

El alcohol y la COVID-19: lo que debe saber



Para afrontar la pandemia de la COVID-19 (la nueva enfermedad por coronavirus), los países del mundo deben adoptar medidas para detener la propagación del virus. En estas circunstancias críticas, es esencial que todos estemos informados sobre otros riesgos y peligros para la salud, con el fin de mantenernos sanos y salvos.

La presente hoja informativa contiene información importante que debe usted conocer sobre el consumo de bebidas alcohólicas y la COVID-19. Entre otros aspectos, se aborda la información errónea que está circulando por las redes sociales y otros canales de comunicación acerca del alcohol y la COVID 19.

Lo más importante que debe recordar es que el consumo de bebidas alcohólicas no protege en absoluto frente a la COVID-19 ni evitará que usted contraiga el virus.

Algunos datos generales sobre 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 consuma 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, incluso en cantidades pequeñas, supone en cualquier momento del embarazo un **riesgo para el bebé** que todavía no ha nacido.
- El alcohol aumenta el riesgo, la frecuencia y la gravedad de la **victimización** y todo tipo de **actos de violencia interpersonal**, como la violencia de pareja, la violencia sexual, la violencia juvenil, el maltrato a las personas mayores y la 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.

Algunos mitos frecuentes acerca del alcohol y la COVID-19



<i>Mito</i>	<i>El consumo de bebidas alcohólicas destruye el virus que causa la COVID-19.</i>
Hecho	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.
<i>Mito</i>	<i>Si se consumen bebidas alcohólicas de alta graduación es posible matar al virus en el aire inhalado.</i>
Hecho	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.
<i>Mito</i>	<i>Las bebidas alcohólicas (cerveza, vino, licores de hierbas y otros licores) estimulan la inmunidad y la resistencia frente al virus.</i>
Hecho	Las bebidas alcohólicas son nocivas para el sistema inmunitario y no estimulan la inmunidad ni la resistencia frente al virus.

Alcohol: qué hacer y qué no hacer durante la pandemia de la COVID-19



- Evite todo consumo de bebidas alcohólicas para no debilitar su propia salud y su sistema inmunitario ni poner en riesgo la salud de los demás.
- Permanezca sobrio con el fin de poder estar atento, actuar rápidamente y tomar decisiones con la mente despejada, ya sea para usted mismo o para sus familiares u otros miembros de la comunidad.
- Si usted bebe, que sea lo mínimo posible y sin llegar al estado de ebriedad.
- Evite 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. Recuerde, además, que fumar en espacios cerrados es nocivo para otros miembros del hogar y debe evitarse.
- Asegúrese de que niños, adolescentes y jóvenes no tengan acceso a las bebidas alcohólicas, y no deje que lo vean bebiendo alcohol; sea para ellos un modelo a imitar. Comente con los niños, adolescentes y jóvenes los problemas asociados con la bebida y la COVID-19, como infracciones de la cuarentena y del distanciamiento físico, que podrían empeorar la pandemia.

- Vigile el tiempo que pasan sus hijos 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 mezcle 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 consuma bebidas alcohólicas si está 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.

Alcohol y distanciamiento físico durante la pandemia de COVID-19



Para frenar la propagación del virus, 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.

El distanciamiento físico, pues, reduce la disponibilidad de bebidas alcohólicas, por lo que supone una oportunidad excelente para reducir su consumo y llevar una vida más saludable.

Alcohol y cuarentena o confinamiento domiciliario



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, debe evitar su consumo durante los períodos de cuarentena o confinamiento domiciliario.

- Si trabaja desde casa, respete las normas habituales de su centro de trabajo y no beba alcohol. Recuerde que después de la pausa para el almuerzo deberá estar aún en condiciones de trabajar, y eso no será posible si ha 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 haga acopio de bebidas alcohólicas en casa, pues eso podría favorecer no solo su propio consumo sino también el del resto de los integrantes del hogar.
- Es mejor que invierta su tiempo, dinero y otros recursos en comprar alimentos saludables y nutritivos que ayuden a preservar la salud y mejorar la respuesta inmunitaria. Puede consultar los consejos de alimentación y nutrición publicados por la OMS para las situaciones de confinamiento voluntario para ver algunas ideas.¹

¹ Food and nutrition tips during self-quarantine. Copenhagen: Oficina Regional de la OMS para Europa, 2020 (http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine/_recache).

- Es posible que piense que las bebidas alcohólicas le 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.
- En lugar de beber alcohol para pasar el tiempo en casa, pruebe 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.²
- No inicie a sus hijos ni a otros jóvenes en la bebida, ni se emborrache tampoco delante de ellos. El maltrato y abandono de menores pueden verse agravados por el consumo de bebidas alcohólicas, sobre todo en viviendas con poco espacio, donde no es posible aislarse del bebedor.
- 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 los niños, de los bebedores menores de edad y de otras personas que puedan hacer un uso indebido de ellos.
- El consumo de bebidas alcohólicas puede aumentar durante el confinamiento voluntario, y tanto el aislamiento como la bebida pueden aumentar asimismo el riesgo de suicidio, por lo que es muy importante reducir el consumo de bebidas alcohólicas. Si usted tiene ideas suicidas, llame a una línea telefónica de apoyo, ya sea local o nacional.
- Existe una estrecha relación entre el alcohol y la violencia, incluida la violencia de pareja. Los hombres son responsables de la mayor parte de la violencia contra las mujeres y esto empeora con el consumo de bebidas alcohólicas; las mujeres víctimas de violencia, por otra parte, tienen más probabilidad de aumentar el consumo de bebidas alcohólicas como un mecanismo para afrontar su situación. Si es usted víctima de violencia y se encuentra en confinamiento domiciliario con el perpetrador, debe preparar un plan de seguridad por si empeorara la situación. Eso incluye tener un vecino, amigo, pariente o alojamiento adonde acudir si tuviera que abandonar el domicilio de inmediato. Intente ponerse en contacto con los familiares o amigos que puedan servirle de apoyo y busque ayuda a través de una línea telefónica o los servicios locales de ayuda a víctimas de violencia doméstica. Si está en cuarentena y se viera en la necesidad de abandonar el domicilio de inmediato, llame a una línea telefónica local de ayuda y póngase en contacto con alguien de su confianza.

Los trastornos por consumo de alcohol y la COVID-19



Los trastornos por consumo de alcohol se caracterizan por un consumo excesivo 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.

²How to stay physically active during COVID-19 self-quarantine. Copenhagen: Oficina Regional de la OMS para Europa, 2020 (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>).

Si usted, o alguien cercano a usted, tiene algún problema en relación con el consumo de bebidas alcohólicas, tenga 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, vea si puede conseguir algún tipo de ayuda en línea.
- Cree algún sistema de apoyo entre amigos con alguien de su confianza y, en caso necesario, solicite ayuda adicional, como asesoramiento, intervenciones o grupos de apoyo en línea.
- Aplique el distanciamiento físico, pero sin aislarse socialmente: llame por teléfono, escriba o envíe mensajes de texto a sus amigos, compañeros de trabajo, vecinos y familiares. Descubra maneras nuevas y creativas de conectarse con los demás sin necesidad de contacto físico.
- Evite los factores estimulantes de la bebida en la televisión y otros medios con publicidad y promoción generalizadas de las bebidas alcohólicas; tenga cuidado de evitar los hiperenlaces a redes sociales patrocinadas por la industria del alcohol.
- Intente mantener en lo posible una rutina cotidiana, céntrese en lo que puede controlar y trate de mantenerse en forma; por ejemplo, con ejercicio diario, pasatiempos o técnicas de relajación mental.
- Si contrae el coronavirus, comente con el personal de salud su consumo de alcohol para que puedan adoptar las decisiones más adecuadas con respecto a su estado general de salud.

Cómo obtener información confiable y reconocer la errónea



- Busque fuentes confiables de información, como la OMS, las autoridades nacionales de salud y su profesional de la salud. En la página web de la OMS encontrará información actualizada sobre la COVID-19 en español.³
- Compruebe siempre toda la información que reciba. Tenga cuidado con los sitios web y los textos que repiten los mismos mensajes y tienen la misma redacción y estilo general, pues es probable que sean mensajes virales producidos para su difusión masiva con el objetivo de desinformar.
- Tenga cuidado con las afirmaciones falsas y engañosas, especialmente en relación con los efectos del alcohol sobre la salud y la inmunidad. Tales afirmaciones deben descartarse categóricamente como fuente de información de salud, puesto que no hay evidencia de que el consumo de bebidas alcohólicas ofrezca protección alguna contra la COVID-19 o tenga efecto favorable alguno en la evolución o el desenlace de ninguna enfermedad infecciosa.
- Tenga cuidado con las afirmaciones en Internet de que el alcohol ofrece cualquier tipo de beneficio esencial que usted pueda necesitar durante el período de cuarentena o confinamiento domiciliario. Las bebidas alcohólicas no son en modo alguno un componente necesario de su alimentación y estilo de vida.

³ Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19) [portal de información en línea]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2020 (<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>).

- Sea consciente de que los sitios web y las publicaciones en las redes sociales que ofrecen servicios de venta en línea y entrega a domicilio de bebidas alcohólicas pueden conducir a un aumento del consumo de alcohol y pueden llegar fácilmente a los menores de edad.
- Si usted no bebe, no permita que ninguna razón ni afirmación hipotética de salud le persuada de empezar a beber.

Por último, el punto principal que debe recordar:

No beba bajo ninguna circunstancia ningún tipo de producto alcohólico como un medio de prevenir o tratar la infección por coronavirus (COVID-19).

Agradecimientos

Este documento ha sido coordinado por Carina Ferreira-Borges, directora del Programa de Alcohol, Drogas Ilícitas y Salud Penitenciaria, bajo la dirección del doctor João Breda, jefe de la Oficina Europea de la OMS para la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles, y en consulta con el Equipo de Gestión de Incidentes del Programa de Emergencias Sanitarias de la OMS, la Oficina Regional de la OMS para Europa y la sede de la OMS en Ginebra (Suiza).

El documento fue redactado en inglés por Maria Neufeld, consultora de la Oficina Europea de la OMS para la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles, y fue revisado por Carina Ferreira-Borges, directora del Programa de Alcohol, Drogas Ilícitas y Salud Penitenciaria, y Maristela Monteiro, asesora principal sobre alcohol de la Organización Panamericana de la Salud.

Aportaron comentarios Elena Yurasova, funcionaria técnica de la Oficina de la OMS en la Federación de Rusia; Jürgen Rehm, científico superior del Centro de Toxicomanías y Salud Mental (CAMH) de Toronto, Canadá; Khalid Saeed, asesor regional de la Oficina Regional de la OMS para el Mediterráneo Oriental; Isabel Yordi Aguirre, directora del Programa de Género y Derechos Humanos, Oficina Regional de la OMS para Europa; Jonathon Passmore, director del Programa de Prevención de Violencia y Lesiones, Oficina Regional de la OMS para Europa; Michael Thorn, consultor de la Oficina Europea de la OMS para la Prevención y el Control de las Enfermedades no Transmisibles; y Vladimir Poznyak, coordinador de Manejo del Consumo de Sustancias Psicoactivas, sede de la OMS.

Esta publicación se elaboró con la ayuda económica del Gobierno de Noruega, el Gobierno de Alemania, y el Gobierno de la Federación de Rusia, en el contexto del programa de Prevención y Control de las ENT de la Oficina Regional de la OMS para Europa.