

¿LA NUEVA NORMALIDAD TE GENERA ESTRÉS?

TE DAMOS ALGUNAS RECOMENDACIONES QUE TE AYUDARÁN A SOBRELLEVARLO

Si estás preocupado por tu salud y la de tu familia, el impacto en la economía de la reciente pandemia, la situación laboral de muchos -incluyendo la tuya-, entre otras cosas, es normal que vivas situaciones de estrés y experimentes sensaciones que no habías tenido antes del aislamiento. Si te sientes así, tomarte unos minutos para respirar y explorar alternativas que te ayuden a resolver los cambios por los que vamos a transitar en esta nueva normalidad, el objetivo es poder sobrellevarlos de una manera sana y tranquila.

De acuerdo con un estudio realizado por la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE) el 7.8% de la población mexicana reportó tener con más frecuencia sentimientos negativos (tristeza, enojo, preocupación) que positivos (alegría, risa, descanso).¹ Es natural que la emoción de reencontrarte con tus seres queridos te motive a organizar algunas reuniones en casa o bien, formar parte de ellas, si esto ocurre, además de recomendarte tomar todas las medidas de salud y sana distancia, es importante enfocarte en manejar tus emociones y no usar el consumo excesivo de bebidas con alcohol como evasivo.

Por eso, en FISAC preparamos una serie de preguntas que te ayudarán a identificar el estrés en esta nueva normalidad, de manera que puedas apoyar a quienes te rodean con información que pueda ser de utilidad en estos momentos.

¿CÓMO SABER SI TE ENCUENTRAS EN UNA SITUACIÓN DE ESTRÉS NEGATIVO?

El estrés es una respuesta necesaria para mantenernos alertas ante una amenaza, sin embargo, cuando éste rebasa los límites y nos impide funcionar adecuadamente nos llegamos a sentir cansados, con dolor de espalda, dolores de cabeza, dolores de estómago y dificultad para dormir, lo que puede provocar una alteración en la temperatura corporal, apetito y estado de ánimo.

¿CONSUMES ALCOHOL EXCESIVAMENTE PARA AFRONTAR EL ESTRÉS?

Los trastornos por ansiedad y depresión son causados en un 90% por el estrés laboral, emocional, económico o social y el consumo excesivo de alcohol no es una forma saludable de sobrellevar el estrés, ya que solamente puede agravar las situaciones como problemas en el trabajo, relaciones y asuntos económicos.

El consumo excesivo de bebidas con alcohol se refiere a consumir en cantidades que rebasan los lineamientos de la Secretaría de Salud durante una ocasión, lo que genera diversos riesgos para quien consume. En el día a día puede llevarte a situaciones en las que tal vez no quieras estar inmerso, para ello es importante que recuerdes que en mujeres adultas no se debe exceder el consumo de 3 tragos estándar, y en hombres adultos hasta 4 tragos estándar en un lapso de 24 horas considerando un máximo de 3 veces por semana.

¿CÓMO EVITAR EL USO NOCIVO DEL ALCOHOL?

En FISAC te recomendamos no beber alcohol para lidiar con el estrés, tampoco si planeas conducir, operar maquinaria pesada, estás embarazada o en periodo de lactancia, si consumes medicamento o está contraindicado por un médico, si realizas un tarea que requiera de concentración o coordinación, y mucho menos si eres menor de edad.

Ahora que ya sabes la diferencia, te invitamos a tomar decisiones informadas y responsables y extenderlas a tu familia, y amistades. Si tienes alguna duda sobre el consumo del alcohol acércate a FISAC o a un profesional de la salud.

Puedes evaluar tu consumo de alcohol en este vínculo: <http://www.tragoestandar.org.mx/reduce-tu-consumo/que-tipo-de-bebedor-eres>.

Para más información visita: www.alcoholinformate.org.mx

OCDE (2020) How's life? 2020: Measuring well-being. EUA: OECD. Disponible en: https://www.oecd-ilibrary.org/sites/9870c393-en/index.html?itemId=/content/publication/9870c393-en&_csp_=fab41822851fa020ad60bb57bb82180a6item160=oced&itemContentType=book#section-d1e13618



Av. Ejército Nacional #579 piso
6, Col Granada CP 11520, Miguel
Hidalgo, Ciudad de México.
Tels. 5545-9510, 5545-7027
@MitosAlcohol
Youtube: alcoholinformate
www.alcoholinformate.org.mx

Información de prensa:

Fabiola Torres / Directora de Comunicación y Estrategia de FISAC / ftorres@fisac.org.mx
Carolina López / Ejecutiva de cuenta BCW / dulce.lopez@bcw-global.com