



REFLEXIONES TEÓRICAS Y ENSAYOS

IMPACTO DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO EN LA AUTOESTIMA, SOBREPESO Y OBESIDAD

IMPACT OF ALCOHOL AND TOBACCO CONSUMPTION ON SELF-ESTEEM, OVERWEIGHT, AND OBESITY

-  ROSALÍA SILVA MAYTORENA^{1*}
<https://orcid.org/0000-0001-8262-5298>
-  CINTHYA VANESSA CÁRDENAS AMARILLAS²
<https://orcid.org/0009-0009-9328-9512>
-  GRACIELA MORALES OJEDA²
<https://orcid.org/0000-0002-0714-4387>
-  MARÍA ELENA AGUILAR LIZARRAGA³
<https://orcid.org/0000-0001-8480-7087>
-  AIDA GUADALUPE DÍAZ SARABIA³
<https://orcid.org/0009-0008-9493-6008>
-  PEDRO MOISÉS NOH MOO⁴
<https://orcid.org/0000-0003-1580-5533>

1. Maestra en Enfermería. Escuela de Enfermería, Instituto Mexicano del Seguro Social, Tijuana Baja California, México.
2. Maestrante del Programa Maestría Enfermería, Facultad de Enfermería Culiacán, Universidad Autónoma de Sinaloa, México.
3. Doctora en Ciencias de la Educación. Facultad de Enfermería Mazatlán, Universidad Autónoma de Sinaloa, México.
4. Maestro en Ciencias de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma del Carmen, Campeche, México. Instituto Mexicano del Seguro Social.

*Autor de correspondencia: rosaliasilvamaytorena@gmail.com

Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir igual (CC BY-NC-SA 4.0), que permite compartir y adaptar siempre que se cite adecuadamente la obra, no se utilice con fines comerciales y se comparta bajo las mismas condiciones que el original.

RECIE FEC-UAS

Revista en Educación y Cuidado Integral en Enfermería
Facultad de Enfermería Culiacán

Julio - Diciembre, 2024 Vol.1 Num.2, pp. 135 - 142 e-ISSN (en trámite)

Revista online: <https://revistas.uas.edu.mx/index.php/RECIE/index>

Resumen

Introducción: El consumo de alcohol y tabaco ha sido identificado como un factor que afecta la salud física y mental de las personas, influyendo en su autoestima y contribuyendo al sobrepeso y la obesidad. **Objetivo:** Analizar la relación entre el consumo de estas sustancias, la autoestima y los problemas de sobrepeso y obesidad. **Desarrollo:** La evidencia sugiere que las personas con sobrepeso u obesidad tienden a experimentar un deterioro en su autoestima, lo que a su vez influye en sus actitudes hacia la alimentación y el ejercicio físico, generando ciclos negativos difíciles de romper. El consumo de tabaco y alcohol puede exacerbar estos problemas, ya que se ha observado que aquellos con baja autoestima son más propensos a recurrir a estas sustancias como una forma de afrontar sus inseguridades. Este ciclo se ve agravado por la interacción entre la salud física y mental, lo que destaca la necesidad de un enfoque integral en las estrategias de prevención e intervención. **Conclusión:** Para abordar de manera efectiva esta problemática, es fundamental implementar políticas públicas que contemplen la salud física, mental y social, con el fin de reducir la carga de enfermedades no transmisibles y fomentar un entorno más saludable y equitativo.

Palabras clave: Consumo de alcohol; Tabaco; Autoestima; Sobrepeso; Obesidad.

Abstract

Introduction: Alcohol and tobacco consumption have been identified as factors that affect individuals' physical and mental health, influencing their self-esteem and contributing to overweight and obesity. **Objective:** Analyze the relationship between the consumption of these substances, self-esteem, and issues of overweight and obesity. **Development:** Evidence suggests that individuals who are overweight or obese tend to experience a decline in their self-esteem, which in turn influences their attitudes toward nutrition and physical exercise, generating negative cycles that are difficult to break. The consumption of tobacco and alcohol can exacerbate these problems, as those with low self-esteem are more likely to resort to these substances as a means of coping with their insecurities. This cycle is further aggravated by the interplay between physical and mental health, highlighting the need for a comprehensive approach to prevention and intervention strategies. **Conclusion:** To effectively address this issue, it is essential to implement public policies that encompass physical, mental, and social health, aiming to reduce the burden of non-communicable diseases and promote a healthier and more equitable environment.

Keywords: Alcohol Consumption; Tobacco; Self-Esteem; Overweight; Obesity.

INTRODUCCIÓN

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición [ENSANUT], (2020) menciona que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población mexicana es alarmantemente alta. En particular, el sobrepeso afecta al 75.2% de los adultos mexicanos, mientras que el 39.1% de la población adulta presenta obesidad. En cuanto a los niños y adolescentes, el 35.4% presenta sobrepeso u obesidad. Por tal motivo estos datos reflejan la magnitud del problema de salud pública relacionado con la obesidad y el sobrepeso en México, lo cual está asociado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y otros problemas de salud. Este panorama evidencia la necesidad urgente de implementar políticas públicas y estrategias de prevención, tanto en la educación sobre hábitos saludables como en el acceso a servicios médicos y programas de salud para combatir la prevalencia de estas condiciones.

En ese sentido, el consumo de alcohol y tabaco, así como la prevalencia de sobrepeso y obesidad, son problemáticas de salud pública que afectan a un gran número de personas en México y en el mundo revelando que la obesidad y el sobrepeso tienen una alta prevalencia en la población mexicana, en particular el sobrepeso afecta al 75.2% de los adultos mexicanos, mientras que el 39.1% de la población adulta presenta obesidad (ENSANUT, 2020).

En cuanto a los niños y adolescentes, el 35.4% presenta sobrepeso u obesidad, lo que representa un riesgo significativo para la salud física y mental de las personas. La relación entre estas condiciones de autoestima ha sido objeto de diversos estudios, que evidencian un impacto negativo en la percepción y valoración de la imagen corporal (López Sánchez et al., 2017).

Por otra parte, el Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS], (2020) enfatiza la importancia de la intervención temprana y la monitorización continua para reducir riesgos, tales como las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, dislipidemia, diabetes, enfermedades respiratorias, cáncer y trastornos psicoemocionales, mostrándose fundamental para mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de las personas afectadas.

Por tal motivo, el impacto de la imagen corporal en la autoestima, particularmente en los jóvenes, es un factor relevante. Estudios previos han demostrado que aquellos con una percepción negativa de su cuerpo tienden a desarrollar baja autoestima y a involucrarse en conductas de riesgo como el consumo de alcohol y tabaco, en un intento por manejar sus emociones y la insatisfacción con su imagen (Lara Reyes et al., 2020).

Además, la Organización Panamericana de la Salud [OPS], (2020) ha señalado que no existe salud integral sin salud mental, destacando la relación bidireccional entre estas conductas y el bienestar psicológico.

Así mismo, la evidencia sugiere que las personas que presentan sobrepeso u obesidad también pueden experimentar un deterioro en su autoestima, afectando su bienestar emocional y su desempeño en el ámbito laboral y social (Tirado-Reyes et al., 2020). Este deterioro en la autoestima no solo se asocia con la autopercepción física, sino también con las actitudes y comportamientos hacia la alimentación y el ejercicio físico, lo que crea un ciclo negativo difícil de romper (WOF, 2022; Tirado Reyes, 2010).

En otro sentido la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico [OCDE], (2020) refiere que es fundamental abordar de manera integral las estrategias de prevención y control de estas conductas, considerando no solo la dimensión física, sino también la psicológica y social.

Por otro lado, la OMS (2022) y la OPS (2020) refieren que han propuesto políticas públicas enfocadas en la prevención del consumo de tabaco y alcohol, ya que estas sustancias, además de agravar las condiciones de salud física, afectan de manera directa la salud mental y emocional. Esto resulta crucial para reducir la carga de enfermedades no transmisibles y promover un entorno más saludable para las generaciones actuales y futuras.

DESARROLLO

El consumo de alcohol y tabaco, junto con la percepción corporal y la autoestima, se encuentran interrelacionados y pueden influir significativamente en el desarrollo de sobrepeso y obesidad, así como en la percepción de la imagen corporal.

Según Herrera y Zazueta (2024), la percepción errónea de la obesidad, combinada con una baja autoestima, puede llevar al consumo de sustancias como el tabaco y el alcohol en un intento por aliviar el malestar psicológico.

Por tal motivo, la insatisfacción con la propia imagen corporal y el deseo de ajustarse a estándares sociales percibidos puede desencadenar hábitos poco saludables, lo cual afecta tanto la salud física como mental de los individuos. El estudio de Tirado Reyes (2010) respalda esta relación al identificar que los motivos para el consumo de tabaco en los trabajadores de la salud se asocian frecuentemente con la gestión del estrés y la ansiedad, ambos factores ligados a una baja autoestima y a la percepción negativa del cuerpo.

Además, Tirado-Reyes et al. (2020) destacan que la presencia de sobrepeso y obesidad en este grupo laboral afecta negativamente su autoestima, lo que a su vez puede promover el consumo de tabaco y alcohol como mecanismos de afrontamiento.

En ese contexto, la relación de acuerdo a Lara Reyes et al. (2020) encontraron que, en estudiantes de enfermería de dos regiones de México, el consumo de alcohol estaba estrechamente relacionado con la percepción corporal y la búsqueda de aceptación social. Estos hallazgos sugieren

que la insatisfacción con la imagen corporal y el deseo de encajar socialmente son factores clave que impulsan a los jóvenes a adoptar conductas de riesgo como el consumo de alcohol.

En razón a lo anterior, Ibarra Fragoso et al. (2024) abordan cómo la nomofobia y otros problemas de salud mental, como la ansiedad, influyen en las conductas de los profesionales de la salud. Estas problemáticas se relacionan con la imagen corporal y el bienestar emocional, afectando la forma en que las personas perciben y cuidan su salud. La búsqueda de alivio a través del consumo de sustancias puede, por lo tanto, ser un círculo vicioso que contribuye a un aumento en el peso y a una mayor percepción de insatisfacción corporal.

En continuidad, el impacto del consumo de tabaco y alcohol en la autoestima y su relación con el sobrepeso y la obesidad es un tema crítico en el ámbito de la salud pública. La evidencia señala que las personas que presentan sobrepeso u obesidad suelen experimentar un deterioro en su autoestima, afectando negativamente su bienestar emocional y su desempeño tanto en el ámbito laboral como social (Tirado-Reyes et al., 2020).

Este deterioro no solo se debe a la percepción negativa de la imagen corporal, sino que también influye en las actitudes y comportamientos hacia la alimentación y el ejercicio, creando un ciclo negativo difícil de romper (WOF, 2022; Tirado-Reyes, 2010).

Relación entre Consumo de Sustancias y Autoestima

El consumo de tabaco y alcohol ha sido identificado como un factor que puede exacerbar la baja autoestima. La literatura sugiere que las personas con baja autoestima, especialmente los adolescentes, son más propensas a consumir estas sustancias como una forma de afrontar sus inseguridades y presiones sociales. Por ejemplo, estudios han demostrado que los adolescentes que no consumen alcohol ni tabaco presentan niveles de autoestima significativamente más altos en comparación con aquellos que sí lo hacen (López Sánchez et al., 2017).

Esto subraya cómo la autoestima actúa como un mediador en el comportamiento de consumo, sugiriendo que, a mayor autoestima, menor es la probabilidad de involucrarse en el consumo de sustancias (Yan et al., 2020).

Ciclos Negativos

El vínculo entre la baja autoestima y el consumo de tabaco y alcohol genera un ciclo perjudicial. La baja autoestima puede llevar a comportamientos poco saludables, como el sedentarismo y patrones alimenticios inadecuados, los cuales contribuyen al sobrepeso y la obesidad. A su vez, el sobrepeso y la obesidad intensifican los sentimientos de insatisfacción personal y baja autoestima, perpetuando un ciclo difícil de romper (WOF, 2022). Esto se evidencia en estudios que indican que los adolescentes

con sobrepeso tienen una mayor probabilidad de desarrollar problemas relacionados con el consumo de sustancias (López Sánchez et al., 2017).

Además, se ha observado que la percepción errónea de la imagen corporal y la presión social para cumplir con estándares de belleza inalcanzables también juegan un papel clave en el deterioro de la autoestima y en el incremento de estos comportamientos de riesgo (Herrera y Zazueta, 2024).

Estrategias de Prevención

Para abordar de manera efectiva la problemática del sobrepeso, obesidad y el consumo de tabaco y alcohol, es fundamental implementar estrategias integrales que consideren tanto la dimensión física como las implicaciones psicológicas y sociales de estas condiciones. La OMS (2022) ha destacado que el consumo de tabaco y alcohol, además de impactar negativamente la salud física, tiene un efecto significativo en la salud mental y emocional.

En ese sentido, estos organismos han desarrollado políticas públicas centradas en la prevención y el control de estas conductas de riesgo, enfatizando la importancia de reducir la prevalencia de enfermedades no transmisibles, como la obesidad y los trastornos derivados del consumo de sustancias. Así también, la OPS (2020) resalta que "no hay salud sin salud mental", subrayando la necesidad de integrar la salud mental en los programas de prevención. Esto implica diseñar intervenciones que no solo se enfoquen en cambiar hábitos físicos, como la alimentación y el ejercicio, sino también en mejorar la autoestima y el bienestar emocional de las personas, elementos cruciales para romper los ciclos negativos que perpetúan el sobrepeso y la obesidad (Herrera & Zazueta, 2024; Tirado-Reyes et al., 2020; Yan et al., 2020).

Posteriormente, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2020) ha señalado la urgencia de políticas específicas en países como México, donde la carga de enfermedades relacionadas con la obesidad es especialmente alta, existiendo un enfoque multidimensional que aborde las desigualdades sociales y económicas, las cuales influyen en los comportamientos de salud y en el acceso a recursos para la prevención y tratamiento.

Por otro lado, la World Obesity Federation [WOF], (2022) alude que los esfuerzos preventivos deben ser globales y adaptados a los contextos locales, teniendo en cuenta que las tasas de obesidad y los problemas relacionados con la autoestima varían significativamente entre regiones y poblaciones. En este sentido, las estrategias deben incluir campañas educativas, acceso a servicios de salud mental y programas comunitarios que fomenten estilos de vida saludables y la gestión emocional.

CONCLUSIÓN

El consumo de alcohol y tabaco tiene un impacto significativo y multidimensional en la autoestima, sobrepeso y obesidad, lo que subraya la complejidad de esta problemática en el ámbito de la salud pública. A medida que las personas luchan con la baja autoestima y la percepción negativa de su cuerpo, a menudo recurren al consumo de estas sustancias como mecanismos de afrontamiento, creando un ciclo perjudicial que puede perpetuar comportamientos poco saludables y contribuir al aumento de peso (Tirado-Reyes et al., 2020; Yan et al., 2020).

En ese sentido, la interacción entre estos factores no solo afecta la salud física, sino que también impacta el bienestar psicológico y social de los individuos. La OMS (2022) y la OPS (2022) han enfatizado la necesidad de abordar estos aspectos en las políticas de salud pública, reconociendo que el consumo de tabaco y alcohol agrava las condiciones de salud mental y emocional. Para interrumpir este ciclo negativo y promover un entorno más saludable y equitativo, es fundamental implementar estrategias de prevención e intervención que sean integrales.

Finalmente, estas deben incluir no solo la promoción de estilos de vida saludables y el control del consumo de sustancias, sino también el apoyo psicológico y social necesario para mejorar la autoestima y fomentar un sentido de bienestar en la población. Así, se podrá reducir la carga de enfermedades no transmisibles, como la obesidad, y mejorar la calidad de vida de las generaciones actuales y futuras (WOF, 2022; OCDE, 2020).

REFERENCIAS

- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición [ENSANUT]. (2020). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19. Resultados Nacionales. Instituto Nacional de Salud Pública. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_informe_final.pdf
- Herrera, G. O., y Zazueta, A. G. A. (2024). Factores desencadenantes de una percepción errónea de obesidad, baja autoestima y consumo de tabaco-alcohol. *RECIE FEC-UAS Revista de educación y cuidado integral en enfermería Facultad Enfermería Culiacán*, 1, 27–34. <https://revistas.uas.edu.mx/index.php/RECIE/article/view/642>
- Ibarra Fragoso, S., Tirado Reyes, R. J., Domínguez Quevedo, B. M., Castañeda Ayón, K. C., Navarro Rodríguez, D. C., et al. (2024). Nomophobia in Nursing Staff and Interns at a Second Level Medical Care Hospital in Mexico. *Salud, Ciencia Y Tecnología*, 4(1), .964. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024.964>
- Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS]. (2020). Atención de la obesidad comienza con el control del peso y una revisión periódica sobre el estado de salud.

<http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202002/059#:~:text=En%20el%20IMSS%2C%2077.5%25%20los,10%20derechohabientes%20padecen%20esta%20enfermedad>

Lara Reyes, B. J., Hernández Martínez, E. K., Medina Fernández, J. A., Medina Fernández, I. A., Molina Sánchez, J. W., y Leija Mendoza, A. (2020). Consumo de alcohol e imagen corporal percibida en estudiantes de enfermería de dos zonas de México. *Revista Eureka-CDID*, 17(M), 123-138.

<https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-17-M-15.pdf>

López Sánchez, G., Díaz Suárez, A., & Smith, L. (2017). Análisis de imagen corporal y obesidad mediante las siluetas de Stunkarden en niños y adolescentes españoles de 3 a 18 años. *Anales de Psicología*, 34(1), 167-172.

<https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.34.1.294781/221851>

Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2020). “No hay salud sin salud mental”.

<https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>

Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2022). Tabaco.

<https://www.paho.org/es/temas/control-tabaco>

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos [OCDE]. (2020). México Policy Brief.

<https://www.oecd.org/policy-briefs/Policy-Brief-Mexico-Health-ES.pdf>

Tirado-Reyes, R. J., Retamoza, P. L., y Uriarte-Ontiveros, S. (2020). Sobrepeso, obesidad y autoestima en trabajadores de la salud. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 28(4), 310-318.

https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/11/1344056/2020_28_310-318.pdf

Tirado Reyes, R. J. (2010). Motivos para el consumo de tabaco y consumo de tabaco en trabajadores de salud [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León]. Repositorio Institucional UANL. <http://eprints.uanl.mx/21492/>

World Obesity Federation [WOF]. (2022). World Obesity Atlas 2022.

https://www.worldobesityday.org/assets/downloads/World_Obesity_Atlas_2022_WEB.pdf

World Obesity Federation [WOF]. (2023). World Obesity Atlas 2023.

https://www.worldobesityday.org/assets/downloads/World_Obesity_Atlas_2023_Report.pdf

Yan, F., Costello, M., & Allen, J. (2020). Self-Perception and Relative Increases in Substance Use Problems in Early Adulthood. *Journal of drug issues*, 50(4), 538-549.

<https://doi.org/10.1177/0022042620941812>