno de los principales problemas de salud pública y representa una grave amenaza al bienestar y la vida de la humanidad. Es una enfermedad progresiva, crónica y degenerativa, con amplias repercusiones en el aspecto social, económico, psicológico y biológico de la vida de los seres humanos. Es una enfermedad sistémica, cuyos efectos más complicados se manifiestan en los sistemas cardiovascular, nervioso y digestivo. Es reconocido como causante potencial de cánceres.

El consumo excesivo de alcohol es responsable de más de 3 millones de muertes anualmente en todo el mundo. Se vincula con el 50 % o más de las muertes ocurridas en accidentes del tráfico y el 30 % de los homicidios y arrestos policiales; reduce de 10 a 15 años la expectativa de vida y determina el 30 % de las admisiones psiquiátricas y alrededor del 10 % de los ingresos por psicosis.

El alcohol es el tóxico que presenta en mayor grado las características más comunes de todas las drogas conocidas, siendo la única droga legal y no médica capaz de afectar la conciencia y la personalidad, así como de provocar fuertes consecuencias interpersonales y sociales asociadas a las drogas más nocivas conocidas hasta hoy.

Ninguna forma de consumo de alcohol está exenta de riesgos. Incluso un nivel bajo de consumo conlleva riesgos y puede causar daños. El nivel de riesgo depende de varios factores, como la cantidad consumida, la frecuencia de consumo, el estado de salud del individuo, la edad, el género y otras características personales, así como el contexto en el que se produce el consumo de alcohol.

Los factores sociales que influyen en los niveles y los hábitos de consumo de alcohol y en los problemas conexos incluyen las normas culturales y sociales, la disponibilidad de alcohol, el nivel de desarrollo económico y la aplicación y el cumplimiento de las políticas sobre el alcohol.

Así las cosas, cabe plantearse que cuando nos referimos al alcoholismo estamos tratando con uno de los más grandes y graves problemas de la salud pública, teniendo en cuenta además la larga tradición y profundo vínculo cultural de este tóxico en todo el mundo. Por ello, debemos considerar que en materia de prevención y control del alcoholismo todo lo que se ha hecho y se hace resulta muy insuficiente.

El Plan de Acción Mundial sobre el Alcohol 2022 – 2030, aprobado por los estados miembros de la OMS, tiene como objetivo reducir el llamado *uso nocivo* del alcohol a través de estrategias efectivas y basadas en evidencias a nivel nacional, regional y mundial. Basándose en la Estrategia Mundial de la OMS de 2010 para reducir el llamado *consumo nocivo* del alcohol, el Plan aboga por políticas de alto impacto, acción multisectorial, respuestas mejoradas de los sistemas de salud y asistencia social, mayor concienciación sobre los riesgos del alcohol y la movilización de los recursos necesarios.

Establece objetivos específicos para reducir el consumo de alcohol y mejorar los resultados en salud, con un enfoque en la salud de la población y en la integración de la política sobre el alcohol dentro de las agendas pública más amplias. Describe seis áreas clave de acción: estrategias e intervenciones de alto impacto, defensa y concienciación, asociación y coordinación, apoyo técnico y desarrollo de capacidades, producción de conocimientos y sistemas de información, y movilización de recursos.

El Plan de acción fomenta la colaboración entre los Estados miembros de la OMS, socios internacionales y organizaciones de la sociedad civil. Además, el Plan incluye medidas propuestas para que los operadores económicos contribuyan a lograr sus objetivos. El enfoque orientado a la acción del Plan está diseñado para promover una gobernanza efectiva, el compromiso político y las intervenciones estratégicas para proteger la salud pública y reducir los daños relacionados con el alcohol a nivel internacional.

La industria ha dado un giro astuto ante la toma de conciencia mundial respecto al problema del alcoholismo, consiste en la producción y fomento de la comercialización y el marketing respecto a las llamadas *bebidas sin alcohol*. No es una postura digna de elogio, es un montaje lleno de ardidés para fomentar ganancias sin que medien verdaderos objetivos relacionados con la salud. Tanto es así, que ese sector de las llamadas *bebidas sin alcohol* es el que más crece (hasta un 30 %) en el giro de estas producciones en 2024. Pero de esto tendremos que hablar más amplio en otra ocasión; es harina del mismo costal, o parecido, de los dispositivos para vapear que promueve actualmente la industria tabacalera.

Desde 2023, se asignó como temática para la apertura de un Área de Demostración en la provincia de Las Tunas la Prevención y Control del Alcoholismo. Sin embargo, son muy pocos aun, casi nulos los resultados que desde esa provincia se han reportado para considerar su extensión en el país. Y esto debemos estimularlo al iniciar el 2025.

Una de las iniciativas promovidas por la OMS en los últimos años ha sido la conmemoración los días 15 de noviembre del *Día Mundial sin Alcohol*, a fin de generar información relacionada con los daños del consumo de alcohol y clarificar conciencia respecto a la prevención y control del alcoholismo.

Enero sin alcohol es otra iniciativa, la queremos exponer y sobre la que queremos incentivar hoy; consiste en no beber alcohol durante todo el primer mes del año. Ha sido popularizado a través de las redes sociales en los últimos años, como un movimiento que surgió a comienzos del 2011, cuando la británica Emily Robinson decidió abandonar la bebida en preparación para una media maratón. Para cuando el mes de enero llegó a su fin, la mujer había experimentado una serie de cambios que, al menos en parte, le atribuyó a su ruptura con el alcohol: bajó de peso, notó que dormía mejor y que tenía más energía al correr.

A casi tres lustros de ese inicio, el *Enero sin alcohol* se ha convertido en una tendencia con cada vez más adeptos en todo el mundo. La organización británica *Alcohol Change*, que organiza el evento, y la *American Association for Cancer Research*, reportan que cientos de miles de personas se suman a la iniciativa cada año, particularmente en el Reino Unido y en los EE.UU donde se ha acuñado la jornada como *Drynuary* (por la combinación de las palabras enero seco).

El comienzo del año siempre es una oportunidad para plantearse metas y retos en la vida, también en lo referente a los cuidados de la salud propia y de los familiares. *Enero sin alcohol* puede ser el comienzo, para no pocas personas, de una ruptura con uno de los tóxicos más dañinos y responsables de tanta muerte y sufrimiento en el mundo. *Enero sin alcohol* no es la solución, pero puede ser el camino a la solución. Y hay que estimularlo y aplaudirlo como iniciativa. / (STM).

PRINCIPALES EVENTOS DE LA SEMANA 52

- Lunes 23: Aniversario del Natalicio de Ignacio Agramonte y Loynaz, El Mayor (1841).
- Martes 24: Nochebueba.
- Miércoles 25: Navidad.
- Jueves 26: Día de las Cajas.
- Viernes 27: Día Internacional de Preparación ante Epidemias.
- Sábado 28: Día de los Inocentes.

SUGERENCIA DEL DOMINGO (PARA LA SEMANA 52) – LEER PARA CRECER

En el Grupo de WhatsApp de ENT ayer domingo, 22 de diciembre, no hubo sugerencia de lectura. Sin embargo, aquí no vamos a perder la oportunidad ni dejar vacío el espacio. En atención a los múltiples y profundos comentarios que siguieron a la nota editorial del Boletín Semanal No. 51 sobre “*La Enfermedad del Antropoceno*”, aquí traemos una propuesta a modo de regalo por el nuevo año que se aproxima, el “Año 67 de la Revolución”; se trata de “*Los cuidados en y más allá del Antropoceno. Un recorrido interdisciplinario ante las crisis socioecológicas*”. Es un excelente libro coordinado por **Philipp Wolfesberger, Olaf Kaltmeier y Ann-Kathrin Volmer**. Es un libro digital publicado este año de 2024 por CLACSO de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y CALAS de Guadalajara. Búsquelo, léalo, compártalo.

¡FELICIDADES EN EL 66 ANIVERSARIO DEL TRIUNFO DE LA REVOLUCIÓN CUBANA!

AQUÍ SE ACEPTAN COLABORACIONES: ¡HAGA LA SUYA!

Coordinador: Dr. Salvador Tamayo Muñoz – MINISAP, La Habana, 23 de diciembre de 2024.

salvador.tamayo@infomed.sld.cu