

EL ALCOHOL Y EL SUICIDIO

EL CONSUMO DE ALCOHOL Y LOS TRASTORNOS DEBIDOS AL USO DE ALCOHOL SE ASOCIAN A UN MAYOR RIESGO DE SUICIDIO.

DATOS SOBRE EL SUICIDIO

DATO 1:

Cada año, más de 700.000 personas mueren por suicidio en el mundo. En la Región de las Américas, esta cifra es de 97.339.

DATO 2:

En el 2019, 77% de los suicidios ocurrió en países de ingresos bajos y medianos.

DATO 3:

El suicidio puede afectar a las personas durante toda su vida.

DATO 4:

En la Región de las Américas, los hombres representan 77% de las muertes por suicidio.

DATO 5:

Los intentos de suicidio son de dos a cuatro veces más frecuentes en las mujeres.

DATO 6:

Hay indicios de que, por cada persona adulta que muere por suicidio, puede haber otras 20 que lo intentan.

COMPRENDER EL CONSUMO DE ALCOHOL Y EL SUICIDIO

La intoxicación por alcohol puede provocar cambios en los sentimientos, el estado de ánimo y la toma de decisiones, lo que puede generar un mayor riesgo de suicidio:

INFELICIDAD, TRISTEZA, MELANCOLÍA;

DEFICIENCIA COGNITIVA, NO PENSAR CORRECTAMENTE;

COMPORTAMIENTOS O ACTOS IMPULSIVOS;

AUMENTO DE LAS IDEAS SUICIDAS.

1. El riesgo de intentar suicidarse poco después de beber alcohol es siete veces mayor.

2. El riesgo de un intento de suicidio aumenta aún más, hasta 37 veces, tras un episodio de consumo excesivo de alcohol.

3. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que hasta 18% de los suicidios que se cometen en el mundo se deben al alcohol.

4. El riesgo de tener ideas suicidas, los intentos de suicidio y el suicidio consumado aumentan de 2 a 3 veces en las personas con

trastornos derivados del consumo de alcohol, si se compara con la población general.

5. La pandemia de COVID-19 ha tenido un amplio impacto en la salud mental de las personas y ha acentuado muchos de los factores de riesgo de suicidio conocidos.

BEBA MENOS

- Evitar la embriaguez y el consumo de alcohol cuando no se siente bien es la mejor manera de reducir los riesgos de un intento de suicidio. Si considera que está bebiendo demasiado, busque ayuda para evaluar los riesgos y elegir la intervención adecuada para usted.

BUSQUE AYUDA

- Hay intervenciones eficaces para prevenir el suicidio. Hable con un profesional de la salud si está pensando en el suicidio. A nivel personal, la detección y el tratamiento tempranos de la depresión y los trastornos derivados del consumo de alcohol son fundamentales para prevenir el suicidio, así como el contacto de seguimiento para recibir apoyo psicosocial.

Fuentes:

1. Organización Panamericana de la Salud. La OPS insta a priorizar la prevención del suicidio tras 18 meses de pandemia por COVID-19. Washington, D. C.: OPS; 2021 [consultado el 23 de septiembre del 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/9-9-2021-ops-insta-priorizar-prevencion-suicidio-tras-18-meses-pandemia-por-covid-19>.

2. Organización Panamericana de la Salud. Informe sobre la situación mundial del alcohol y la salud 2018. Washington, D. C.: OPS; 2019 [consultado el 23 de septiembre del 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/informe-sobre-situacion-mundial-alcohol-salud-2018-resumen>.

3. Organización Panamericana de la Salud. Salud mental y consumo de sustancias psicoactivas. Washington D. C.: OPS; 2018 [consultado el 23 de septiembre del 2021]. Disponible en: <https://www3.paho.org/hq/index.php?itemid=39870&lang=es>.

PAHO/NMH/MH/21-0028

© Organización Panamericana de la Salud, 2021. Se reservan algunos derechos. Esta obra está disponible en virtud de la licencia CC BY-NC-SA 3.0 IGO.



OPS