

Tirar de **alcohol** y pastillas para aguantar la vida: Proyecto Hombre pone el foco en el consumo de riesgo en mujeres - Diario de Ibiza

- Mujer, de mediana edad, con una vida estructurada, un trabajo (o no), y un estatus socioeconómico medio que abusan de sustancias y lo hacen de manera normalizada y oculta, es el perfil detectado por la asociación



Proyecto Hombre alerta del consumo de **alcohol** y psicofármacos en mujeres.

[mujeres,consumo,alcohol,drogas,El Periódico de España](#)

<https://www.diariodeibiza.es/sociedad/2024/03/05/tirar-alcohol-pastillas-aguantar-vida-99038013.html>

Nieves Salinas

Martes, 05 marzo 2024

Es un perfil específico. **Mujer, de mediana edad, con una vida estructurada**, un trabajo (o no), y un estatus socioeconómico medio que abusan del **alcohol** y/o de los psicofármacos y lo hacen de manera normalizada y oculta, sin ser conscientes del riesgo que supone, ya que son sustancias legales y aceptadas socialmente. Sobre ellas ha puesto el foco la **Asociación Proyecto Hombre**. De acuerdo con el **Plan Nacional Sobre Drogas**, el consumo de **hipnosedantes** es el único en el que la **prevalencia en mujeres** es mayor que en hombres, cerca del doble.

Con motivo del Día Internacional de la Mujer, el próximo 8 de marzo, Proyecto Hombre ha lanzado la campaña de sensibilización **#MujeresConProyecto**, que tiene como objetivo concienciar a las que dependen del **alcohol** y psicofármacos para afrontar su vida, así como dar a conocer los programas específicos que tiene la entidad para atenderlas.

"Muchas comienzan este consumo tras el abandono del hogar de sus hijos e hijas y, **cuando aparecen sentimientos de soledad, de no sentirse útiles o necesarias...** Otras para hacer frente a sus malestares, a sus preocupaciones o exigencias laborales... y deriva en relaciones de dependencia y abuso. **La culpa, el estrés, el cansancio físico y mental** se convierten en factores de riesgo que pueden derivar en el consumo problemático y de riesgo de **alcohol**, psicofármacos y otras **drogas**

como forma malentendida de evasión", explica **Ana Macías**, directora técnica de programas de prevención y tratamiento en **Fundación Aldaba-Proyecto Hombre Valladolid**.

Se trata de un consumo oculto, ligado al desconocimiento y considerado como algo "normal", especialmente entre las mujeres, añade. Dice Proyecto Hombre que a ello se suma el hecho de que no existen campañas generalizadas de prevención y sensibilización, como sí ocurre con otras sustancias y otros consumos de riesgo.

Según con la Encuesta **sobre Alcohol y Drogas en la población general** en España (EDADES, 2022), el consumo de hipnosedantes con o sin receta se ha incrementado de nuevo, continuando con la tendencia creciente iniciada en 2018 (3%) **hasta un 23,5%, recuerda esta entidad**.

En 2022 el 13,1% de las personas de 15 a 64 años los ha consumido en los últimos 12 meses, y la proporción es mayor entre las mujeres (16,0%) que en los hombres (10,3%). "Son estas mujeres, cuyo consumo está normalizado y que **no se considera como un riesgo**, a las que queremos llegar con nuestra campaña #MujeresConProyecto -financiada por el **Plan Nacional Sobre Drogas-**, para que sean conscientes del problema y busquen ayuda y apoyo en nuestros centros", afirma **Manuel Muñíos**, presidente nacional de la Asociación Proyecto Hombre.

Perspectiva de género

De acuerdo con los datos del Observatorio 2022 de Proyecto Hombre sobre el perfil de las personas con problemas de **adicción** en tratamiento, el número de mujeres que acuden a los programas de esta asociación es mucho menor **que el de los varones** (18,6% de mujeres, frente a un 81,4% de hombres).

"En general, las mujeres **tienden a silenciar o a ocultar su consumo**, por lo que tardan más en pedir ayuda (una media de 15 años desde el inicio). La falta de apoyo socio familiar, el temor al estigma y priorizar el cuidado de los demás, suelen ser los motivos para retrasar el tratamiento. En muchos casos **tienen miedo a perder la custodia de sus hijos e hijas** al hacer pública su **adicción** y suelen contar con menor apoyo familiar, económico y social. Por eso, cuando por fin deciden acudir, lo hacen física y psicológicamente más afectadas", afirma Presencio.

Para dar respuesta a estas mujeres, en los 28 centros de Proyecto Hombre se desarrollan **programas e intervenciones específicas para ellas**, profundizando en cuestiones como la gestión emocional, la autoestima o la dependencia emocional.