



Tecnología. Bienestar

‘Quiero cuidarme más’: la app que está transformando el descanso

La app de telemedicina de DKV incorpora una novedosa funcionalidad diseñada para ayudar a prevenir y tratar los trastornos del sueño, mejorando así la calidad del descanso de los usuarios

Fran Garrido

Un 48% de la población adulta española no tiene un sueño de calidad y un 54% duerme menos horas de las necesarias, según datos de la Sociedad Española de Neurología. Esta situación, prolongada en el tiempo, ocasiona problemas físicos, como aumento de la hipertensión, del riesgo de diabetes 2 o deterioro cognitivo, pero también emocionales: estamos más irritados, depresivos o desarrollamos ansiedad.

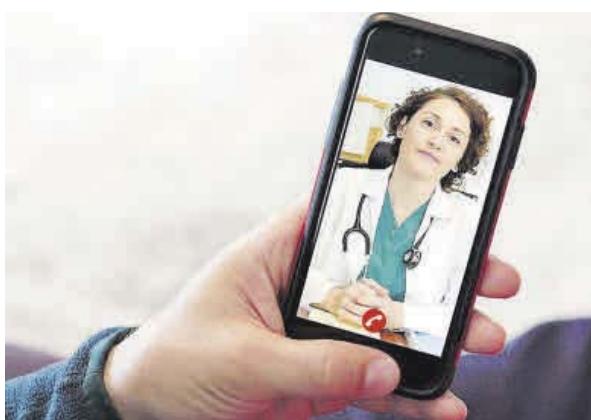
vos y descalzarlos al sueño.

Entre las recomendaciones para conciliar mejor el sueño está pasar menos tiempo expuestos a las pantallas. Pero ¿y si a través de una de esas pantallas tuvieras ayuda profesional para dormir más y mejor? Eso es lo que DKV ha hecho con su app de telemedicina, Quiero cuidarme Más, y su nueva funcionalidad: un chat médico con especialistas en trastorno del sueño, disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, quienes valorarán tu problemática actual con el objetivo de ayudarte a dormir mejor.

La funcionalidad de trastorno del sueño es la última novedad de la app de telemedicina de DKV, una plataforma donde los asegurados pueden cuidar todos los aspectos de su salud: consultas médicas, rehabilitación, recetas, historial médico, planes de prevención, salud mental... Sin listas de espera, sin copagos y sin límite de sesiones. Y gratis para todos los clientes de salud de DKV, a diferencia de otras apps de salud digital del mercado.

La piedra angular de la app son las consultas médicas, ya que los asegurados tienen a su disposición un médico general, 24 horas al día, los 365 días del año, para realizar cualquier tipo de consulta, por chat o videollamada, al instante. Y, además, de lunes a viernes, videoconsultas con la mayoría de las especialidades médicas: dermatología, cardología, pediatría, digestivo...

Si el asegurado no sabe qué especialista es el más idóneo para tratar su caso, la app cuenta con un chequeador de síntomas, que permite hacer una primera evaluación contestando a una serie de preguntas.



tas que les van guiando para conocer qué les ocurre y poder ser atendidos por un médico.

Estos servicios se ven reforzado por otras funcionalidades que permiten que la experiencia de cuidado de la salud sea completa: desde solicitar una receta médica electrónica o consultar dudas sobre un medicamento hasta recibir y poder comparar los resultados de analíticas.

Quiero cuidarme más incorpora

los servicios de un coach de salud para mejorar la actividad física, colesterol o dejar de fumar, entre otros, y de una comadrona digital para mujeres embarazadas o que acaban de ser madres y necesitan contactar con una comadrona para resolver dudas sobre los cuidados del bebé, la lactancia, y otros aspectos de su salud.

También los cuidados de un fisio online. Desde la app, un equipo de fi-

cado que permite ar asegurado elegir un médico de cabecera "con nombre y apellidos" entre los que ofrece la compañía, aunando lo mejor de lo presencial y lo digital en un mismo producto.

Una vez elegido, este médico personal es el encargado de la gestión de la salud del asegurado de manera proactiva. De este modo, se recupera la relación de cercanía del médico de familia de siempre, que conoce a los pacientes y crea un vínculo de confianza, y que, gracias a ese trato personalizado, puede tener un conocimiento en profundidad del asegurado. En todas las consultas, sean mediante chat, llamada o videollamada, la persona asegurada es atendida por su médico.

Además, los asegurados disponen de un contacto administrativo para realizar gestiones como autorizaciones o gestiones de citas, haciendo este seguro más práctico en el servicio de urgencias y procesos y más libre de burocracia.

Búsqueda constante de innovación

Estas son las principales funcionalidades del ecosistema de salud digital de DKV, en las que DKV lleva año trabajando. El año 2020 supuso un punto de inflexión en la digitalización para garantizar el mismo nivel de servicio a distancia, adaptando los

Y, no menos importante, un servicio denominado "Cuida tu mente", con el que los asegurados pueden controlar sus propios indicadores de salud mental, solicitar una primera orientación psicológica por chat, posteriores consultas de psicología o psiquiatría y acceder a recursos para el cuidado del bienestar emocional.

procesos y transformándolos para mantener la confianza de los asegurados y la atención de calidad que siempre se había dado. Desde entonces, DKV ha invertido mucho tiempo y dedicación en el desarrollo de su oferta digital y de las relaciones con el ecosistema convirtiéndose, hoy en día, en una compañía líder en innovación en salud de su sector.

Personal Doctor, lo mejor de ambos mundos

En esa estrategia que pone en el centro satisfacer las necesidades de los asegurados y facilitar el acceso a la medicina, la compañía lanzó en 2023 Personal Doctor, un seguro de salud digital pionero diseñado para redefinir la medicina personalizada.



LA PUBLICACIÓN MÁS GALARDONADA DE LA PRENSA ESPAÑOLA

Premio Jaime I de Periodismo • Premio de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica • Premio a las Mejores Iniciativas de Servicio al Paciente de la Fundación Farmaindustria • Premio del Colegio de Ingenieros de Montes • Premio de la Federación Española de Enfermedades Raras (Feder) • Premio de la Fundación Internacional de Osteoporosis • Premio de la Fundación Biodiversidad • Premio Biocultura • Placa de la Sanidad de la Comunidad de Madrid • Premio de la Fundación Pfizer • Premio Foro Español de Pacientes • Premio de la Sociedad Española de Diabetes • Premio de la Federación Española de Empresas de Tecnología Sanitaria (Fenin) • Premio de la Sociedad Española de Medicina de Atención Primaria • Premio del Colegio de Farmacéuticos • Premio de la Federación Española de Sociedades de Nutrición • Premio de la Fundación Dental Española • Premio de la Federación de Personas con Discapacidad Física • Premio PRsalud • Premio de la Fundación Bamberg • Premio Ediciones Mayo a la mejor labor divulgativa • Premio Estrellas del Mar de Iberocruceros • Premio del Instituto Danone • Premio del Colegio Oficial de Psicólogos • Premio de la Asociación Multisectorial de Empresas de Tecnología de la Información • Dos premios de la Fundación Farmacéutica Avenzoar • Instituto Novartis de Comunicación en Biomedicina • Medalla de oro del Foro Europa 2001 • Premio del Instituto Barraquer • Dos Premios del Club Español de la Energía • Premios del Instituto Puleva de Nutrición • Medalla de Honor de la Fundación Bamberg • Premio Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid • Premio Periodístico sobre la Heparina • Premio Comunicación Sanitaria 2016 del Instituto de Investigación y Desarrollo Social de Enfermedades poco frecuentes • Premio Medialover 2017 • Premio Fundación ECO • Premio Fundación DomusVi • Premio Asedef • Premio Periodismo en Respiratorio GSK • Premio Nacional de Medicina Siglo XXI • Premio New Medical Economics • Premio EIT Food • Premio Supercuidadores • Premio Colegiado de Honor del COFM • Premio HematoAvanza de la SEHH • Premio Íñigo Lapetra de Periodismo Sanitario • Premio España en el Corazón de Asedef • Premio Fundación Humans • Premio Sedar • Premio Fundación CRIS Contra el Cáncer • Premios Imparables Sanitarios • Premio Fundación Bamberg • Premio CEN a la Divulgación de las Neurociencias • VI Premio de Periodismo en respiratorio GSK • Premio del Consejo General de Dentistas • Premio Periodístico SEMI • Premio de Periodismo Sedar • Premio Fundación Grünenthal • Premio de la Sociedad Española de Neurología



Congreso de Neurología en el Colegio Arzobispo Fonseca. LAYA

Salamanca recopila y pone en común los últimos avances en Neurología

Salamanca— El servicio de Neurología del Hospital de Salamanca ejerce de anfitrión en el Congreso Anual de la Sociedad Castellanoleonesa de Neurología, que se celebra durante este viernes y sábado en el colegio Arzobispo Fonseca.

Más de un centenar de especialistas-neurologos, investigadores, médicos residentes y otros profesionales sanitarios- comparten en Salamanca los últimos avances científicos, clínicos y tecnológicos en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades neurológicas.

Sobre la mesa, el manejo de en-

fermedades neurodegenerativas, epilepsia, esclerosis múltiple, cefaleas, trastornos del movimiento, entre otros.

También se presentarán comunicaciones científicas, casos clínicos, y se celebrarán mesas redondas con expertos de reconocido prestigio nacional, que contará entre otros con el actual Presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta-Etessam.

El congreso también servirá como plataforma para fomentar la colaboración entre hospitales, centros académicos y de investigación.



El doctor Vicente Mera, experto en longevidad, advierte de que «dormir menos de seis horas durante una década puede acortar la vida entre uno y dos años». La deficiencia en el descanso nocturno impacta en el sistema cardiovascular y metabólico e influye en la salud mental.

El insomnio, un aliado del envejecimiento

P. M.
Madrid

Dormir bien es uno de los pilares del bienestar y la salud, además de la dieta equilibrada y la actividad física. Son numerosos los estudios que indican que el descanso sirve para reparar tejidos, eliminar toxinas, regular las hormonas y consolidar la memoria. Basta una noche de insomnio para que al día siguiente se note a la hora de rendir en el trabajo o realizar cualquier actividad.

Pero no se queda ahí el trastorno. Estudios recientes han demostrado que la privación de sueño prolongada puede acelerar el envejecimiento e, incluso, acortar la vida. «Dormir menos de seis horas durante una década acorta entre uno y dos años la esperanza de vida», sostiene el doctor Vicente Mera, experto en longevidad y asesor médico del laboratorio español Kobro Labs.

Mera sostiene que la falta de sueño prolongado, no solo la escasez de horas, sino también una deficiente calidad, «está demostrado que acorta los telómeros», las estructuras de ADN ubicadas en los extremos de los cromosomas que son como los guardianes de la longevidad: su mayor longitud está relacionada con más años de vida. Y el insomnio crónico está también relacionado con múltiples enfermedades, muchas de ellas asociadas al envejecimiento.

Según expone el doctor, hay varios estudios recientes que han medido este fenómeno. Uno de ellos ha sido publicado en *The Lancet* y revela que dormir menos de seis horas durante una década puede reducir la esperanza de vida un año, debido a su impacto en el sistema cardiovascular y metabólico. Según este trabajo, el riesgo de mortalidad por el insomnio crónico es un 13% mayor en personas que duermen menos de seis horas en comparación con

los que duermen una media de entre siete y nueve al día.

Y otra investigación, publicada en *Nature Communications*, indica que descansar menos de las horas recomendadas de forma crónica aumenta un 30% el riesgo de padecer demencia en edades tempranas. Por último, el año pasado se publicó una revisión sistemática que muestra la relación entre dormir bien y el envejecimiento saludable.

«Por todo ello, pérdidas de sueño de dos y tres horas a la semana no son un tema baladí, tiene consecuencias sobre los años que vamos a vivir, sobre nuestro envejecimiento y nuestra salud», avisa el especialista.

El problema es que muchas personas no duermen lo suficiente, por un lado, debido a la prolongación de horarios, el ocio nocturno y el uso de pantallas hasta altas horas. Pero también la mala calidad del sueño puede ser

La privación de sueño prolongada está relacionada con múltiples enfermedades

El Periódico



El doctor Vicente Mera, experto en longevidad.

síntoma de enfermedades como el estrés, la ansiedad, la depresión, la menopausia y otros trastornos hormonales.

De hecho, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 48% de los españoles no tiene un sueño de calidad y más de cuatro millones de personas padece algún trastorno grave, aunque solo el 10% está diagnosticado.

Ante ello, España es uno de los países líderes en el consumo de hipnóticos y somníferos, que se toman con y sin receta. El doctor Mera también avisa de que un estudio realizado en casi 250.000 adultos durante 12,5 años en Reino Unido reveló que dormir entre siete y ocho horas al día es óptimo para prevenir enfermedades metabólicas como la diabetes tipo 2.

Método de tortura

A su juicio, aunque la diabetes está asociada en el imaginario colectivo a la alimentación, «la dieta saludable puede moderar, pero no eliminar el riesgo» si se duermen menos de seis horas diarias. «La privación crónica del sueño ha sido asociada con una serie de disfunciones metabólicas, como la resistencia a la insulina, un mayor almacenamiento de grasa visceral y alteraciones hormonales que promueven la diabetes», añade.

Asimismo, pone el acento en la fuerte influencia del descanso en la salud mental. «La privación involuntaria del sueño se considera un verdadero método de tortura, porque altera gravemente la salud mental. No dormir bien en calidad y cantidad puede provocar irritabilidad, ansiedad, depresión, dificultad para concentrarse y, en casos extremos, alucinaciones o psicosis. Además, aumenta el riesgo de trastornos mentales crónicos, ya que el sueño es esencial para la regulación emocional y la consolidación de la memoria». ■

13 Mayo, 2025



Los médicos piden etiquetas de aviso de cáncer en las bebidas alcohólicas

Quince sociedades científicas reclaman la misma medida que la del tabaco | Hepatólogos, internistas, nutricionistas o pediatras se unen para exigir medidas que reduzcan su consumo

PATRICIA MARTÍN

Madrid

El 64% de la población admite que ha bebido alcohol en el último mes, según la última encuesta del Ministerio de Sanidad sobre adicciones. Es tal su consumo y la falta de percepción sobre los riesgos que conlleva para la salud que 15 sociedades de profesionales sanitarios han unido sus voces para pedir medidas que lleven a reducir la ingesta de alcohol con el fin de reducir el impacto en la salud.

Es un posicionamiento conjunto en el que hepatólogos, internistas, nutricionistas, médicos de familia, enfermeras y pediatras, entre otros especialistas, reclaman que, para reducir la demanda, se lleven a cabo dos medidas fundamentales. Por un lado, que las etiquetas de las botellas plasmen, al igual que sucede con las cajetillas de tabaco, que consumir alcohol pone en riesgo la salud y puede provocar distintos tipos de cáncer.

Asimismo, reclaman que contengan mensajes sobre el contenido energético, el perfil nutricional, los riesgos para la conducción y también en menores de edad y embarazadas. «Las personas consumidoras tienen derecho a esta información para tomar sus decisiones», argumentan las socieda-



Estantería de bebidas alcohólicas en un supermercado. | Andy Rain

des científicas.

Al mismo tiempo, los especialistas reclaman que se suban los impuestos de las bebidas alcohólicas, alineando la presión fiscal con la media europea. En su opinión, el nuevo impuesto debería tener dos componentes, uno lineal para todas las bebidas y otro proporcional

al grado alcohólico.

También piden que se regule «de forma estricta» la publicidad, la promoción y el patrocinio en medios convencionales y digitales, incluyendo los mensajes de los 'influencers'. A su juicio, las bebidas 0,0 también deben estar incluidas en la nueva regulación,

porque pueden servir de puerta de entrada a personas que no consumen alcohol.

Además, reclaman que se aumente la vigilancia respecto a la prohibición del consumo en la vía pública y que se reduzca la oferta, impidiendo el acceso sobre todo a menores de edad tanto en super-

mercados como en la hostelería, una medida alineada con la ley de alcohol y menores, que aún está en tramitación.

Los profesionales sanitarios recuerdan que el consumo de alcohol es la segunda causa prevenible de mortalidad, dado que está vinculado a cerca de 15.000 fallecidos al año en España.

El motivo es que su ingesta está relacionada con más de 200 enfermedades, entre las que destacan la hepatopatía crónica por alcohol, la primera causa de trasplante hepático; las patologías cardíacas, vasculares, (hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, ictus, cirrosis, fibrilación auricular y hasta siete tipos de cánceres diferentes), así como adicción, psicopatologías, lesiones (personales y a terceras personas) y problemas sociales (familiares, laborales, peleas, siniestros viales, trastornos del espectro alcohólico fetal, etcétera).

Alertan de que ningún nivel de consumo es beneficioso para la salud

Argumentan, además, que en el 28% de los accidentes de tráfico con víctimas el conductor da positivo en alcohol. Y que el consumo a edades tempranas altera el desarrollo cerebral y predice problemas futuros de comportamiento y rendimiento académico.

Asimismo, alertan de que ningún nivel de consumo es beneficioso para la salud, por lo que «no son aceptables» los términos 'consumo moderado' ni consumo responsable' que durante años se han utilizado en la publicidad del alcohol.



La ciencia alerta de que “no hay consumo seguro ni responsable del alcohol”

Efe MADRID

Veinticinco sociedades médico-científicas aunaron sus voces para advertir que no existe ningún nivel de consumo beneficioso o seguro para la salud, por lo que reclaman acabar con expresiones como “consumo moderado” o “responsable”, regular de forma “estricta” su publicidad y mejorar su etiquetado.

Las sociedades, que agrupan decenas de miles de profesionales del ámbito de la Atención Primaria, Medicina Interna, Salud Pública y Epidemiología, Pediatría, Ginecología, Enfermería o Nutrición, suscribieron un manifiesto común para dejar claro que “alcohol, cuanto menos, mejor”.

Causante de 15.000 muertes al año, el alcohol es la segunda causa prevenible de mortalidad y se asocia a más de 200 enfermedades y problemas de salud, como la hepatopatía crónica por alcohol y otras cardíacas o vasculares

Veinticinco sociedades médicas exigen poner coto a su publicidad y mejorar su etiquetado

(hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca, ictus, cirrosis, fibrilación auricular) además de 7 tipos de cáncer.

Además, es causante de adicción, psicopatologías, lesiones (personales y a terceras personas) y problemas sociales (familiares, laborales, peleas, siniestros viales, trastornos del espectro alcohólico fetal, etc). En el 28 % de los accidentes de tráfico mortales, el conductor había dado positivo en alcohol.

Según la última encuesta Estudes, el 53,6% de los menores de 14 a 18 años han consumido alcohol en el último mes y se han emborrachado el 20,8%; el estudio Edades revela que revela que un 63,5% de adultos ha bebido en el último mes y un 16% lo ha hecho en modo de atracón.

Aunque reconocen que “el consumo cero de alcohol puede no ser una meta inmediatamente alcanzable para toda la población”, instan a priorizar a los menores, jóvenes, embarazadas y conductores, en los que “la abstención total debe constituir un objetivo innegociable para la salud pública”.



La ciencia alerta de que “no hay consumo seguro ni responsable del alcohol”

Efe MADRID

Veinticinco sociedades médico-científicas aunaron sus voces para advertir que no existe ningún nivel de consumo beneficioso o seguro para la salud, por lo que reclaman acabar con expresiones como “consumo moderado” o “responsable”, regular de forma “estricta” su publicidad y mejorar su etiquetado.

Las sociedades, que agrupan decenas de miles de profesionales del ámbito de la Atención Primaria, Medicina Interna, Salud Pública y Epidemiología, Pediatría, Ginecología, Enfermería o Nutrición, suscribieron un manifiesto común para dejar claro que “alcohol, cuanto menos, mejor”.

Causante de 15.000 muertes al año, el alcohol es la segunda causa prevenible de mortalidad y se asocia a más de 200 enfermedades y problemas de salud, como la hepatopatía crónica por alcohol y otras cardíacas o vasculares

Veinticinco sociedades médicas exigen poner coto a su publicidad y mejorar su etiquetado

(hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca, ictus, cirrosis, fibrilación auricular) además de 7 tipos de cáncer.

Además, es causante de adicción, psicopatologías, lesiones (personales y a terceras personas) y problemas sociales (familiares, laborales, peleas, siniestros viales, trastornos del espectro alcohólico fetal, etc). En el 28 % de los accidentes de tráfico mortales, el conductor había dado positivo en alcohol.

Según la última encuesta Estudes, el 53,6% de los menores de 14 a 18 años han consumido alcohol en el último mes y se han emborrachado el 20,8%; el estudio Edades revela que revela que un 63,5% de adultos ha bebido en el último mes y un 16% lo ha hecho en modo de atracón.

Aunque reconocen que “el consumo cero de alcohol puede no ser una meta inmediatamente alcanzable para toda la población”, instan a priorizar a los menores, jóvenes, embarazadas y conductores, en los que “la abstención total debe constituir un objetivo innegociable para la salud pública”.



La ciencia alerta de que “no hay consumo seguro ni responsable del alcohol”

Efe MADRID

Veinticinco sociedades médico-científicas aunaron sus voces para advertir que no existe ningún nivel de consumo beneficioso o seguro para la salud, por lo que reclaman acabar con expresiones como “consumo moderado” o “responsable”, regular de forma “estricta” su publicidad y mejorar su etiquetado.

Las sociedades, que agrupan decenas de miles de profesionales del ámbito de la Atención Primaria, Medicina Interna, Salud Pública y Epidemiología, Pediatría, Ginecología, Enfermería o Nutrición, suscribieron un manifiesto común para dejar claro que “alcohol, cuanto menos, mejor”.

Causante de 15.000 muertes al año, el alcohol es la segunda causa prevenible de mortalidad y se asocia a más de 200 enfermedades y problemas de salud, como la hepatopatía crónica por alcohol y otras cardíacas o vasculares

Veinticinco sociedades médicas exigen poner coto a su publicidad y mejorar su etiquetado

(hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca, ictus, cirrosis, fibrilación auricular) además de 7 tipos de cáncer.

Además, es causante de adicción, psicopatologías, lesiones (personales y a terceras personas) y problemas sociales (familiares, laborales, peleas, siniestros viales, trastornos del espectro alcohólico fetal, etc). En el 28 % de los accidentes de tráfico mortales, el conductor había dado positivo en alcohol.

Según la última encuesta Estudes, el 53,6% de los menores de 14 a 18 años han consumido alcohol en el último mes y se han emborrachado el 20,8%; el estudio Edades revela que revela que un 63,5% de adultos ha bebido en el último mes y un 16% lo ha hecho en modo de atracón.

Aunque reconocen que “el consumo cero de alcohol puede no ser una meta inmediatamente alcanzable para toda la población”, instan a priorizar a los menores, jóvenes, embarazadas y conductores, en los que “la abstención total debe constituir un objetivo innegociable para la salud pública”.



La ciencia alerta de que “no hay consumo seguro ni responsable del alcohol”

Efe MADRID

Veinticinco sociedades médico-científicas aunaron sus voces para advertir que no existe ningún nivel de consumo beneficioso o seguro para la salud, por lo que reclaman acabar con expresiones como “consumo moderado” o “responsable”, regular de forma “estricta” su publicidad y mejorar su etiquetado.

Las sociedades, que agrupan decenas de miles de profesionales del ámbito de la Atención Primaria, Medicina Interna, Salud Pública y Epidemiología, Pediatría, Ginecología, Enfermería o Nutrición, suscribieron un manifiesto común para dejar claro que “alcohol, cuanto menos, mejor”.

Causante de 15.000 muertes al año, el alcohol es la segunda causa prevenible de mortalidad y se asocia a más de 200 enfermedades y problemas de salud, como la hepatopatía crónica por alcohol y otras cardíacas o vasculares

Veinticinco sociedades médicas exigen poner coto a su publicidad y mejorar su etiquetado

(hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca, ictus, cirrosis, fibrilación auricular) además de 7 tipos de cáncer.

Además, es causante de adicción, psicopatologías, lesiones (personales y a terceras personas) y problemas sociales (familiares, laborales, peleas, siniestros viales, trastornos del espectro alcohólico fetal, etc). En el 28 % de los accidentes de tráfico mortales, el conductor había dado positivo en alcohol.

Según la última encuesta Estudes, el 53,6% de los menores de 14 a 18 años han consumido alcohol en el último mes y se han emborrachado el 20,8%; el estudio Edades revela que revela que un 63,5% de adultos ha bebido en el último mes y un 16% lo ha hecho en modo de atracón.

Aunque reconocen que “el consumo cero de alcohol puede no ser una meta inmediatamente alcanzable para toda la población”, instan a priorizar a los menores, jóvenes, embarazadas y conductores, en los que “la abstención total debe constituir un objetivo innegociable para la salud pública”.



La ciencia alerta de que “no hay consumo seguro ni responsable del alcohol”

Efe MADRID

Veinticinco sociedades médico-científicas aunaron sus voces para advertir que no existe ningún nivel de consumo beneficioso o seguro para la salud, por lo que reclaman acabar con expresiones como “consumo moderado” o “responsable”, regular de forma “estricta” su publicidad y mejorar su etiquetado.

Las sociedades, que agrupan decenas de miles de profesionales del ámbito de la Atención Primaria, Medicina Interna, Salud Pública y Epidemiología, Pediatría, Ginecología, Enfermería o Nutrición, suscribieron un manifiesto común para dejar claro que “alcohol, cuanto menos, mejor”.

Causante de 15.000 muertes al año, el alcohol es la segunda causa prevenible de mortalidad y se asocia a más de 200 enfermedades y problemas de salud, como la hepatopatía crónica por alcohol y otras cardíacas o vasculares

Veinticinco sociedades médicas exigen poner coto a su publicidad y mejorar su etiquetado

(hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca, ictus, cirrosis, fibrilación auricular) además de 7 tipos de cáncer.

Además, es causante de adicción, psicopatologías, lesiones (personales y a terceras personas) y problemas sociales (familiares, laborales, peleas, siniestros viales, trastornos del espectro alcohólico fetal, etc). En el 28 % de los accidentes de tráfico mortales, el conductor había dado positivo en alcohol.

Según la última encuesta Estudes, el 53,6% de los menores de 14 a 18 años han consumido alcohol en el último mes y se han emborrachado el 20,8%; el estudio Edades revela que revela que un 63,5% de adultos ha bebido en el último mes y un 16% lo ha hecho en modo de atracón.

Aunque reconocen que “el consumo cero de alcohol puede no ser una meta inmediatamente alcanzable para toda la población”, instan a priorizar a los menores, jóvenes, embarazadas y conductores, en los que “la abstención total debe constituir un objetivo innegociable para la salud pública”.