

## Anexo 2

### **Recomendaciones para personas con Trastorno por Uso de Alcohol durante la Jornada Nacional de Sana Distancia por COVID-19**

Durante el aislamiento, el estrés y el aburrimiento pueden hacer que aumente la cantidad y frecuencia de bebidas alcohólicas consumidas, y que al final del periodo del distanciamiento social se pueda requerir un tratamiento especializado para lograr la desintoxicación o para el control de los síntomas de abstinencia.

Para quienes luchan contra el alcoholismo, la creación y el mejoramiento de las relaciones sociales aumentan la motivación para mantenerse sobrios o continuar trabajando hacia la sobriedad. Afortunadamente, la tecnología ha facilitado para la mayoría de la población la conexión con nuestros seres queridos a pesar de la distancia física. Aproveche este tiempo como una oportunidad para hablar con amigos, familiares, un terapeuta o cualquier persona que pueda ayudar a superar estos momentos difíciles.

Si usted o algún ser querido tiene problemas relacionados con el consumo de alcohol, le recomendamos lo siguiente:

- Si está en recuperación y le preocupa recaer, elimine todo el alcohol disponible en casa (de preferencia deséchelo, para así proteger también a otras personas), y con esto tendrá menos tentación de beber si llega a sentir ansiedad o tristeza.
- El distanciamiento social por el que atravesamos es una oportunidad única para cambiar la forma en la que consume alcohol, ya que permite hacer conciencia de las personas, lugares y situaciones en las cuales acostumbra beber.
- Mantenga comunicación con su red social, familiares o amigos, a quienes podrá recurrir en caso de necesitar su ayuda en una situación que genere el consumo de alcohol.
- Evite los programas de televisión o películas donde este normalizado o se fomente el consumo de alcohol, así como los enlaces a las redes sociales, patrocinados por la industria alcohólica.
- Mantenga una rutina diaria enfocada en actividades positivas y que le permitan sentirse bien consigo mismo. Realice actividad física, algún pasatiempo y utilice técnicas de relajación mental cuando se sienta ansioso o desee consumir alcohol.

- Si acostumbra a acudir a un grupo de ayuda mutua, como Alcohólicos Anónimos, conserve la comunicación por teléfono o redes sociales con su grupo y no deje de pedir ayuda cuando se sienta desesperado.
- Si eventualmente llega a presentar síntomas de COVID-19, reconozca con el médico o con el profesional de la salud que le atienda su problema con el consumo de bebidas alcohólicas, para que éste tome las mejores decisiones respecto a su tratamiento.
- En la Línea de la Vida, al número **800-911-2000** o en **@LineaDe\_LaVida** puede acceder a intervenciones de acompañamiento y atención profesional por parte de especialistas para evitar o disminuir el consumo de alcohol las 24 hrs, durante la Jornada Nacional de Sana Distancia y todos los días del año.
- 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**)