

## Salud relanza la campaña “Beber lo normal puede ser demasiado”, para alertar sobre los riesgos del consumo excesivo de alcohol

Se suma así a la celebración este miércoles 26 del “Día Internacional contra el Tráfico Ilícito y Abuso de Drogas”

Lunes, 24 de junio de 2019

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) va a poner en marcha a partir de este miércoles 26 de junio una nueva edición de la campaña “**Beber lo normal puede ser demasiado, ¿conoces tus límites?**”, con el fin de promover una reflexión social sobre el consumo del alcohol, la percepción del riesgo que conlleva y la tolerancia social existente a dicha sustancia.

Se suma así a la celebración del “Día Internacional contra el Tráfico Ilícito y Abuso de Drogas” que se celebra cada año tras la decisión adoptada por la Asamblea General de Naciones Unidas en 1987. Se propone una vez más este día como momento para ofrecer informaciones a la población que animen a reflexionar sobre los límites que cada persona pone a las drogas y adicciones.

La campaña “Beber lo normal puede ser demasiado” se inició en 2017 y se han desarrollado refuerzos a lo largo de 2018 y ahora en 2019. En concreto, se han editado **1.000 carteles bilingües** con recomendaciones que serán distribuidos en las zonas de fiesta a lo largo de este verano.

Habrán también inserciones en Diario de Navarra, Diario de Noticias, Gara y Berria y en las revistas locales Al Revés Zizur, Ezkaba, Mendixut, Ttipi Ttapa, Calle Mayor Estella, Entreto2 Estella, Guaixe, Mailope, La voz de la Merindad. Tafalla, Plaza Nueva. Tudela, La voz de la Ribera. Tudela, Entreto2 Valdizarbe, Entorno Valdizarbe, Revista Concejo, Pulunpe y Ze Berri, así como mensajes en redes sociales como Facebook, Twitter e Instagram.

### Coste personal de las adicciones



Imagen divulgativa de la campaña.

El consumo de drogas y otras adicciones sin sustancia tienen un enorme coste personal y social en una parte importante de la población, siendo de especial relevancia en menores. El tabaco sigue siendo la primera causa de enfermedad y muerte evitable, interviniendo como causa en 15 tipos de cánceres y distintas enfermedades del corazón, cerebro, pulmón, etc. El consumo de riesgo de alcohol está relacionado con más de 60 enfermedades, entre ellas, varios cánceres y la cirrosis hepática. El cannabis se asocia a un mayor riesgo de padecer trastornos mentales. La ludopatía genera un enorme sufrimiento personal, familiar y social. Otros consumos de cocaína, éxtasis, alucinógenos, heroína y nuevas sustancias psicoactivas, aunque significativamente menores en frecuencia, producen una importante gama de problemas físicos, psicológicos, relacionales, legales, laborales, económicos, y accidentes.

En Navarra, los consumos tienen una presencia alta, siendo las sustancias más consumidas, tanto en población general como en población joven o menor, por orden de frecuencia, el alcohol, el tabaco y el cannabis.

Según la encuesta del Plan Nacional de Drogas EDADES 2017, en la Comunidad Foral el 92 % de la población entre 15 y 64 años ha consumido alcohol alguna vez en la vida; un 64% ha consumido tabaco y un 8,1% cannabis. Por otra parte, se constata un aumento de 31,44 millones de euros en apuestas entre 2013 y 2017 (Memoria anual del juego en Navarra 2017). De entre quienes contactan con la sustancia o con el juego, solo una parte estabiliza el consumo. Se considera un indicador de consumo estable los datos del consumo en los últimos 30 días que en nuestra comunidad son de un 63,7% para el alcohol, un 32,6% para el tabaco y un 8,1% para el cannabis.

### **Uso problemático, riesgo percibido y disponibilidad**

Las consecuencias de los consumos dependen, de manera general, de la cantidad consumida, de la frecuencia y del patrón de consumo. Se consideran consumos más problemáticos los consumos en menores, el consumo diario de tabaco, el consumo regular de alcohol por encima de las recomendaciones, los consumos intensivos de alcohol en borrachera o como consumo en atracón o binge drinking (consumo de 5 o más bebidas alcohólicas, en hombres y de 4 o más bebidas en mujeres, en una misma salida o situación de consumo), y el uso de Internet o juego que interfiera en la vida diaria o su uso compulsivo.

Aunque en estudiantes, jóvenes y adultos aumenta el riesgo percibido para la mayoría de las drogas, el alcohol es hoy la sustancia que se percibe como menos peligrosa. Respecto a la disponibilidad, es el cannabis la droga ilegal que se considera más disponible, considerada como fácil o muy fácil de conseguirlo en 24 horas. Las nuevas sustancias psicoactivas también tienen una alta percepción de disponibilidad y una baja percepción de riesgo.

### **El alcohol, la sustancia más consumida**

El estudio "Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)" Navarra 2018 plantea que el 97,1% de la población joven entre 11 y 12 años NO ha consumido alcohol en los últimos 30 días, pero este porcentaje

disminuye conforme aumenta la edad: 85,3% a los 13 -14 años; 54,2% a los 15 – 16 años y 31,7% a los 17 – 18 años.

ESTUDES 2016 en la población 14 – 18 años los consumo de alcohol, borrachera y consumo en atracón eran mayores que la media estatal. En los últimos 30 días el 71,35 había consumido alcohol, el 27,8% se había emborrachado y el 36,2 había hecho un consumo en atracón o binge drinking.

El último estudio cualitativo sobre contextos de iniciación y desigualdades en el consumo de alcohol y tabaco en jóvenes de 14 a 18 años de Navarra, realizado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) en el año 2018 encuentra entre las motivaciones para el consumo de alcohol las de carácter más amplio de ocio-diversión-consumo y la necesidad de crecer e integrarse en los grupos de iguales (cuadrillas). Los y las jóvenes entrevistados destacan los beneficios de los “alcoholes” (no hablan de droga o sustancia) haciendo referencia a los gustos, sabores, colores y tipo (vodka, vodka negro, tequila, tequila rosa, licores “dulces”...). Todo un mercado de posibilidades en los que ellos y ellas tienen la capacidad de elegir.

Los colores y sabores se constatan como elementos organolépticos y modales que determinan la preferencia por unos u otros alcoholes. Lo dulce se ha expresado más cercano a las edades pre-adolescencia y a las chicas y los sabores más secos e, incluso, amargos se han expresado más cercanos, más preferidos por los chicos. En esta misma línea, las chicas, a la hora de mezclar, declaran una mayor preferencia por los colores o sabores de naranja, mientras que en los chicos, además de los colores, se declara una mayor preferencia por los sabores de limón. Productores, distribuidores y publicistas juegan con todo ello.

Se bebe para disfrutar, celebrar, socializar y, sin embargo, muchas veces se produce el efecto contrario; se pierde el autocontrol llegando a realizar actos no responsables, como tener relaciones sexuales a las que se hubiera dicho que no en otras circunstancias. Además, beber alcohol tiene otras consecuencias: persistencia de la resaca, puede también reducir momentáneamente el estrés o el nerviosismo pero en realidad puede tener un efecto rebote, los problemas no desaparecen bebiendo alcohol, al contrario, la tristeza y la depresión pueden hacerse mayores, a lo que se añade que las bebidas alcohólicas tienen un alto contenido de azúcar en su composición, que se transforma y almacena en el cuerpo en forma de grasa cuando se hacen consumos elevados.