

Fundación AEPA Dénia en el Día Mundial sin Alcohol | Noticias La Marina Plaza

● Por OLGA PENADÉS SANCHIS, de la Fundación AEPA Dénia.

[Noticias](#)[noticies](#)[Diario](#)[diari](#)[periodico](#)[periódico](#)[marina](#)[marina alta](#)[denia](#)[Dénia](#)[Pego](#)[Pego y les Valls](#)

<https://lamarina.eldiario.es/2024/11/17/fundacion-aepa-dia-mundial-sin-alcohol-olga-penades-sanchis-fundaci...>

Multimedia

Domingo, 17 noviembre 2024

OLGA PENADÉS SANCHIS, Psicóloga del Centro de Día de la Fundación AEPA Dénia.

Con motivo del **Día Mundial sin Alcohol**, celebrado el pasado 15 de noviembre, desde la **Fundación AEPA** queremos lanzar un llamamiento a la reflexión. El **alcohol** es la droga más consumida entre la población, percibida como menos peligrosa y más fácil de conseguir, por lo que la edad media de inicio de consumo se sitúa entre los 14 y 15 años. Pero ¿alguna vez te has preguntado los efectos del **alcohol** más allá de las consecuencias inmediatas que puede tener un día de fiesta?

El consumo de **alcohol** está socialmente aceptado y se suele considerar arraigado a la cultura, tendiendo a considerar como esencial en las celebraciones, socialización e incluso en la vida diaria. No obstante, muchas personas no son conscientes de que los efectos van más allá de lo inmediato, teniendo consecuencias para la salud, la sociedad y la economía. Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, el consumo nocivo de **alcohol** es responsable de más de 3 millones de muertes al año en todo el mundo, lo que representa el 5.3% de todas las muertes.

El Ministerio de Sanidad enfatiza que el consumo de **alcohol** contribuye al desarrollo de más de 200 problemas de salud y lesiones, así como a muerte prematura y es uno de los principales factores de riesgo asociado a enfermedades crónicas o no transmisibles. Así mismo, se establece una evidencia sólida entre el consumo de **alcohol** y ciertos tipos de cáncer. En la Región Europea de OMS el cáncer más frecuente por consumo de **alcohol** en mujeres es el de mama y en hombres el colorrectal. Este riesgo aumenta de manera sustancial a medida que aumenta la cantidad de **alcohol** ingerido, sin

existir un nivel de consumo que sea seguro para el riesgo del cáncer y sin hallarse bebidas de mayor calidad y/o mayor precio que estén menos relacionadas con esta asociación. Es decir, consumir una bebida al día ya incrementa el riesgo de cáncer con independencia del tipo, calidad y/o precio.

En población adolescente, la ingesta de **alcohol** puede afectar al desarrollo de órganos en maduración, tales como el hígado, páncreas y especialmente el cerebro que está en desarrollo hasta los 25 años. Consumir **alcohol** a cualquier dosis, interfiere con el desarrollo madurativo del Sistema Nervioso Central (SNC), produciendo déficits relacionados con la capacidad de concentración y la resolución de tareas que perdurarán en el futuro. La ingesta entre adolescentes pone en peligro su integridad física y psíquica y se asocia a conductas de riesgo relacionadas con agresividad, accidentabilidad, sexualidad y salud pública. Así mismo, el consumo precoz tiene una influencia notable en el desarrollo de patrones de consumo problemático y de **adicción**.

Por otro lado, el Ministerio de Sanidad también advierte que el consumo de **alcohol** puede producir daños a terceras personas debido a accidentes de tráfico, violencia interpersonal o daños sobre el feto si el consumo se produce durante el embarazo. El **alcohol** es la sustancia psicoactiva que más problemas sociales produce, así como cualquier consumo de **alcohol** aumenta el riesgo de siniestro vial.

Eliminar la ingesta de **alcohol** puede conllevar beneficios inmediatos y a largo plazo para la salud y el bienestar general. Con la reducción y especialmente la eliminación de la ingesta puede mejorar la calidad del sueño, el estado de ánimo, la memoria y la claridad mental, así como reducir de manera significativa el riesgo de enfermedades crónicas, incluido el cáncer.

Por todo ello, desde la Fundación AEPA te invitamos a reflexionar sobre tus hábitos y a considerar un enfoque más saludable de tu vida previniendo o abordando aquella que la pueda hacer peligrar. Para cualquier consulta puedes **contactar con nosotras** llamando al 965780976 o 620282642, escribiendo a deniacd@fundacion-aepa.org o visitándonos en la calle Amparo Merle, 8, bajo, en Dénia. ¡Te esperamos!

Etiquetas: **adicciones, alcohol, Fundación AEPA, Olga Penedés Sanchis**

Se pueden leer más artículos del Centro de Apoyo al Tratamiento de **Adicciones de la Fundación AEPA en esta página de La Marina Plaza y en la sección de Salud y Bienestar de La Marina Plaza**