

# EL ALCOHOL Y LA DEPRESIÓN

Los trastornos depresivos se caracterizan por la tristeza, la pérdida del interés o placer, los sentimientos de culpa o de baja autoestima, las alteraciones del sueño o del apetito, la sensación de cansancio y la falta de concentración, **y pueden ser duraderos o recurrentes, lo que perjudica considerablemente la capacidad de una persona para funcionar en el trabajo o la escuela o hacer frente a la vida cotidiana.** Los trastornos depresivos pueden desembocar en el suicidio.

## DATO :

**El consumo de alcohol guarda una compleja relación con los trastornos depresivos.** El consumo de alcohol puede empeorar los síntomas depresivos y conducir a la depresión, y la cual a su vez puede llevar a un mayor consumo de alcohol.

## ¿Cuál es el problema de beber para hacer frente a la depresión?



• **El alcohol es una sustancia depresiva** que ralentiza las partes del cerebro que afectan al pensamiento, el comportamiento, la respiración y la frecuencia cardíaca, y puede empeorar la sensación de depresión.



• **El consumo regular de alcohol cambia la química del cerebro,** lo que incluye una reducción de la serotonina, un neurotransmisor químico cerebral implicado en la depresión. Cuanto más beba, más síntomas de depresión puede tener.



• **Beber para hacer frente a las sensaciones depresivas no tratadas,** o automedicarse, puede provocar un aumento del nivel de alcohol y del riesgo de presentar **trastornos por consumo de alcohol.**



• **El aumento del consumo de alcohol también puede afectar a las relaciones personales,** familiares y sociales y a la vida laboral, lo que también puede propiciar la depresión.



• **La tasa de suicidio** en las personas dependientes del alcohol es seis veces superior a la de la población general.



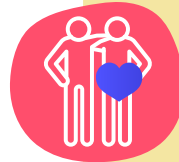
• La presencia de trastornos por **consumo de alcohol duplica,** como mínimo, **el riesgo de presentar depresión.**



## RECOMENDACIONES



Si se siente deprimido (o deprimida), evite el consumo de alcohol y busque ayuda. Hable de su consumo de alcohol con un profesional de la salud, ya que puede interferir en la superación de la depresión.



Si piensa que está bebiendo demasiado, busque ayuda para beber menos o dejar de hacerlo. Pida una evaluación de cualquier sentimiento depresivo u otras emociones negativas que también puedan necesitar tratamiento. **No espere para buscar ayuda.**



Tanto los trastornos por consumo de alcohol como la depresión son tratables. Un profesional de la salud capacitado podrá realizar una evaluación y recomendar una combinación de terapia psicosocial y medicación. Es importante analizar las opciones de tratamiento con los profesionales de la salud para poder manejar bien ambas afecciones.

### Fuentes:

Mental Health Foundation. Cheers? Understanding the relationship between alcohol and mental health. London: Mental Health Foundation. 2006 [consultado el 23 de septiembre del 2021]. Disponible en: [https://www.drugsandalcohol.ie/15771/1/cheers\\_report%5B1%5D.pdf](https://www.drugsandalcohol.ie/15771/1/cheers_report%5B1%5D.pdf).

Organización Panamericana de la Salud, Programa de Acción para Superar las Brechas en Salud Mental (mhGAP). Guía de intervención mhGAP para los trastornos mentales, neurológicos y por uso de sustancias en el nivel de atención de la salud no especializada, versión 2.0. Washington D. C.: OPS; 2017 [consultado el 23 de septiembre del 2021]. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/34071>.

OPS/NMH/MH/21-0026

© Organización Panamericana de la Salud, 2021. Se reservan algunos derechos. Este material está disponible en virtud de la licencia [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).