

ACTUALIZACIÓN PARA AGENTES SANITARIOS EN PREVENCIÓN DE ADICCIONES: AISLAMIENTO Y CONSUMO DE ALCOHOL

Fuentes: OMS y SEDRONAR



Estar distanciados es la mejor manera de cuidarnos



INTRODUCCIÓN

Sabemos que el confinamiento de estas semanas debido a la pandemia del COVID-19, y las alteraciones que estamos viviendo, pueden llevarnos a diferentes situaciones que nos generen irritabilidad, frustración, depresión, ansiedad, angustia. Esto se debe a la presencia, en simultáneo, de tres elementos:

CAMBIO, TEMOR e INCERTIDUMBRE.

Tal vez, recurrir al consumo de **sustancias psicoactivas** nos parezca una buena manera de calmar el displacer que producen la cuarentena y el encierro. Sin embargo, antes de acudir a ellas, es importante contemplar otras opciones -como leer, escribir, hacer actividad física, conversar con seres queridos, ver una película o una serie, escuchar música, bailar, hacer actividades manuales, etcétera- y recordar que **no existe el consumo libre de riesgo**.

En esta presentación nos referiremos en particular a una de las sustancias, el ALCOHOL. Trataremos de brindar información sobre usos y efectos, y de desarrollar estrategias preventivas dirigidas a quienes se formaron como Agentes Sanitarixs, para la reducción de riesgos y daños asociados a su consumo, en tiempos de aislamiento social por la pandemia del COVID-19.



Estar distanciados es la mejor manera de cuidarnos

Conociendo la sustancia: Generalidades sobre el alcohol

- ▶ El consumo de alcohol **provoca efectos en prácticamente todos los órganos del cuerpo.**
- ▶ El consumo de alcohol, sobre todo el abusivo, **daña nuestras defensas.**
- ▶ El consumo de alcohol es un **factor de riesgo sobre todo tipo de cánceres.**
- ▶ El consumo de alcohol **altera el pensamiento, el juicio, la toma de decisiones y el comportamiento.**
- ▶ El consumo de alcohol **pone en riesgo a las personas por nacer, en cualquier etapa del embarazo.**
- ▶ El consumo de alcohol **aumenta las chances de que se produzcan situaciones de violencia.**
- ▶ El consumo de alcohol **aumenta las chances de muertes y lesiones por accidentes.**



El 90% es digerido por el hígado convirtiéndose en azúcar, causando enfermedades con efectos irreversibles en el organismo.

Sólo el 10% del alcohol se elimina por orina y sudor.



Tampoco se elimina más rápido por tomar café o darse un baño. El café puede irritar aún más el estómago y el baño puede dar más frío y producir hipotermia.



El alcohol puede producir problemas de impotencia sexual y afectar los cuidados en las relaciones sexuales.



El mezclar distintos tipos de alcohol, o alcohol con bebidas energizantes u otras sustancias, aumenta los efectos negativos y los riesgos para la salud.



El consumo de alcohol no es la causa de la violencia, pero el abuso de alcohol puede acentuar algunas actitudes agresivas, así como también la angustia o la tristeza.



El consumo abusivo de alcohol aumenta el riesgo de sufrir el síndrome de dificultad respiratoria aguda (SDRA), una de las complicaciones más graves asociadas al COVID-19

Mitos y verdades sobre el consumo de alcohol y su relación con el COVID-19

 **Mito: El consumo de alcohol destruye el virus COVID-19**

 **Realidad: El consumo de alcohol no destruye el COVID-19, y aumenta los riesgos si la persona llegara a contraer el virus**

 **Mito: Consumir alcohol de alta graduación es un factor de protección frente al virus en el aire que respiramos**

 **Realidad: El consumo de alcohol -de ninguna graduación- “desinfecta” boca y garganta ni brinda protección alguna frente al COVID-19**

 **Mito: Consumir alcohol favorece nuestra inmunidad y resistencia frente al COVID-19**

 **Realidad: El consumo de alcohol produce deterioro significativo en nuestro sistema inmunológico**

Uso de alcohol: qué hacer y qué no hacer durante la pandemia del COVID-19

Cuidados con el consumo



- Es importante preguntarnos para qué consumimos, identificar nuestro estado de ánimo y qué nos pasa en el cuerpo.

- Antes de tomar alcohol, comer algo y tomar mucha agua.

- Establecer horarios: si tomamos en el almuerzo y en la cena, es muy difícil que podamos realizar otras actividades. Por eso es muy importante sostener las rutinas, distintas actividades para realizar durante el día, estar comunicados con otras personas, llamar a nuestros adultos mayores y ofrecer ayuda a vecinos y vecinas que puedan necesitarlo.

- Si estamos realizando trabajo remoto, tareas domésticas o tareas de cuidado de otras personas, el consumo de alcohol no te estimula. Reduce la capacidad para pensar, hablar, moverse y todas las demás actividades.





- El aislamiento puede producir angustia, tristeza, ansiedad. El consumo de alcohol no va a eliminar estos sentimientos sino a profundizarlos; es importante encontrar la medida de cada persona, no consumir en exceso, hablar con alguien de lo que sentimos.
-

- El consumo de alcohol en exceso puede provocar accidentes domésticos o puede descomponerte. En cualquier caso, en este momento tenemos que cuidarnos mucho más para no sobrecargar al sistema de salud y las guardias hospitalarias.
-



- No te excedas en el consumo de bebidas como el café o el té, y evita las bebidas energizantes porque podrían aumentar tu nivel de ansiedad en medio del encierro.

Cuidemos a las y los adolescentes

Todo consumo de alcohol en menores de 18 años se considera un consumo de riesgo, es decir no existe un nivel de consumo de alcohol que se considere “saludable” porque:

-
- El cuerpo está en crecimiento y es más vulnerable a sus efectos.
-
- El alcohol afecta el rendimiento en los estudios porque altera la capacidad de atención y concentración. También baja la capacidad física y aumenta el riesgo de lesiones en el deporte.
-
- Aumenta el riesgo de dependencia en la edad adulta.



Personas con consumo problemático de alcohol en época de aislamiento social, preventivo y obligatorio

Es importante que las personas con consumo problemático de alcohol accedan a toda la ayuda que necesitan.

La situación de aislamiento preventivo, por sus atípicas características, es ideal para dejar de consumir alcohol, o para disminuir sustancialmente su ingesta.



ES IMPORTANTE MANTENER EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL, PERO ELLO NO IMPLICA AISLARSE DE SERES QUERIDOS.

Si vemos personas que están atravesando un problema de consumo (o sentimos que es un problema para nosotrxs), podemos aconsejarles ir a algún lugar comunitario, contactar alguno de esos lugares de manera virtual, o llamar por ellxs para pedir ayuda.



141

Se puede pedir intervención profesional a la Línea 141 de escucha, contención y seguimiento. Todos los días las 24 horas, en todo el país.

En la Línea 141 también se puede solicitar un seguimiento posterior con un equipo de psicólogos preparadxs para dar asistencia remota.

En general, las situaciones derivadas por el COVID-19 no las hemos vivido antes como sociedad. Toda persona está desarrollando, quizás por primera vez, su propia capacidad de superación y resiliencia ante la pérdida de contacto humano, de libertad de movimiento y de las actividades diarias que forman parte de nuestro cotidiano. **PARAR Y CAMBIAR NUESTROS HÁBITOS DE UNA FORMA TAN RADICAL NO ES SENCILLO**, especialmente para personas que ya están en situaciones de consumo problemático de sustancias.

Recordemos el concepto de **ayuda mutua**: en este problema estamos todos, todas y todes. Hagamos de esta cuarentena una **oportunidad** de autoconocimiento y crecimiento personal que nos haga mejores personas; **SEAMOS SOLIDARIXS Y, EN CONSECUENCIA, TAMBIÉN CREZCAMOS COMO SOCIEDAD.**



Estar distanciados es la mejor manera de cuidarnos

ENCONTRÁ EL MATERIAL
DE LA CAPACITACIÓ INGRESANDO EN:



WWW.FORUMVITAE.ORG.AR

en el menú:

BIBLIOTECA

¡Muchas gracias por su atención!

 *Obra Social*
FERROVIARIA
WWW.OSFE.ORG.AR

 [/obrasocialferroviaria](https://www.facebook.com/obrasocialferroviaria)

 [@OsfePrensa](https://twitter.com/OsfePrensa)