

# Consumo de bebidas alcohólicas durante la Jornada Nacional de Sana Distancia por COVID-19

El consumo de alcohol, principalmente el consumo excesivo disminuye la capacidad del cuerpo para hacer frente a enfermedades infecciosas, incluido COVID-19.

A nivel mundial, y en México, estamos viviendo una emergencia de salud por un nuevo coronavirus descubierto en China, que los científicos llamaron SARS-nCoV2 y que es causante de la enfermedad respiratoria COVID-19.

Hemos implementado medidas de prevención a través del distanciamiento social para evitar que haya contagios masivos y para evitar que se sature el sistema de salud con las personas que presenten la forma más grave de la enfermedad. En este escenario, el gobierno federal y las entidades federativas decretaron el cierre de espacios públicos y han solicitado a la población que permanezca en sus casas, reduciendo en la medida de lo posible las actividades al exterior.

El distanciamiento social no es algo fácil, ya que la falta de contacto con otras personas y los cambios en la rutina diaria pueden afectar la salud física y mental de las personas. Se ha documentado ampliamente que el distanciamiento social podría tener algunos efectos no deseables, como: el aumento en el consumo de tabaco, la falta de actividad física, llegar a tener conductas sexuales de riesgo, tener consumo compulsivo de alimentos y el uso excesivo del alcohol.<sup>1</sup>

Puede ser que las personas lleguen a considerar que beber les ayuda a sentirse menos estresados, con menos ansiedad o para animarse, sin embargo, es probable que el alcohol tenga el efecto contrario. No ayudará a que se sientan mejor y puede contribuir al desarrollo de nuevos problemas puesto que se sabe que el consumo de alcohol se asocia con la aparición gradual de síntomas de depresión, ansiedad, miedo y pánico, que a su vez pueden intensificarse durante el distanciamiento social.<sup>2</sup>

El consumo de alcohol también es un factor de riesgo para problemáticas en el contexto social, ya que el alcohol se asocia con conductas temerarias y agresividad, que puede derivar en violencia, accidentes y problemas familiares<sup>3</sup> (ver anexo 1 efectos del consumo de alcohol).

Además, el consumo frecuente y/o excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de sufrir otros problemas de salud graves.<sup>4</sup> El alcohol no solo es una sustancia que altera la mente y produce dependencia, sino que también debilita el sistema inmunológico y puede reducir la capacidad del cuerpo para defendernos de enfermedades infecciosas, incluido el COVID-19.<sup>5</sup>

También, el uso de alcohol aumenta el riesgo de padecer tuberculosis u otras neumonías típicas como las que se adquieren en la comunidad, especialmente aquellos que consumen altos niveles de alcohol.<sup>6,7</sup> El mecanismo por el que el alcohol nos pone en riesgo se debe a que interrumpe la expulsión normal de secreciones en las vías respiratorias, disminuye la función de nuestras células inmunes y debilita la función de barrera para las infecciones en el tejido pulmonar.<sup>8</sup> A menudo, estos daños provocados por el alcohol no se detectan hasta que se manifiesta una segunda afectación, como una infección respiratoria, que conduce a enfermedades pulmonares más graves que las que se pueden observar en personas que no beben.<sup>9</sup>

Considere también que si durante esta jornada de sana distancia, consume bebidas alcohólicas y si este consumo se extiende durante lo que dure el confinamiento, puede terminar con un trastorno por uso de alcohol, lo que seguramente requerirá un tratamiento de deshabitación (ver anexo 2 Trastornos por Uso de Alcohol).

Como se dijo antes, el consumo de alcohol puede afectar el estado emocional, el comportamiento y la toma de decisiones, y nos hace más vulnerables a ciertos riesgos, como: conductas temerarias, caídas, lesiones, agresividad y violencia. También existe una relación bien identificada entre encontrarse en aislamiento social y algunas enfermedades mentales como depresión, conducta suicida, trastornos de personalidad y psicosis.<sup>10,11,12</sup> Todo esto tiene un factor común: el estrés.

El estrés es una forma natural de regulación del cuerpo ante situaciones que están fuera de nuestro control. En condiciones normales, el estrés nos ayuda a enfrentar estas situaciones (nos provee de energía, nos permite enfocarnos y reaccionar más rápido ante los cambios).<sup>13</sup> Sin embargo, mantener por mucho tiempo los cambios inducidos por el estrés puede afectar a nuestro cuerpo de muchas formas.<sup>14</sup>

La combinación de la situación que vivimos en este momento por el COVID-19 y el consumo de alcohol, particularmente el uso excesivo de alcohol, pueden disparar nuestra respuesta al estrés, y puede empeorar la reacción que tenemos ante ambos sucesos.

Si bien el alcohol es una sustancia legal cuyo consumo está normalizado socialmente, debemos tener presente que la contingencia por COVID-19 es una eventualidad y que las situaciones relacionadas con el alcohol que hemos vivido con anterioridad no son las mismas. Por ejemplo, podría parecer que tomar una copa no nos hace daño o que beber hasta cierta cantidad no afecta nuestra salud, sin embargo, recordemos que en estos momentos nuestra red social está disminuida y se puede dificultar que recibamos ayuda si la necesitamos por la movilidad limitada, los servicios de salud saturados y por el riesgo de contagio.

## Mitos generales sobre el alcohol y COVID-19 <sup>15</sup>

Se han generado algunas ideas erróneas sobre el consumo de alcohol como factor protector contra el COVID-19, por lo que es fundamental precisar que **beber alcohol no evitará que se contagie y no lo protegerá de desarrollar COVID-19.**

**Mito:** Beber alcohol elimina el virus que causa COVID-19.

**Realidad:** Beber alcohol no destruye al virus, y es probable que su consumo aumente los riesgos para la salud si una persona se infecta con el virus. Los preparados de alcohol en gel con una concentración de al menos 70% funcionan como desinfectantes en superficies sólidas y en la piel, pero no tiene ningún efecto semejante cuando se ingiere.

**Mito:** Beber alcohol de alta concentración puede matar al virus en el aire que se inhala.

**Realidad:** Ingerir alcohol no matará al virus en el aire inhalado; no hará que desinfecte su nariz, boca o garganta, y no te dará ningún tipo de protección contra COVID-19.

**Mito:** El alcohol (cerveza, vino, licores destilados o alcohol de hierbas) estimula la inmunidad y resistencia al virus.

**Realidad:** El alcohol reduce la capacidad de respuesta de su sistema inmunológico y la resistencia a los virus.

## Recomendaciones sobre el consumo de alcohol durante la Jornada Nacional de Sana Distancia

Es importante recordar que beber alcohol representa riesgos para la salud y la seguridad, por lo cual se recomienda evitar su uso durante el período de Jornada Nacional de Sana Distancia.

Si usted ha decidido no consumir alcohol, ¡muchas felicidades!, esta decisión le traerá a usted y a quienes le rodean importantes beneficios a su salud y bienestar.

También es importante que usted tenga presente que hay grupos de personas con mayor vulnerabilidad, en quienes se recomienda con mayor énfasis que **NO consuman alcohol**, a saber:

- Menores de edad.
- Mujeres embarazadas.
- Personas que tienen bajo su responsabilidad el cuidado de otras personas con cuidados especiales, como niños, personas adultas mayores o personas con alguna enfermedad.
- Personas que padecen una enfermedad crónica, como diabetes, enfermedades cardiovasculares o hepáticas, cáncer.
- Personas que se encuentran en tratamiento médico de ansiedad, depresión, problemas de sueño, etc.
- Personas que manejen vehículos automotores.

- Personas que operen maquinaria o equipos especializados que puedan comprometer la seguridad de terceros.
- Personas recuperadas del alcoholismo.

Si hay menores de edad en casa, considere que sus acciones son un modelo de comportamiento para ellos, por lo que evitar el consumo de alcohol, comer bien y hacer ejercicio durante el confinamiento es darles un buen ejemplo.

Recuerde que el consumo de alcohol afecta los pensamientos y emociones, por lo que mantenerse sobrio le ayudará a estar alerta, actuar de forma acertada, tomar buenas decisiones para usted y su familia.

Tenga siempre presente que **el alcohol no es un bien esencial**, tampoco es parte indispensable de su dieta y no forma parte de un estilo de vida saludable, por lo tanto, le recomendamos que no forme parte de su lista de compras.

Evitar consumir bebidas alcohólicas, le ayudará a mantener saludable su sistema inmune y disminuir el riesgo de enfermarse y enfermar a sus seres queridos.

Sin embargo, si usted ha decidido consumir bebidas alcohólicas, queremos darle algunas recomendaciones a considerar en esta etapa de distanciamiento social:

- Intente identificar los motivos por los que quiere consumir bebidas alcohólicas: su estado de ánimo puede influir en la forma en la que consume alcohol. Si ha notado que llega a beber por aburrimiento o para no sentirse estresado, intente realizar otras actividades que le eviten pensar en la bebida.
- Siempre acompañe con alimentos el consumo de alcohol y beba un vaso con agua por cada copa de bebida alcohólica que ingiera.
- No combine bebidas alcohólicas con medicamentos, ya que en algunos casos puede causarle problemas hepáticos graves. El alcohol cambia el metabolismo hepático y puede disminuir la eficacia de ciertos medicamentos o, por el contrario, puede aumentar la potencia y la toxicidad de otros (ver anexo 3 interacciones farmacológicas).
- Procure que el consumo por ocasión sea menor a 4 copas estándar en el caso de los hombres, o menor a 3 copas estándar por ocasión en el caso de las mujeres. No repita este consumo más de tres veces por semana y deje por lo menos un día sin consumo entre estos. Si no sabe que es una copa estándar, puede revisar la siguiente imagen:

### UNA COPA ESTÁNDAR EQUIVALE A:



- Evite acumular alcohol en el hogar, ya que esto podría aumentar su consumo de alcohol y el consumo de otras personas. Es recomendable mejor invertir su tiempo, dinero y recursos en la compra de alimentos saludables y nutritivos que le ayudarán a mantener una buena salud y mejorarán la respuesta de su sistema inmunológico.
- En lugar de consumir alcohol para pasar el tiempo en casa, intente hacer ejercicio en interiores. La actividad física fortalece el sistema inmune y en general, tanto a corto como a largo plazo, es una forma muy beneficiosa de pasar un período de cuarentena.
- Realice actividades que le agraden y que no involucren el consumo de alcohol.
- En ninguna circunstancia se recomienda consumir ningún tipo de productos alcohólicos como medida preventiva o de tratamiento contra COVID-19.
- El alcohol está estrechamente relacionado con la violencia, incluida la violencia familiar. Los hombres perpetran la mayor parte de la violencia contra las mujeres, que muchas veces se agrava por el consumo de alcohol, mientras que las mujeres que sufren violencia probablemente aumenten su consumo de alcohol como mecanismo de defensa. Si es víctima de violencia y está en confinamiento con la persona agresora en aislamiento en el hogar, necesita un plan de seguridad en caso de que la situación empeore. Esto incluye tener un vecino, amigo, pariente o refugio para ir en caso de que necesite salir de la casa de inmediato. Trate de comunicarse con familiares y / o amigos que lo apoyen y busque ayuda en la línea directa de emergencia **911**.
- No incite a sus hijos u otras personas a beber con usted y no se intoxique delante de ellos. El abuso, la violencia y la negligencia infantil pueden verse agravadas por el consumo de alcohol, especialmente en situaciones de hacinamiento (sobreocupación de personas en una misma vivienda) en las que no es posible aislarse del bebedor.

- Si ha decidido no consumir bebidas alcohólicas y sin embargo siente fuertes deseos de beber alcohol, pida ayuda a sus amigos y familiares. ¡El apoyo a través de videollamadas o redes sociales también funciona!
- Si ha tenido problemas para controlar su forma de beber, como consumir hasta emborracharse a pesar de intentar controlarlo, o ha hecho cosas de las que se arrepiente después de beber alcohol, podría necesitar apoyo profesional. Llame o contacte a la Línea de la Vida, al número **800-911-2000** o en redes sociales (**@LineaDe\_LaVida**), las 24 hrs, los 7 días de la semana para recibir acompañamiento y atención por especialistas durante la Jornada Nacional de Sana Distancia.
- Además de esta opción se cuenta con otros apoyos remotos de orientación y atención breve, que pueden ser de utilidad en esta época de distanciamiento social como los Centros de Integración Juvenil (CIJ) **55 5212 1212**. También puede pedir apoyo a la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos A.C. (**800 2169 231**)

## Referencias

- 
- <sup>1</sup> Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N & Rubin GJ. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*; 395:912-920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
  - <sup>2</sup> COVID-19 y el consumo de alcohol, en <https://www.iafa.go.cr/blog/590-covid-19-y-el-consumo-de-alcohol>
  - <sup>3</sup> Rehm J & Gmel G. (2002). Patterns of alcohol consumption and social consequences. Results from an 8-year follow-up study in Switzerland. *Addiction*; 94(6):899-912. Doi: 10.1046/j.1360-0443.1999.94689912.x
  - <sup>4</sup> OMS,2020 Consejos para la población acerca de los rumores sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV), en <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>
  - <sup>5</sup> Sarkar, D., Jung, MK y Wang, HJ (2015) Alcohol and the Immune System. *Alcohol Research: Current Reviews*, 37 (2), 153-155.
  - <sup>6</sup> Simou E, Britton J, Leonardi-Bee J (2018) Alcohol and the risk of pneumonia: a systematic review and meta-analysis *BMJ Open* 2018; 8: e022344. doi: 10.1136 / bmjopen-2018-022344
  - <sup>7</sup> E. Simou, J. Britton, J. Leonardi-Bee (2018). Alcohol consumption and risk of tuberculosis: a systematic review and meta-analysis. *Int J Tuberc Pulmón Dis.* 1 de noviembre de 2018; 22 (11): 1277-1285. doi: 10.5588 / ijtd.18.0092
  - <sup>8</sup> *Idem*
  - <sup>9</sup> Sarkar, D., Jung, MK y Wang, HJ (2015) Alcohol and the Immune System. *Alcohol Research: Current Reviews*, 37 (2), 153-155.
  - <sup>10</sup> Leigh-Hunt N, Bagguley D, Bash K, Turner V, Turnbull S, Valtorta N & Caan W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Pub Health*; 152:157-171. Doi: 10.1016/j.puhe.2017.07.035
  - <sup>11</sup> Julianne Holt-Lunstad, PhD. (2017). The Potential Public Health Relevance of Social Isolation and Loneliness: Prevalence, Epidemiology, and Risk Factors. *Public Policy & Aging Report*, 27(4), 127–130.
  - <sup>12</sup> Hosseinbor, M., Yassini Ardekani, S. M., Bakhshani, S., & Bakhshani, S. (2014). Emotional and social loneliness in individuals with and without substance dependence disorder. *International journal of high-risk behaviors & addiction*, 3(3), e22688
  - <sup>13</sup> DoD. (2017). FM 21.76 US Army Survival Manual. US Department of Defense. Washington D.C.
  - <sup>14</sup> Cacioppo JT, Cacioppo S, Capitanio JP & Cole SW, (2015). The Neuroendocrinology of Social Isolation. *Annu Rev Psychol*; 66:733-767. Doi: 10.1146/annurev-psych-010814-015240.
  - <sup>15</sup> World Health Organization (2020). Alcohol and COVID-19: what you need to know