

15 NOVIEMBRE, DÍA MUNDIAL SIN ALCOHOL

"Despertando a nuevas oportunidades"

Desde el Grupo de Adicciones del Colegio Oficial de Psicología del Principado de Asturias (COPPA), buscamos concienciar y sensibilizar sobre la compleja realidad del consumo de alcohol en un día tan señalado como hoy.

"El primer paso para resolver cualquier problema es reconocer que existe" - Bill Wilson

- En 2019, el alcohol fue responsable de **2,6 millones de muertes** en todo el mundo, y en España, el **77%** de la población **entre 15 y 64 años** consumió alcohol en el último año, con un 7,4% de riesgo de consumo.
- El consumo temprano, entre los **13 y 14 años**, aumenta el **riesgo** de adicciones futuras. Además, el **23%** de los **suicidios** en España están vinculados al alcohol.

"La resiliencia no es sólo cómo nos recuperamos de la adversidad, sino cómo aprendemos y crecemos en ella" – Gabor Maté

- Con el tiempo, el consumo constante altera la química cerebral, provocando una dependencia que desencadena crisis emocionales y conflictos en las relaciones interpersonales.
- Aunque inicialmente puede parecer un "bálsamo" que alivia el malestar emocional, este **alivio** es solo **momentáneo**, y sus efectos negativos se van manifestando gradualmente, como **estrés, baja autoestima y tensiones familiares**. Estos efectos a largo plazo pueden desencadenar consecuencias graves, como el **suicidio**.

"El secreto del cambio es enfocar toda tu energía, no en luchar contra lo viejo, sino en construir lo nuevo" – Sócrates

- El tratamiento del alcoholismo requiere un **enfoque integral** que incluya una psicoterapia centrada en la persona, que considere factores predisponentes, de riesgo y de protección, y resalte la importancia de la familia en la recuperación y prevención de recaídas.
- Los **psicólogos** juegan un papel clave al ofrecer diagnósticos y tratamientos personalizados, además de educar a los jóvenes sobre los riesgos del alcohol y promover hábitos de vida saludables.

Aunque el sistema sanitario público y las comunidades terapéuticas en Asturias trabajan para ofrecer estos servicios, el acceso a ellos no siempre es inmediato ni suficiente, lo que puede dificultar la recuperación de las personas vulnerables.

Amalia Udeanu, Marisa López Millán y Patricia Balaña Tardáguila

Miembros del Grupo de Adicciones del COPPA