



alcoholypandemia



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México



el alcohol y el cuerpo humano



El alcohol etílico (o etanol) presente en las bebidas alcohólicas, es la sustancia responsable de la mayoría de los daños causados por su consumo, independientemente de que se tome en forma de vino, cerveza, licores o alguna otra bebida.

- Por desgracia, otras sustancias tóxicas que huelen como el etanol se agregan en ocasiones a las bebidas adulteradas producidas de manera informal o ilegal, o pueden estar presentes en otros productos alcohólicos no destinados al consumo humano, como los geles desinfectantes para las manos. Estas sustancias añadidas, como el metanol, pueden ser mortales incluso en pequeñas cantidades, o causar ceguera y enfermedades renales, entre otras complicaciones.
- Según algunos informes periodísticos y fuentes de carácter anecdótico, en algunos países ya se han registrado durante el brote de COVID-19 muertes relacionadas con la ingestión de este tipo de productos alcohólicos, debido a la creencia errónea de que podrían aportar algún tipo de protección frente al virus.
- Estos son algunos de los datos generales que usted debe saber sobre el consumo de bebidas alcohólicas y la salud:
 - El alcohol tiene efectos, tanto a corto como a largo plazo, en prácticamente todos los órganos del cuerpo. En términos generales, la evidencia indica que no existe ningún "límite seguro"; de hecho, el riesgo de daño para la salud aumenta con cada vaso de alcohol consumido.

- El consumo de bebidas alcohólicas, sobre todo si es excesivo, debilita el sistema inmunitario y, por consiguiente, reduce la capacidad para hacer frente a las enfermedades infecciosas.
- Se sabe que el alcohol, incluso en cantidades muy pequeñas, causa ciertos tipos de cáncer.
- El alcohol supone en cualquier momento del embarazo un riesgo para la o el bebé que todavía no ha nacido.
- El alcohol aumenta el riesgo, frecuencia y gravedad de la victimización y todo tipo de actos de violencia interpersonal, como la violencia de pareja, violencia sexual, violencia juvenil, maltrato a las personas mayores y violencia contra los niños y las niñas.
- El alcohol aumenta el riesgo de muerte y traumatismos causados por el tránsito, así como por ahogamiento y caídas.
- El consumo excesivo de alcohol aumenta el riesgo de síndrome de dificultad respiratoria aguda (SDRA), una de las complicaciones más graves de la COVID-19.



mitos del alcohol y la COVID-19

- Si se consumen bebidas alcohólicas de alta graduación es posible matar al virus en el aire inhalado. El consumo de bebidas alcohólicas no matará el virus en el aire inhalado; no se desinfectará la boca ni la garganta; ni se obtendrá tampoco protección alguna contra la COVID-19.
- Las bebidas alcohólicas (cerveza, vino, licores de hierbas y otros licores) estimulan la inmunidad y la resistencia frente al virus. Las bebidas alcohólicas son nocivas para el sistema inmunitario y no estimulan la inmunidad ni la resistencia frente al virus.
- El confinamiento y el fácil acceso a productos de bajo costo y de mala calidad han motivado a un incremento exponencial del consumo de alcohol de hasta el 250 % en las y los jóvenes mexicanos. La frecuencia general de consumo de alcohol se incrementó 14% en adultos/as mayores de 30 años de edad durante la primavera de 2020 en comparación con el mismo periodo del año previo.
- Entre los factores que han llevado a las personas a recurrir al vino, la cerveza u otras bebidas alcohólicas con mayor frecuencia, un 42% lo relacionó con tener más tiempo libre; un 33% con factores emocionales; un 29% con la falta de rutina o desorganización del tiempo y un 20% directamente, con el aburrimiento.
- El alcohol es la principal droga legal de más uso en México, según la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Tabaco y Alcohol ENCODAT 2016-2017, siete de cada diez mexicanos (71%) han consumido al menos una bebida alcohólica en su vida, alrededor de cuatro de cada diez personas (35.9%) consumieron una bebida alcohólica en el último mes y casi 2 de cada diez (19.8%) consumieron alcohol de forma excesiva.
- En el Estado de México, en la población total de 12 a 65 años de edad, el 2.2% presenta consumo diario y 6.9% consumo consuetudinario. Respecto a los grupos de edad de 12 a 17 años y de 18 a 65 años en el caso de los hombres, 1.2% y 3.7% respectivamente, presentan consumo diario y 5.6% y 12.9% presentan consumo consuetudinario. En el caso de las mujeres, 3.8% y 0.7% respectivamente, presentan consumo diario y, 4.9% y 2.1% tienen consumo consuetudinario. Al igual que a nivel nacional, las mujeres tienen un porcentaje mayor que los hombres en consumo diario en el grupo de 12 a 17 años de edad, y los hombres en consumo consuetudinario para el mismo grupo de edad. El grupo de 18 a 65 años de edad tiene un porcentaje significativamente mayor en consumo diario y consuetudinario, al igual que a nivel nacional.



El consumo de bebidas alcohólicas destruye el virus que causa la COVID-19. El consumo de bebidas alcohólicas no solo no destruye el virus que causa la COVID-19, sino que probablemente aumenta los riesgos para la salud si la persona contrae el virus. El alcohol (en una concentración de al menos 60% en volumen) actúa como desinfectante en la piel, pero carece de tal efecto dentro del organismo una vez ingerido.

qué hacer y qué no hacer con el alcohol en la pandemia



Evita todo consumo de bebidas alcohólicas para no debilitar tu salud y sistema inmunitario ni poner en riesgo la salud de las y los demás.

- Evita todo consumo de bebidas alcohólicas para no debilitar tu salud y sistema inmunitario ni poner en riesgo la salud de las y los demás.
- Permanece sobrio/a con el fin de poder estar atento/a, actuar rápidamente y tomar decisiones con la mente despejada, ya sea para ti o para tus familiares u otros miembros de la comunidad.
- Si bebes, que sea lo mínimo posible y sin llegar al estado de ebriedad.
- Evita que el consumo de bebidas alcohólicas sea un elemento que favorezca el consumo social de tabaco, y viceversa: las personas tienden a fumar, o a fumar más, cuando beben alcohol, y el consumo de tabaco se asocia a una progresión más complicada y peligrosa de la COVID-19. Recuerda además, que fumar en espacios cerrados es nocivo para otros miembros del hogar y debe evitarse.
- Asegúrate de que niños, niñas, adolescentes y jóvenes no tengan acceso a las bebidas alcohólicas, y no dejes que te vean bebiendo alcohol; eres para ellos/as un modelo a imitar. Comenta con ellos/as los problemas asociados con la bebida y la COVID-19, como cometer infracciones por restricciones impuestas con motivo de la cuarentena y

- del distanciamiento físico, que podrían empeorar la pandemia.
- Vigila el tiempo que pasan tus hijos/as ante una pantalla (incluida la del televisor), pues esos medios incorporan abundante publicidad de bebidas alcohólicas; además, difunden también información errónea peligrosa que puede incitar al inicio temprano y a un mayor consumo de bebidas alcohólicas.
- No mezcles nunca bebidas alcohólicas y medicamentos (ni siquiera los de herboristería y de venta sin receta), pues su eficacia podría verse reducida, o podría aumentar su potencia hasta un nivel en el que resulten tóxicos y peligrosos.
- No consumas bebidas alcohólicas si estás tomando cualquier medicamento que actúe sobre el sistema nervioso central (p. ej. analgésicos, somníferos, antidepresivos, etc.), pues el alcohol podría interferir en la actividad del hígado y causar insuficiencia hepática u otras complicaciones graves.



alcoholismo y distanciamiento social



- El distanciamiento físico, pues, disminuye la disponibilidad de bebidas alcohólicas, por lo que supone una oportunidad excelente para reducir su consumo y llevar una vida más saludable.
- Para limitar la propagación de la COVID-19, los países han ido estableciendo de modo progresivo, medidas de confinamiento a nivel comunitario e imponiendo períodos de cuarentena para quienes puedan haber contraído el virus o hayan estado en contacto con alguna persona con la infección. Esto implica que un número sin precedentes de personas permanece ahora en su hogar.
- Es importante entender que las bebidas alcohólicas entrañan riesgos para su salud y seguridad; por consiguiente, se debe evitar su consumo durante los períodos de cuarentena o confinamiento domiciliario.
 - Si trabajas desde casa, respeta las normas habituales de tu centro de trabajo y no bebas alcohol. Recuerda que después de la pausa para el almuerzo deberás estar aún en condiciones de trabajar, y eso no será posible si has bebido.
 - Las bebidas alcohólicas no son un componente imprescindible de la alimentación, por lo que no deben ser una prioridad en la lista de compras. No hagas acopio de bebidas alcohólicas en casa, pues

eso podría favorecer no solo tu propio consumo sino también el del resto de las y los integrantes del hogar.

- Es mejor que inviertas tu tiempo, dinero y otros recursos en comprar alimentos saludables y nutritivos que ayuden a preservar la salud y mejorar la respuesta inmunitaria.
- Es posible que pienses que las bebidas alcohólicas ayudan a afrontar el estrés, pero en realidad no son una buena estrategia, pues se sabe que aumentan los síntomas de ansiedad y angustia, depresión y otros trastornos mentales, además del riesgo que entrañan de violencia doméstica e intrafamiliar.
- Prueba hacer ejercicio bajo techo. La actividad física fortalece el sistema inmunitario y, en términos generales, ya sea desde una perspectiva tanto a corto como a largo plazo, es una manera sumamente beneficiosa de pasar un período de confinamiento.
- En situaciones de confinamiento domiciliario, el alcohol desinfectante puede quedar fácilmente accesible para su consumo. Es importante, pues, mantener tales productos fuera del alcance de las y los niños, de los bebedores/as menores de edad y de otras personas que puedan hacer un uso indebido de ellos.



Para frenar la propagación del causante de la COVID-19, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda el distanciamiento físico como medida de protección. Los bares, casinos, discotecas, restaurantes y otros lugares en los que se reúnen las personas para consumir bebidas alcohólicas (incluidos los domicilios particulares) aumentan el riesgo de transmisión del virus.

trastornos de consumo de alcohol y COVID-19



Los trastornos por consumo de alcohol se caracterizan por una ingesta excesiva de bebidas alcohólicas y la pérdida de control de la bebida. Aunque se encuentran entre los trastornos mentales más frecuentes a nivel mundial, son también algunos de los más estigmatizados.

- Las personas con algún trastorno por consumo de alcohol tienen mayor riesgo de contraer la COVID-19 no solo por la repercusión del alcohol en su salud, sino también porque tienen más probabilidades de caer en la indigencia o ser encarceladas que el resto de la población. En la situación actual, por consiguiente, es esencial que quienes necesiten ayuda en relación con el consumo de bebidas alcohólicas obtengan todo el apoyo que precisan.
- Si tú, o alguien cercano, tiene algún problema que tiene que ver con el consumo de bebidas alcohólicas, ten en cuenta lo siguiente:
 - La situación actual es una oportunidad única para dejar la bebida, o al menos reducirla de modo considerable, pues las circunstancias obligan a que desaparezcan diversos factores y situaciones de presión social (fiestas, reuniones con amigos, restaurantes, discotecas, etc.).
 - Las intervenciones que imparten por Internet diversos profesionales y grupos de ayuda mutua para los trastornos por consumo de alcohol pueden resultar menos estigmatizantes, pues garantizan mejor el anonimato y la intimidad; por lo tanto, ve si puedes conseguir algún tipo de ayuda en línea.

- Crea algún sistema de apoyo entre amigos/as con alguien de tu confianza y, en caso necesario, solicita ayuda adicional, como asesoramiento, intervenciones o grupos de apoyo en línea.
- Aplica el distanciamiento físico, pero sin aislarte socialmente: llama por teléfono, escribe o envía mensajes de texto a tus amigos/as, compañeros/as de trabajo, vecinos/as y familiares. Descubre maneras nuevas y creativas de conectarte con las y los demás sin necesidad de contacto físico.
- Evita los factores estimulantes de la bebida en la televisión y otros medios con publicidad y promoción generalizadas de las bebidas alcohólicas; ten cuidado de evitar los hiperenlaces a redes sociales patrocinadas por la industria del alcohol.
- Intenta mantener en lo posible una rutina cotidiana, céntrate en lo que puedes controlar y trata de mantenerte en forma; por ejemplo, con ejercicio diario, pasatiempos o técnicas de relajación mental.
- Si contraes el coronavirus, comenta con el personal de salud tu consumo de alcohol para que puedan adoptar las decisiones más adecuadas con respecto a tu estado general de salud.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

