

## EVITEMOS EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL DURANTE LA CUARENTENA

### **La prevención es un tema que nos involucra a todas y a todos**

El alcohol es una droga porque produce una alteración del sistema nervioso central. Es la sustancia de mayor consumo y la más asociada a problemas de salud, accidentes y mortalidad. Es importante saberlo sin caer en el discurso del peligro y la estigmatización de quienes lo consumen, como tampoco asociarlo con la diversión, el pasatiempo o la manera de evadir la angustia durante la cuarentena.

Para eso, es muy importante tener información clara y precisa sobre las consecuencias físicas y sociales del consumo de alcohol, de manera de evitarlo en la medida de lo posible, o bien para reducir la cantidad y la frecuencia cuando se consume.

También lo es, a la hora de prevenir, estimular el pensamiento crítico acerca de las verdaderas motivaciones del consumo.

### **Prevención**

Es central destacar que la prohibición por sí misma y como un hecho aislado no resuelve las situaciones de consumo. Pensar las estrategias preventivas por el lado del prohibicionismo, que es un concepto que tiene un poco más de cien años de antigüedad, se encuentra en estado de reconsideración. Es que, por ejemplo, puede generar la producción de bebidas alcohólicas caseras que corren el riesgo de intoxicar más que las de venta legal, o puede generar que se amplíe el consumo por el desafío a la prohibición, o bien que se aumente la distribución de alcohol por “delivery”.

La Ley Nacional N° 24.788 vigente en todo el país, prohíbe en todo el territorio nacional el expendio de todo tipo de bebidas alcohólicas a menores de 18 años de edad. Su cumplimiento o incumplimiento es potestad de los adultos.

## Hablemos de alcohol de verdad

- Sólo el 10% del alcohol se elimina por orina y sudor. El 90% es digerido por el hígado convirtiéndose en azúcar, causando enfermedades con efectos irreversibles en el organismo.
- 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.
- Las bebidas alcohólicas afectan de igual manera en cualquiera de sus graduaciones. Sus efectos tienen que ver con la cantidad de alcohol ingerida, el tiempo de ingesta, el lugar, la calidad de la bebida y el estado de ánimo de la persona, según su edad, cuerpo y trayectoria de vida.
- 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 energizantes u otras sustancias aumentan 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.

## 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 evitá 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.

## **Qué hacer frente a una situación de consumo problemático**

- Si vemos personas que están atravesando un problema de consumo o sentimos que es un problema para nosotros, podemos aconsejarles ir a algún lugar comunitario o llamar por ellos para pedir ayuda..
- 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 preparados para dar asistencia remota.