**¿Cuáles pueden ser las consecuencias para las personas con Trastornos por Consumo de Alcohol el contexto de Covid-19?**

**Autor:**

**Dr. C Antonio J. Caballero Moreno**

**Profesor e Investigador Titular**

**Grupo Nacional de Psiquiatría**

**Sección de Neurociencias SCP**

**El Alcohol como Droga:**

* El alcohol (alcohol etílico, etanol) es una sustancia psicoactiva que se consume en miles de variedades de bebidas alcohólicas.
* Es un depresor del sistema nervioso que funciona enlenteciendo diversas partes del cerebro entre las que se incluyen las que controlan la inhibición, el pensamiento, la percepción, la atención, el discernimiento, la memoria, el sueño y la coordinación.
* Según la Organización Mundial de la Salud, una droga es toda sustancia que, una vez introducida en el organismo por cualquier vía de administración, puede alterar de algún modo el sistema nervioso central del individuo que las consume.
* Según esta definición y como parecerá evidente para muchos, el alcohol es una droga.
* Pero la palabra “droga” es una expresión con muchas connotaciones negativas y que hace referencia a un concepto bastante vago, abarcando a toda una serie de sustancias con efectos bioquímicos y fisiológicos muy diferentes.
* Alcohol es una droga que produce dependencia y los psicólogos sociales se refieren a la percepción del alcohol como lubricante social.
* Hay cuatro razones por las cuales la gente considera que el alcohol no es una droga:
  + El alcohol es legal
  + La publicidad y los medios de comunicación promueven la bebida como algo normal
  + Importante distribución y ventas de alcohol
  + La historia avala el uso de alcohol
* El alcohol es una droga que puede producir dependencia y tolerancia en determinadas personas dependiendo de la cantidad, frecuencia de su consumo, carga genética y entorno.
* La dependencia de alcohol significa que el usuario ha perdido parte o todo el control sobre el uso de alcohol y son propensos a sufrir los efectos de abstinencia si no beben. Es más común en los hombres, aunque las mujeres que son dependientes del alcohol, por lo general, sufren daños más graves como consecuencia del consumo excesivo.
* No todo el que bebe alcohol en exceso tiene el mismo riesgo de volverse dependiente.
* Beber desde una edad temprana y el uso de alcohol como una herramienta para borrar el estrés y la ansiedad son sólo algunos de los factores asociados con el consumo excesivo y convertirse en dependiente.
* El alcoholismo puede ser hereditario, debido tanto a razones genéticas como a factores del entorno. Las experiencias traumáticas en las primeras fases de la vida, como las distintas formas de abuso (físico, psíquico, sexual, sobreprotección o desapego), aumentan las posibilidades de convertirse en dependiente del alcohol.
* La imagen que se tiene de un alcohólico es la de un sin-techo que se despierta con temblores producidos por abstinencia y que bebe lo primero que encuentra.
* No siempre es así y hay dependientes selectivos (sólo beben determinadas bebidas o determinadas marcas) y otros que no lo son.

**Alcohol y Cerebro**

**Efectos a corto plazo del alcohol:**

* Dosis bajas a moderadas:
  1. Desinhibición
  2. Ambiente social y estado mental
     1. Eufórico, amigable, hablador
     2. Agresivo y hostil
  3. Interfiere con la actividad motora, reflejos, y coordinación
* Cantidades moderadas:
  1. Aumentan ligeramente la frecuencia cardiaca
  2. Dilatan ligeramente los vasos sanguíneos en brazos, piernas y piel.
  3. Disminuyen moderadamente la presión arterial.
  4. Estimulan el apetito
  5. Aumentan la producción de secreciones gástricas.

Aumentan la producción de orina.

* A dosis más altas
  1. Dificultad para andar, hablar y pensar.
  2. Produce sedación y sueño.
  3. En cantidades muy elevadas produce una depresión grave del cerebro especialmente de las áreas encargadas del control motor:
     1. Incoordinación, confusión y desorientación
     2. Estupor, anestesia, coma, pudiendo llegar a la muerte
* El nivel mortal de alcohol esta entre el 0.4% y el 0.6% por volumen en sangre.

**Efectos a largo plazo del alcohol**

* La ingesta mínima o moderada produce pocos daños permanentes a excepción del síndrome alcohólico fetal (FAS)
* La ingesta excesiva produce
  1. Alteraciones cardiacas graves
  2. Alteraciones renales y hepáticas
  3. Puede ser causa de trastornos mentales y de daños irreversibles en el cerebro y sistema nervioso periférico.
  4. Disminuye la resistencia a la neumonía y otras enfermedades infecciosas.
  5. Irrita el aparato gastrointestinal

**Contexto del COVID-19**

Enfrentando la pandemia de COVID-19 (nueva enfermedad por coronavirus), el mundo debe tomar acciones decisivas para detener la propagación del virus. En estas circunstancias es importante señalar lo siguiente:

**DE NINGUNA MANERA EL ALCOHOL PROTEGE DEL COVID-19, NI IMPIDE QUE PUEDA SER INDECTADO POR ESTE**

Aquí le agregamos algunos hechos que Ud. debe saber acerca del consumo de alcohol y la salud:

* El alcohol tiene efectos, tanto a corto como a largo plazo, sobre todos los órganos específicos del cuerpo. En general, no hay un límite seguro de consumo, el riesgo de daño para su salud aumenta con cada trago de alcohol consumido.
* El uso de alcohol, especialmente el uso pesado, debilita el sistema inmune, y por lo tanto reduce la habilidad de enfrentar enfermedades infecciosas.
* El alcohol, aún en muy pequeñas cantidades, se sabe que causa ciertos tipos de cáncer.
* El alcohol altera sus pensamientos, el juicio, la toma de decisiones y la conducta.
* El alcohol, aún en pequeñas cantidades, es un peligro para el feto en cualquier momento del embarazo.
* El alcohol aumenta el riesgo, frecuencia y severidad de perpetración de violencia interpersonal tales como violencia contra la pareja, violencia sexual, violencia en los jóvenes, abuso contra los ancianos, y violencia contra los niños.
* El alcohol aumenta el riesgo de muerte y daños por accidentes, somnolencia y caídas.
* El uso pesado de alcohol aumenta el riesgo de síndrome por distress respiratorio agudo, una de las más severas complicaciones del COVID-19

**Mitos generales acerca del alcohol y COVID-19**

Mito: Consumir alcohol destruye el virus que causa el COVID-19

Hecho: Consumir alcohol no destruye el virus y su consumo puede aumentar el riesgo de que se infeste.

Mito: Beber alcohol fuerte mata el virus en el aire inhalado

Hecho: Es falso, no desinfesta su boca ni su garganta, y no le da protección contra COVID-19.

Mito: El alcohol (cerveza, vino, bebidas destiladas) estimulan la inmunidad y la resistencia al virus.

Hecho: Es falso, el alcohol tiene efectos deletéreos sobre el sistema inmune y no estimula la resistencia al virus.

**Estrategias de Enfrentamiento:**

**Que hacer y que no hacer, durante la pandemia de COVID-19**

1. Evite el alcohol completamente pues usted no domina su propio sistema inmune.
2. Manténgase sobrio, de manera que pueda estar vigilante y con la cabeza clara para tomar decisiones sobre Ud., su familia y la comunidad.
3. Si consume, hágalo al mínimo para evitar intoxicarse.
4. Evite el alcohol como señal social para fumar, el tabaco está asociado con progresión mas complicada y peligrosa de COVID-19. Si fuma dentro de su casa les hace daño a sus familiares.
5. No permita que sus hijos tengan acceso al alcohol, tenga un modelo de rol.
6. Nunca mezcle alcohol con medicamentos es una mezcla muy peligrosa.
7. Alcohol y Distanciamiento Físico: Se recomienda estar separado 1 metro unos de otros, esto no ocurre en bares, cabarets, etc.
8. Alcohol y Aislamiento y Cuarentena: Puede impedir que esta se desarrolle de manera satisfactoria.