
PAMELA VARAS,
DIRECTORA DE CARRERA ENFERMERÍA UNAB

El impacto silencioso del alcohol y el tabaco

A menudo creemos que el consumo de alcohol y tabaco sólo afecta nuestra salud de una manera limitada, pero la realidad es que estos hábitos tienen efectos acumulativos que, con el tiempo, pueden dañar gravemente nuestro bienestar. Desde la juventud, estas sustancias parecen inofensivas para muchos, pero la evidencia clínica demuestra que los daños reales comienzan a evidenciarse de manera más significativa a partir de los 30 años. Además, en nuestro país, el consumo de este tipo de sustancias se inicia de manera muy temprana, alrededor de los 13 años.

El alcohol, por ejemplo, tiene un impacto progresivo en nuestro organismo. El consumo excesivo puede afectar el hígado, el corazón, el cerebro y otros órganos vitales, acumulándose en nuestro cuerpo de forma silenciosa. Lo mismo sucede con el tabaco, que incrementa el riesgo de enfermedades respiratorias, cardiovasculares y distintos tipos de cáncer. La clave está en entender que no se trata sólo de evitar una borrachera o dejar de fumar un día, sino de reconocer cómo estos hábitos afectan nuestro cuerpo a largo plazo.

Se han impulsado múltiples esfuerzos para desincentivar ambos hábitos. A las campañas publicitarias se han sumado medidas como el aumento de impuestos a estos productos. Sin embargo, estas acciones no han tenido los resultados esperados y sigue habiendo un riesgo elevado de enfermedades crónicas no transmisibles en la población, asociado al consumo de alcohol y tabaco.

Por lo tanto, es fundamental comenzar a actuar desde nuestras propias responsabilidades con la salud y el bienestar, con el objetivo de reducir estos riesgos y promover un estilo de vida más saludable. Establecer límites claros es esencial: si uno decide consumir alcohol, debe hacerlo con moderación. En caso de que el consumo sea excesivo, es recomendable disminuir gradualmente la cantidad hasta lograr abandonarlo o mantenerlo en niveles seguros. También es importante proponerse días sin alcohol ni tabaco durante la semana, para reducir el riesgo acumulado y permitir que el cuerpo se recupere.

El ejercicio físico cumple un rol clave en este proceso, ya que ayuda a disminuir la ansiedad y el deseo de consumir, además de mejorar la salud física y mental. Informarse sobre los efectos acumulativos del alcohol y el tabaco es otro paso importante: conocer sus consecuencias puede motivar cambios reales en las conductas. En caso de que dejar estos hábitos resulte difícil, es recomendable acudir a profesionales o a grupos de apoyo. La ayuda temprana hace una gran diferencia.

Asimismo, fomentar estilos de vida activos y sociales, participar en actividades recreativas, culturales o deportivas que generen satisfacción, y rodearse de entornos saludables puede facilitar el proceso de cambio. Ser un ejemplo para otros también es parte del compromiso: promover la conciencia sobre los riesgos del alcohol y tabaco en la familia y comunidad es una forma efectiva de prevención.

El momento de cuidar nuestra salud es ahora. Aunque los efectos del alcohol y el tabaco se acumulan lentamente, es en la juventud y adultez temprana donde podemos marcar la diferencia. Apostar por un estilo de vida saludable no sólo previene enfermedades futuras, sino que también mejora nuestra calidad de vida y la de quienes nos rodean.