



¿QUÉ ES EL CINCO DE MAYO Y CÓMO ESTO AFECTA LAS COMUNIDADES HISPANO-LATINAS?

Mayo, 2021.

El contexto: ¿Qué es el Cinco de Mayo?¹

De acuerdo al canal de televisión *History*, Cinco de Mayo es una fiesta en que se celebra la fecha en que el ejército Mexicano declaró victoria sobre Francia en la Batalla de Puebla durante la Guerra Franco-Mexicana, en 1862. El Cinco de Mayo también es conocido como el Día de la Batalla de Puebla.

A través de los años, se ha convertido en una celebración pequeña en México y se celebra más en Puebla.

En consonancia con el artículo del canal de televisión *History*, en 1960, activistas Chicanos abrazaron la festividad como una forma de aumentar el orgullo entre los Mexicoamericanos y las festividades se convirtieron en una celebración inclusiva de la herencia mexicana, convirtiéndose en una gran celebración en los Estados Unidos desde entonces.

Bueno, ahora usted sabe que el Cinco de Mayo no es el Día de la Independencia de México ;)

Los Hechos: ¿Por qué el Cinco de Mayo es sinónimo de beber en exceso?

La página de internet Business Insider² escribió un artículo de blog en 2011 en el que describía que, aunque las celebraciones del Cinco de Mayo ganaron popularidad en la década de 1960, realmente despegaron cuando las empresas cerveceras se involucraron. Business Insider también declaró que, a principios de la década de 1980, Anheuser Busch y Miller crearon departamentos de mercadeo Hispano y comenzaron a patrocinar estas celebraciones.

Hoy en día, el Cinco de Mayo se conoce popularmente en muchos lugares como "Cinco de Drinko", y es una fiesta asociada con beber en exceso. Sin embargo, esta festividad celebra un logro heroico y no debería enfocarse en tacos, tequila, cervezas y margaritas.

Referencias

- [1 Canal de televisión History](#)
- [2 La página de internet Business Insider](#)
- [3 Institutos Nacionales de Salud \(NIH\)](#)
- [4 La Encuesta Nacional sobre el Uso de Drogas y la Salud de 2019](#)
- [5 Centro Nacional de Información Biotecnológica \(NCBI\)](#)

El problema: el alcohol y las comunidades Hispánicas y Latinas

Según el Instituto Nacional de Salud (NIH) actualizados en 2021³, los hispanos tienen menos probabilidades de beber que los blancos no hispanos. De hecho, los hispanos tienen altas tasas de abstinencia de alcohol. Pero los hispanos que eligen beber tienen más probabilidades de consumir mayores volúmenes de alcohol que los blancos no hispanos.

La Encuesta Nacional sobre el Uso de Drogas y la Salud de 2019⁴ ha demostrado que el 7.0% de la población Latina mayor de 18 años lucha con un trastorno por uso de sustancias. Entre esas personas, 2 de cada 5 lucharon con las drogas ilícitas, 3 de cada 4 luchó con el consumo de alcohol y 1 de cada 8 latinos luchó con las drogas y el alcohol simultáneamente.

El alcohol y el COVID-19

El informe de 2020 desarrollado por el Centro Nacional de Información Biotecnológica (NCBI)⁵ sobre el consumo de alcohol durante la pandemia COVID-19: una encuesta transversal de adultos estadounidenses concluyó que las pandemias como el COVID-19 pueden causar muchos problemas médicos, psicológicos y sociológicos, incluido el aumento del consumo de alcohol y los daños relacionados con dicho consumo.

Según el NCBI, el alcohol es una sustancia nociva y, de hecho, actualmente es la cuarta causa principal de muerte evitable en los EE. UU. El consumo excesivo de alcohol también se ha asociado con un aumento de la violencia, la delincuencia, la pobreza, las enfermedades de transmisión sexual y la causa de daños importantes a la salud pública.

Esta encuesta también ha demostrado que, casi dos tercios de los participantes informaron que su consumo de alcohol había aumentado cuando comparado con sus tasas de consumo antes del COVID-19. Según los participantes, las razones de este aumento fueron un mayor estrés, una mayor disponibilidad de alcohol y el aburrimiento.



¿QUÉ ES EL CINCO DE MAYO Y CÓMO ESTO AFECTA LAS COMUNIDADES HISPANO-LATINAS?

Mayo, 2021.

Sugerencias desde las perspectivas de prevención y tratamiento:

Si bien el año pasado celebramos de forma virtual y a distancia, según el Rastreador de datos COVID de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), al día de hoy el 44,3% de la población de EE. UU. Recibió al menos una dosis de la vacuna y El 31,6% de la población está completamente vacunada⁶. Lo que significa que las personas en los Estados Unidos se sienten más cómodas y seguras para salir y celebrar con amigos y familiares. Sugerimos que todos continúen siguiendo las pautas de seguridad proporcionadas por el CDC, tales como⁷:

- Usar una máscara
- Manténgase a 3 pies de distancia de los demás
- Vacúnese
- Evite las multitudes y los espacios mal ventilados
- Lávese las manos con frecuencia
- Cubra la tos y los estornudos
- Limpie y desinfecte
- Controle su salud a diario

Por mucho que el Cinco de Mayo se haya convertido en una excusa para beber en exceso, es posible disfrutar de las celebraciones sin alcohol. Aquí hay algunas formas de celebrar el Cinco de Mayo mientras previene el uso indebido o abuso de sustancias y / o protege su camino de recuperación:

Estar con amigos y familiares: conéctese con sus amigos, familiares y personas de su confianza a través de video llamadas, teléfono o mensajes. Pregúnteles si saben lo que se celebra durante el Cinco Mayo y enséñeles si no lo saben.

Referencias

⁶ [Rastreador de datos COVID \(CDC\)](#)

⁷ [COVID: las pautas de seguridad \(CDC\)](#)

Haga clic aquí para obtener más información sobre el [Centro Hispano Latino de Capacitación y Asistencia Técnica en Adicción](#)

Haga clic aquí para obtener más información sobre el [Centro Hispano Latino de Capacitación y Asistencia Técnica en Prevención](#)

Disfrute de la comida: ¿Qué tal cocinar un platillo mexicano como guacamole, quesadilla, tacos, papas fritas y salsa? O bien, puede ir a comer o pedir para llevar en su restaurante mexicano favorito y disfrutar de una deliciosa comida.

Aprenda la historia de México: en este momento, probablemente ya usted ha visto todo lo que está disponible en la televisión y sus catálogos de transmisión, si desea aprender más sobre la cultura mexicana, ver películas y series es una excelente manera de hacerlo.

Sea agradecido: incluso cuando los tiempos son desafiantes, todavía hay muchas razones para estar agradecido, ¡todos los días! Durante el Cinco de Mayo, reflexiona sobre todas las cosas buenas de tu vida. Es una gran oportunidad para contactar a alguien que te ha apoyado y hacerle saber que te ha impactado de forma positiva.

Pida ayuda: en caso de que esté pensando en consumir alcohol el Cinco de Mayo, no tema pedir ayuda. También puede conectarse con proveedores y / o compañeros.

Ayude a los demás: si puede, tómese un tiempo durante el Cinco de Mayo para hablar con algunos de sus compañeros en recuperación que probablemente tengan dificultades durante estas fiestas.

El Cinco de Mayo puede ser estimulante y desafiante, pero si aborda esta festividad de la manera correcta, puede vivir una experiencia positiva. ¡Estamos todos juntos en esto! ¡Adelante!

También puede visitar los siguientes sitios para obtener más información:

Línea de Ayuda Nacional de SAMHSA

Gratis: 1-800-662-HELP (24/7/365)

Este servicio de orientación e información de tratamientos es confidencial, gratuito y está disponible las 24 horas al día en inglés y español.

Línea de Ayuda de Socorro de Desastres de SAMHSA

Gratis: 1-800-985-5990 (español e inglés)

Mensaje de texto en español: Envíe "Háblanos" al 66746 Text in English: "TalkWithUs" al 66746 (TTY): 1-800-846-8517

Inglés:

<http://www.disasterdistress.samhsa.gov>

Español:

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

Red Nacional de Prevención del Suicidio

Toll Free: 1-888-628-9454

English: 1-800-273-TALK (8255)

(TTY): 1-800-799-4TTY (4889)

Español:

<https://suicidepreventionlifeline.org/hel-p-yourself/en-espanol/>

Inglés:

<http://www.suicidepreventionlifeline.org/>

Localizador de Servicios de Tratamiento de. Salud Mental de SAMHSA

Sitio Web: <https://findtreatment.gov/>

El Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (NIAAA).

<https://alcoholtreatment.niaaa.nih.gov/>