

# COVID-19 ADICCIONES

#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS

RETENER EL  
CONSUMO  
ES RESPONSABILIDAD  
DE TODOS Y TODAS.  
¡TE PROTEGES TE  
PROTEGES A LOS  
DEMÁS.



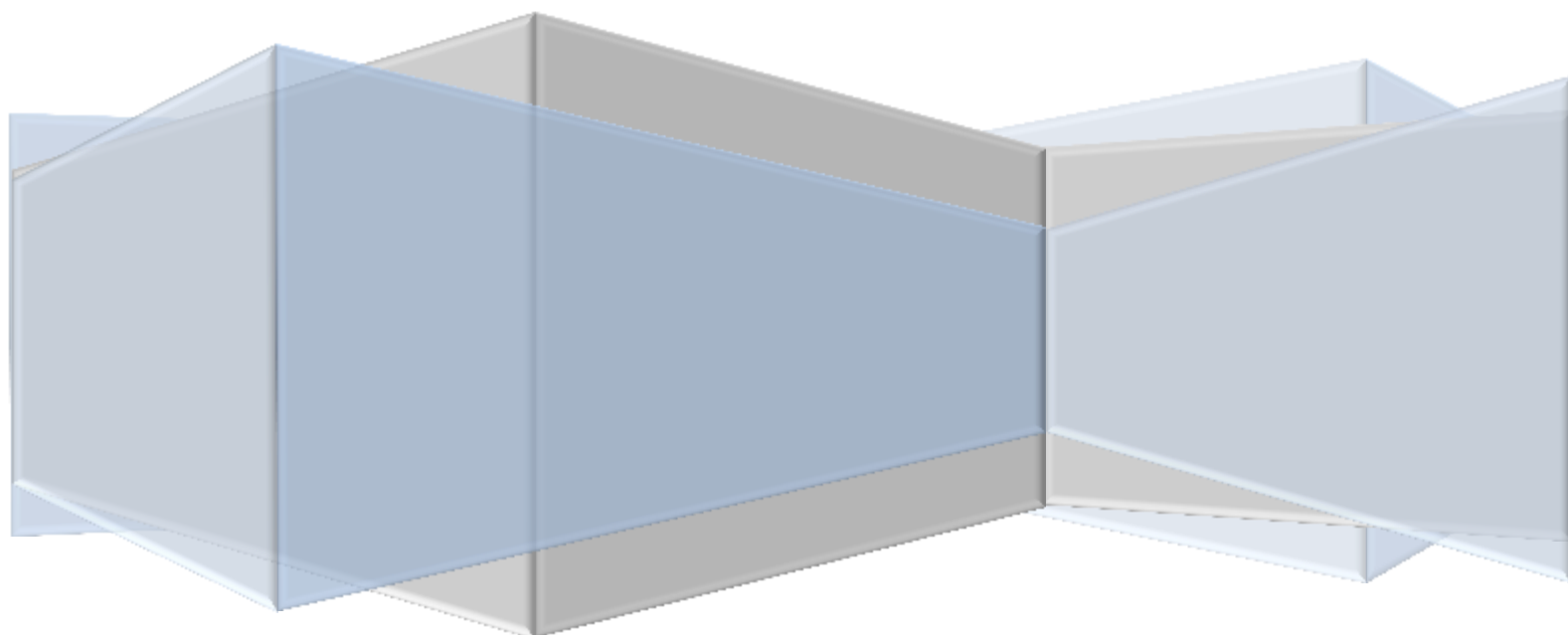
## COVID-19 y ALCOHOL

¿Por qué las personas con algún trastorno por consumo de alcohol tienen mayor riesgo de contraer la COVID-19?

<https://www.paho.org/es/documentos/hoja-informativa-alcohol-covid-19-lo-que-debe-saber>

<https://hospital.vallhebron.com/es/consejos-de-salud/como-nos-afecta-la-covid-19-si-consumimos-alcohol-y-otras-drogas>

Mayo, 2020



## COVID-19 Y CONSUMO DE ALCOHOL

**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**

- ✓ El consumo de bebidas alcohólicas no protege en absoluto frente a la COVID-19 ni evita que se contraiga el virus.
- ✓ 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**.
- ✓ **No existe ningún “límite seguro”**; de hecho, el riesgo de daño para la salud aumenta con cada vaso de alcohol consumido.
- ✓ 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



## MITOS FRECUENTES ACERCA DEL ALCOHOL Y LA COVID-19

- ✓ **Mito:** El consumo de bebidas alcohólicas destruye el virus que causa la COVID-19.

**Realidad:** 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.

- ✓ **Mito:** Si se consumen bebidas alcohólicas de alta graduación es posible matar al virus en el aire inhalado.

**Realidad:** 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.

- ✓ **Mito:** Las bebidas alcohólicas (cerveza, vino, licores de hierbas y otros licores) estimulan la inmunidad y la resistencia frente al virus.

**Realidad:** Las bebidas alcohólicas son nocivas para el sistema inmunitario y no estimulan la inmunidad ni la resistencia frente al virus.

- ✓ **Mito:** El alcohol relaja y alivia el estrés

**Realidad:** Inicialmente el consumo puede generar estados placenteros, pero después puede generar estrés y ansiedad.

- ✓ **Mito:** La cerveza no es alcohol

**Realidad:** Una caña de cerveza tiene la misma cantidad de alcohol que una copa de vino.

- ✓ **Mito:** El alcohol es un alimento

**Realidad:** El alcohol aumenta la producción de grasa y no alimenta. Durante el confinamiento se aconseja seguir unos buenos hábitos alimentarios, sobre todo de consumo de fruta y verdura.

- ✓ **Mito:** Consumir facilita las relaciones sexuales

**Realidad:** El alcohol y otras drogas pueden provocar desinhibición en un primer momento. Sin embargo, posteriormente interfieren en la capacidad sexual e impiden una relación sexual plena.

## RECOMENDACIONES

### GARANTIZAR SERVICIOS EFICACES DE DROGAS DURANTE LA PANDEMIA

- No beba bajo ninguna circunstancia ningún tipo de producto alcohólico como un medio de prevenir o tratar la infección por coronavirus (COVID-19).
- Busque fuentes oficiales de información, como la OMS, las autoridades nacionales de salud y su profesional de la salud.
- En esta página web encontrará información actualizada sobre la COVID-19 <https://www.mscbs.gob.es/en/profesional-es/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home>.
- Es importante que las personas que hayan conseguido dejar de consumir alcohol y otras sustancias mantengan su motivación y busquen nuevas estrategias para **mantener rutinas saludables** y prevenir recaídas, ya que las medidas de confinamiento pueden provocar estrés y dificultades emocionales.
- El confinamiento no implica que el tratamiento se abandone o quede anulado, se pueden hacer las visitas por vía telefónica
- Si alguna persona sospecha que se ha contagiado de la COVID-19 debe **comunicar al profesional sanitario su situación con respecto al consumo de sustancias**, para que se tengan en consideración posibles complicaciones y alteraciones.
- Policía, profesionales de la salud, trabajadores sociales, vecinos, amigos y otros miembros de la familia son claves para la detección de cualquier signo de abuso doméstico, particularmente en el contexto del consumo de alcohol.

## RECURSOS INFORMATIVOS COVID-19 ALCOHOL

- <https://www.paho.org/es/documentos/hoja-informativa-alcohol-covid-19-lo-que-debe-saber>
- <https://hospital.vallhebron.com/es/consejos-de-salud/como-nos-afecta-la-covid-19-si-consumimos-alcohol-y-otras-drogas>
- [https://pnsd.sanidad.gob.es/noticiasEventos/actualidad/2020\\_Coronavirus/home.htm](https://pnsd.sanidad.gob.es/noticiasEventos/actualidad/2020_Coronavirus/home.htm)
- [https://pnsd.sanidad.gob.es/noticiasEventos/actualidad/2020\\_Coronavirus/Covid-19/MinisterioSanidad\\_CCAA.htm](https://pnsd.sanidad.gob.es/noticiasEventos/actualidad/2020_Coronavirus/Covid-19/MinisterioSanidad_CCAA.htm)
- [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Folleto\\_Alcohol.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Folleto_Alcohol.pdf)
- <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/menoresSinAlcohol/home.htm>
- [www.un.org/en/coronavirus](http://www.un.org/en/coronavirus)
- <https://www.womensaid.org.uk/information-support/what-is-domestic-abuse/>