

COVID-19 Y EL CONSUMO DE ALCOHOL

En torno al tema central que lo domina todo en estos momentos, es habitual encontrarse con noticias directamente relacionadas con las consecuencias derivadas de esta excepcional situación que, a nivel mundial, estamos viviendo.

En medio de esta avalancha se ha colado una información constatada, que no ha pasado desapercibida ni a profesionales sanitarios ni siquiera a la propia OMS (Organización Mundial de la Salud).

El confinamiento por coronavirus dispara las ventas de cerveza un 80%

La cerveza ocupa un lugar privilegiado en nuestras neveras tras el confinamiento

La cerveza se ha convertido en el nuevo papel higiénico en los hogares españoles

El sector del vino está experimentando una insólita subida de ventas. **“Estamos haciendo números de Navidad”**

Los titulares son claros: se ha disparado la venta de bebidas alcohólicas, especialmente las de cerveza y vino. Pero esta situación no es exclusiva de España. Algo similar ha ocurrido en Francia, Estados Unidos y Reino Unido, por citar algunos.

La alarma que esta situación ha generado ha hecho que, algunos otros, hayan optado por prohibir su venta, consumo y distribución hasta que finalice la emergencia sanitaria por el COVID-19 y han decretado la “Ley seca”, ya sea para todo el país o para determinadas zonas geográficas de los mismos (Panamá, Perú, Argentina, México, Zimbabue, Groenlandia...).

La ansiedad, el nerviosismo, la incertidumbre y las múltiples exigencias que la actual situación genera, sumadas a una cantidad mayor de tiempo libre y la

imposibilidad de consumirlo en bares, cafeterías... hace que se haya disparado su consumo en el propio hogar. Por otra parte, no puede perderse de vista que se trata de una sustancia muy arraigada y con gran aceptación social en nuestro medio. Cultura, tradición y forma de ser conforman un estilo de vida en el que, las bebidas alcohólicas, están omnipresentes.

Las razones de su alto consumo son múltiples: elevada producción, precios relativamente bajos comparados con otras drogas y la inexistencia de impedimentos para que lo consuman libremente quienes son mayores de edad. A ello debe añadirse la publicidad que, haciendo especial referencia a las actuales circunstancias, presenta el consumo de alcohol como una "conducta normalizada" y como un rasgo representativo de la identidad juvenil, fuertemente asociado a la sociabilidad y a la diversión.

Todo este conglomerado hace que se convierta en la droga cuyo consumo ocupa un lugar privilegiado en el mundo entero, siendo la que más se consume y pudiéndose convertir en problema cuando:

- ◆ Se consume, de forma continuada, *(el equivalente en alcohol a tres cervezas al día, en el caso de los hombres y dos, en el de las mujeres)*.
- ◆ Se está tomando algún fármaco o psicofármaco. *El alcohol puede incrementar o reducir su efecto (según el tipo de fármaco)*.
- ◆ Se está embarazada o en períodos de lactancia.
- ◆ Se llevan a cabo actividades que requieren un alto nivel de concentración *(conducir, estudiar...)*.
- ◆ Se bebe para hacer frente a un problema.
- ◆ Se tiene un problema psiquiátrico.
- ◆ Son menores de edad quienes beben. *Se ha constatado que interfiere seriamente en el desarrollo del cerebro y en su normal proceso de maduración.*

El consumo de alcohol en menores debería ser CERO

Además, de acuerdo con la organización OMS, el consumo de bebidas alcohólicas durante la cuarentena,

pueden **debilitar el sistema inmunológico**, haciendo que las personas sean **más vulnerables a contagiarse y**, resulta peligroso, teniendo en cuenta que puede **complicar los trastornos mentales** que sufren las personas, por la imposibilidad de salir y llevar su vida normal.

Otra alerta que lanza la OMS tiene que ver con la **violencia intrafamiliar**, pues el consumo en los hogares confinados puede aumentar el riesgo de lesiones y violencia, incluida la violencia de pareja dado que, quienes son bebedores tienen menos autocontrol y es más probable que recurran a la violencia en las confrontaciones.

RECUERDA:

- El alcohol tiene **efectos negativos en la salud**. Si no consumes ¡Enhorabuena!, sigue así.
- En caso de que bebas alcohol de forma habitual, **reduce su consumo** todo lo posible. **Sustitúyelo** en la cesta de la compra por otras bebidas.
- Si tienes menores a tu cargo, **sé un buen** ejemplo y no permitas que consuman alcohol. Puede ser un buen momento para descubrir juntos **combinados alternativos más saludables** y difundirlo entre tus contactos.
- Si la cuarentena te causa ansiedad, beber no es una buena solución. Háblalo con tus familiares o amigos/as o contacta con **profesionales**. Desde el CMAPA podemos ayudarte. Nos puedes encontrar en:

976 724 916

atencionadicciones@zaragoza.es

prevencionadicciones@zaragoza.es

www.zaragoza.es/cmapa

CMAPA, abril de 2020