

15 de noviembre: Día Mundial Sin Alcohol

Prevenir desde la adolescencia para construir una juventud más libre

Cada 15 de noviembre se conmemora el Día Mundial Sin Alcohol, una jornada que invita a reflexionar sobre los efectos nocivos que esta sustancia tiene en la salud física, mental y social, especialmente entre las personas más jóvenes.

El alcohol, por su normalización social, sigue siendo la sustancia psicoactiva más consumida y con la edad de inicio más baja. Los datos muestran que cada vez se empieza antes: la media se sitúa ya en torno a los 13 años, y el 40% de los adolescentes de esa edad ha probado el alcohol. Un inicio tan temprano aumenta el riesgo de desarrollar problemas de dependencia, dificultades emocionales y alteraciones en el desarrollo cerebral.

En población adulta, según el Plan Nacional en Drogodependencias, se ha producido un aumento del consumo diario (8,3%), un dato preocupante que apunta a un posible empeoramiento de los patrones de consumo problemático en adultos.

Frente a esta realidad, la prevención temprana se convierte en una herramienta fundamental. En València, el programa Astrolabio, impulsado por el Ayuntamiento a través del Servicio de Adicciones y en colaboración con la Facultad de Psicología de la Universitat de València, ha demostrado su eficacia en la reducción de creencias erróneas sobre el consumo de alcohol.

Durante los últimos cinco años, más de 6.000 estudiantes de 52 centros educativos han participado en esta iniciativa formativa e interactiva. El estudio elaborado muestra una disminución significativa de la percepción del alcohol como algo inofensivo o estimulante, así como un aumento en la percepción del riesgo asociado a su consumo.

El Ayuntamiento de València reafirma, en este Día Mundial Sin Alcohol, su compromiso con la promoción de hábitos de vida saludables y la prevención de las adicciones desde la infancia y la adolescencia, fomentando una juventud informada, crítica y libre de dependencias.