



# Depende de Nosotros

## Crear un San Diego saludable y solidario

Un boletín acerca de la conexión entre la salud mental y el consumo de alcohol



Edición treinta y dos

## Sobre la campaña

Durante el 2020, los retos de salud, los largos periodos de aislamiento y el estrés financiero hicieron que muchos habitantes de San Diego se enfrentaran a retos de salud mental. Para ayudar a nuestra comunidad, Depende de Nosotros (It's Up to Us) está trabajando duro para fomentar las conversaciones sobre los retos de salud mental y ofrecer apoyo a todas las personas locales.

Sin embargo, como avanzamos en el 2021, las dificultades de la pandemia continúan afectando a nuestros residentes. Hemos visto un aumento en el consumo de alcohol en San Diego y en todo el país<sup>1</sup> a medida que más personas utilizan el alcohol para lidiar con el estrés, la ansiedad y otros retos de salud mental.<sup>2</sup> En San Diego, es aún más fácil tener acceso a bebidas alcohólicas debido a las políticas extendidas de alcohol para llevar.<sup>3</sup> Los niveles de alcohol en la sangre han aumentado este año y, como resultado del aumento en el consumo, el condado ha experimentado 35 muertes a causa de conducir bajo la influencia de alcohol (DUI, por sus siglas en inglés) en el 2021. Este es el número más alto registrado en 20 años.<sup>4</sup>

Utilizar el alcohol para sobrellevar los retos muchas veces puede empeorar las cosas, en lugar de mejorarlas. Para ayudar, la campaña Depende de Nosotros (It's Up to Us) se esfuerza por generar conciencia y apoyo a los habitantes de San Diego que experimentan retos de salud mental y trastorno por consumo de alcohol ligero, moderado o severo. Al ofrecer una variedad de recursos modernos, nuestro objetivo es ayudar a las personas a comprender cómo el alcohol puede afectar negativamente la salud mental para reducir el estigma e inspirar bienestar con el enfoque en las poblaciones de mayor riesgo.

Esta campaña se desarrolla a través de la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego, y apoya la visión del plan "Vive Bien San Diego" del condado de promover una comunidad saludable, segura y próspera.

<sup>1</sup> Pollard, M. S., Tucker, J. S., & Green, H. D. (2020). Changes in adult alcohol use and consequences during the COVID-19 pandemic in the US. *JAMA Network Open*, 3(9). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.22942>

<sup>2</sup> Sugarman, D. E., & Greenfield, S. F. (2020). Alcohol and covid-19: How do we respond to this growing public health crisis? *Journal of General Internal Medicine*, 36(1), 214-215. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-06321-z>

<sup>3</sup> Thompson, D. (2021, October 8). California extends cocktails-to-go and outdoor dining rules. *Tribune*. Retrieved October 13, 2021, from <https://www.sandiegouniontribune.com/news/california/story/2021-10-08/california-extends-cocktails-to-go-and-outdoor-dining-rules>.

<sup>4</sup> Medina, B. (2021, October 13). Fatal DUIs Continue to Spike. *DA NewsCenter*. Retrieved October 14, 2021, from <https://danewscenter.com/news/fatal-duis-continue-to-spike/>.

[MenteSaludableSD.org](https://www.mentesaludable.org)

## Informarse: Cómo tomar alcohol puede afectar tu salud mental

Aunque parezca que el alcohol puede ayudar a sobrellevar las situaciones, la verdad es que puede aumentar la ansiedad y causar más tensión en sus relaciones personales.

Un poco de consumo de alcohol puede estar bien, pero en algunos casos, ese vino o cerveza después del trabajo podría empeorar los problemas. Incluso dejar de hacer ejercicio en las mañanas e ir a trabajar cuando no se siente bien podría ser por el alcohol.

Es posible que no vea los efectos que el alcohol tiene sobre usted, pero es probable que sus seres queridos sí. Eso es porque tomar en exceso causa cambios de humor que pueden convertirlo en alguien que no es.

Si se da cuenta que se molesta con sus hijos cuando normalmente no lo haría, o discute con su pareja por cosas pequeñas, podrían ser señales de que el alcohol le está afectando a usted y su salud mental. La buena noticia es que existen herramientas simples y convenientes para ayudar, y entre más pronto reconozca el problema, más rápido podrá obtener el apoyo que se merece.



## Conteste la encuesta sobre el consumo de alcohol

Tome la autoevaluación CAGE, desarrollada por el Dr. John Ewing para aprender sobre sus hábitos de consumo de alcohol.

- 1 En el último año, ¿alguna vez sintió que debería reducir su consumo de alcohol?
- 2 En el último año, ¿le ha molestado la gente al criticar su consumo de alcohol?
- 3 En el último año, ¿alguna vez se ha sentido mal o culpable sobre su consumo de alcohol?
- 4 En el último año, ¿alguna vez ha tomado un trago al despertar por la mañana para calmar los nervios o para deshacerse de la resaca?

Contestar "sí" a una sola pregunta podría ser un signo de trastorno por consumo de alcohol ligero, moderado o severo. Se ha demostrado que reducir el consumo de alcohol tiene más éxito con apoyo. Hable con su proveedor de salud para obtener más información. También puede realizar esta evaluación personal en línea y obtener recursos que se adapten a su situación particular visitando [Up2SD.org/alcohol](https://Up2SD.org/alcohol).

LÍNEA DE ACCESO Y CRISIS  
(888) 724-7240

RECURSOS COMUNITARIOS 2-1-1



# El riesgo de usted es el riesgo de ellos

Los niños y los adolescentes imitan lo que hacen sus padres. Por lo tanto, si desarrolla un trastorno por consumo de alcohol, es más probable que sus hijos también lo desarrollen. De hecho, cuando los adultos tienen una relación poco saludable con el alcohol, aumentan las posibilidades de que sus hijos experimenten con el alcohol. Sin embargo, cuando los padres buscan tratamiento, se demuestra que sus hijos prosperan.<sup>1</sup> Modelar hábitos saludables de consumo y hablar con sus hijos sobre el alcohol son buenas formas de mantenerlos seguros y saludables, tanto física como mentalmente. El 90% de los adultos que luchan contra la adicción comenzaron a consumir sustancias antes de los 18 años, por eso es importante hablar con sus hijos sobre los riesgos del alcohol desde una edad temprana y con frecuencia.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> <https://www.alcohol.org/helping-an-alcoholic/children-of-alcoholics/>. Original sources: [2]. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.[8]. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2019). [Alcohol use in families](#). [25]. Miller, Shannon C.; Fiellin, David A.; Rosenthal, Richard N. (2018). The ASAM Principles of Addiction Medicine, 6th Ed.

<sup>2</sup> Adolescent Substance Use: America's #1 Public Health Problem; The National Center On Addiction And Substance Abuse At Columbia University; The Partnership at Drugfree.org, Published: June 2011

## Cómo hablar con sus hijos sobre el alcohol y la salud mental

Si su adolescente está experimentando con el alcohol, es posible que lo hagan para afrontar retos de salud mental. Muchas personas utilizan el alcohol para reducir su estrés y ansiedad sin darse cuenta que puede aumentar el estrés y crear una dependencia.<sup>1</sup> Es por eso que es importante hablar con sus hijos sobre el alcohol. Aun cuando se sienta incómodo, sus hijos realmente quieren escuchar lo que usted tiene que decir sobre el alcohol. Hablarles sobre los riesgos y ayudarles a aprender cómo el alcohol puede afectarlos y su salud mental genera confianza y les ayuda a comprender el peligro.

### Haga preguntas

Mantenga la conversación positiva y evite dar sermones. Preguntarles qué saben y qué quieren saber puede ayudar a crear una discusión abierta que puede abrir la puerta a futuras conversaciones.

### Mantenga la calma y ofrezca apoyo

Evite hablar con su hijo cuando esté enojado. Si está molesto, pruebe algunos ejercicios de respiración profunda o salga a caminar para aliviar el estrés. Empiece la conversación relajado y centrado.

### Elija el momento adecuado

Busque formas de introducir el tema en una conversación de forma natural para que no se sienta forzada. Encuentre un espacio que no distraiga ni restrinja, cuando están en el carro o cuando saquen a pasear al perro pueden ser oportunidades perfectas para comenzar a hablar.

### Escuche

Permita que su hijo haga todas sus preguntas y demuestre que ha escuchado lo que dijo al repetir lo que le dijo. Platiquen el tiempo que sea necesario para asegurarse de que ha escuchado todo lo que tienen que decir.

## Manténgase positivo

Evite juzgar a su hijo adolescente, intente mostrar su preocupación usando palabras como “preocupado” en lugar de “decepcionado”. Cuando mencionen algo que están haciendo bien, asegúrese de celebrar su esfuerzo.

## Hable sobre los hechos

Mencione situaciones de la vida real y las consecuencias que pueden afectar su salud física y mental. Trate de evitar argumentos demasiado dramáticos o poco probables. Piense en cosas que podrían decir para rechazar el alcohol o cómo comunicarse con usted en estas situaciones. A medida que su hijo adolescente crece, es importante darle más detalles y datos sobre el alcohol.

## Empiece la conversación a edad temprana

Hable con su hijo sobre el alcohol y su salud mental antes de que sus compañeros y amigos lo hagan, alrededor de los 10 años de edad. Mantenga un diálogo abierto y hágale saber lo que usted piensa y sus expectativas. Continúe las pláticas a medida que su hijo crezca.

## Fomente la confianza

Mostrar interés en la vida de su hijo ayuda a desarrollar un sentido de apertura. Tener conversaciones frecuentes con su hijo aumenta la confianza y le da más oportunidades para conversar sobre temas importantes.

<sup>1</sup> Koob, G. F., Powell, P., & White, A. (2020). Addiction as a coping response: Hyperkatifeia, deaths of despair, and covid-19. *American Journal of Psychiatry*, 177(11), 1031–1037. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2020.20091375>

## ¿Cómo realmente le afecta el alcohol?

Separe la realidad de la ficción, aprenda cómo el alcohol puede afectar su salud mental y qué puede hacer al respecto.

**Mito:** el alcohol le ayuda a dormir mejor.

**Realidad:** es más probable que tenga problemas para dormir después de tomar.

**Mito:** el alcohol le ayuda a relajarse y eliminar el estrés.

**Realidad:** con el tiempo, el alcohol puede cambiar la química de su cerebro, empeorando la ansiedad y agravando los efectos del estrés.

**Mito:** si tiene problemas con el alcohol, debe dejar de tomar por completo.

**Realidad:** hoy en día, abordar el trastorno por consumo de alcohol puede ir desde reducir los días de consumo excesivo de alcohol hasta dejar de tomar por completo.