

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DEL ALCOHOL Y LA COVID-19

1. ¿Las personas que consumen alcohol corren un mayor riesgo de contraer la COVID-19?

El consumo de alcohol está asociado con diversas enfermedades transmisibles y no transmisibles, así como con trastornos de salud mental, que pueden hacer que una persona sea más vulnerable a la COVID-19. En particular, como el alcohol afecta el sistema inmunitario, aumenta las probabilidades de contraer la infección y de tener resultados de salud adversos. El consumo excesivo de alcohol es también un factor de riesgo de neumonía y otras infecciones pulmonares y del síndrome de dificultad respiratoria aguda, que es una de las principales complicaciones de la COVID-19. De acuerdo con la evidencia preliminar, el consumo crónico de alcohol es un factor de riesgo probable con respecto a la gravedad de la COVID-19, pero actualmente no se está recopilando de manera sistemática información de los pacientes a este respecto.

2. ¿Hay otros riesgos sociales o de salud asociados con el alcohol y la COVID-19?

Además de los riesgos a nivel individual, los gobiernos deben considerar las siguientes preocupaciones relativas a la economía, la seguridad y la salud cuando se trata del consumo de alcohol durante períodos de confinamiento y autoaislamiento.

- Las personas pueden desviar sus limitados recursos económicos para comprar alcohol en vez de destinarlos a los artículos esenciales que son necesarios considerando las restricciones económicas causadas por la pandemia.
- Es posible que las personas consuman una mayor cantidad de bebidas alcohólicas para manejar el estrés o el aburrimiento en casa, lo que podría causar problemas de salud mental o intensificarlos y aumentar así el riesgo de sufrir ansiedad y depresión.
- Consumir alcohol con regularidad lleva a una mayor tolerancia al alcohol, por lo que algunas personas necesitarán beber más para tener los mismos efectos. Esto aumenta su riesgo de dependencia del alcohol y otras enfermedades crónicas.
- Se sabe que el alcohol interfiere con los patrones de sueño. Cuando se consume alcohol al final del día, el sueño puede verse interrumpido porque la persona se despierta con cierta frecuencia a lo largo de la noche y, por consiguiente, el sueño no es reparador. Esto puede causar irritabilidad o ansiedad al día siguiente, lo que perturba la rutina cotidiana y altera el equilibrio entre el trabajo y la vida personal en personas que ya están bajo estrés por el desafío que supone trabajar en casa.
- Es posible que el consumo de bebidas alcohólicas pase a ser algo común y corriente al socializar en línea y durante los períodos en que se trabaje desde casa después de la pandemia.
- La promoción de eventos en línea durante los cuales el consumo de alcohol pasa a ser algo normal puede multiplicar el número de ocasiones para consumir alcohol y aumentar el consumo de alcohol en general, lo que agrava los daños agudos y a largo plazo.
- Las personas que consumen alcohol en el hogar pueden causar un aumento de la violencia doméstica y familiar, de las heridas por caídas y quemaduras, de las lesiones autoinfligidas (incluidos los intentos de suicidio) y del maltrato de menores.
- El probable aumento del consumo de alcohol durante los períodos de confinamiento (como ya se ha observado en algunos países) puede causar daños relacionados con el alcohol como intoxicaciones y urgencias cardiovasculares, e imponer una carga adicional a los sistemas de salud, que ya están bajo presión por la necesidad de tratar a los pacientes con COVID-19.
- El personal de salud puede aumentar su consumo de alcohol como una manera de abordar el estrés y el aumento del volumen de trabajo, lo que implica un peligro para ellos mismos y para otros. Los niños, los adolescentes y los jóvenes pueden tener acceso fácil a una mayor cantidad de bebidas alcohólicas acopiadas en el hogar y pueden estar más expuestos al consumo de alcohol por parte de sus padres; esto puede impulsarlos a iniciar más temprano el consumo de bebidas alcohólicas o aumentar su consumo, por lo que pueden tener un mayor riesgo de sufrir los problemas relacionados con el consumo de alcohol.

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DEL ALCOHOL Y LA COVID-19

3. ¿Las personas con dependencia del alcohol enfrentan algún riesgo en particular?

Es esencial que durante la pandemia de COVID-19 las personas con dependencia del alcohol reciban el apoyo, la atención y la ayuda que necesitan. El aumento del estrés, el aislamiento, los síntomas de abstinencia (es decir, náuseas, temblores y un fuerte deseo de consumir alcohol) y las dificultades para tener acceso a los servicios y a los grupos de apoyo pueden aumentar los riesgos que corren, incluido el riesgo de muerte. Los servicios en los que se ofrece tratamiento deben conocer estos riesgos; durante la pandemia es necesario reforzar las líneas telefónicas de ayuda y los servicios de apoyo asociados, y ofrecer opciones específicas en línea para las personas en cuarentena o autoaislamiento. Deben brindarse oportunidades específicas de capacitación a los profesionales de la salud, así como alternativas de intervención y tratamiento (como líneas telefónicas de ayuda y servicios en línea) que se adapten al confinamiento. Debe prestarse especial atención a las personas mayores con dependencia del alcohol, puesto que son especialmente vulnerables a la COVID-19, así como a quienes viven solos o no tienen una red de apoyo social. La abstinencia del alcohol puede abordarse en casa, pero debe ser vigilada por profesionales de la salud y, de empeorar los síntomas, puede necesitarse hospitalización o medicamentos recetados por un médico. Quienes hayan tenido antes síntomas graves de abstinencia deben buscar ayuda profesional si están consumiendo alcohol y quieren dejar de hacerlo o no tienen acceso a las bebidas alcohólicas.

4. ¿De qué manera el alcohol afecta a los grupos más vulnerables —como las personas sin hogar— durante la pandemia de COVID-19?

En términos generales, es importante recordar que la COVID-19 tiene un efecto desproporcionado en las personas más vulnerables, incluidas las personas sin hogar y la población carcelaria.¹ Las personas sin hogar no pueden autoaislarse en el hogar por razones obvias, pero se ven afectadas de manera desproporcionada por los problemas que generan las drogas y el alcohol. En el caso de las personas sin hogar con dependencia del alcohol, el alcohol es la necesidad más básica, por encima de la alimentación, el abrigo y la vivienda, para no tener síntomas de abstinencia. Además, a menudo tienen más problemas de salud física y mental, carencias nutricionales y acceso limitado a información educativa acerca de la COVID-19 y cómo protegerse de esta enfermedad. También tienen menos conexiones sociales, que pueden disminuir aun más durante la pandemia, lo que se traduce en aislamiento y desesperación, y un mayor consumo de alcohol o drogas para hacer frente a la situación. Como el alcohol es una de las pocas sustancias cuyos síntomas de abstinencia pueden ser mortales, puede ser muy difícil que las personas sin hogar con trastornos debidos al consumo de alcohol piensen siquiera en beber menos o mantenerse sobrios. Por tanto, es esencial ofrecer suficientes servicios comunitarios y de salud para seguir brindando acceso a los medicamentos que salvan vidas y a la atención básica, incluidos albergues de emergencia u otro tipo de apoyo en cuanto a la vivienda.

5. ¿Qué medidas deben adoptar las personas para consumir menos alcohol durante esta pandemia?

Las personas que beben alcohol —y especialmente las personas cuyo estado de salud general está comprometido— deben reducir al mínimo el consumo de bebidas alcohólicas durante la pandemia de COVID-19. También es importante que los integrantes de la familia se apoyen entre sí durante esta época de tanto estrés y tomen medidas para limitar el consumo de alcohol. No se recomienda consumir alcohol para afrontar el estrés, la ansiedad y la depresión; no debe fomentarse el consumo de bebidas alcohólicas para abordar estos sentimientos.

¹ Preventing COVID-19 outbreak in prisons: a challenging but essential task for authorities [comunicado de prensa]. 23 de marzo del 2020. Copenhague: Oficina Regional de la OMS para Europa. Disponible en <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/prisons-and-health/news/news/2020/3/preventing-covid-19-outbreak-in-prisons-a-challenging-but-essential-task-for-authorities> .

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DEL ALCOHOL Y LA COVID-19

A nivel individual, es recomendable abstenerse por completo de consumir alcohol durante la pandemia de COVID-19 o reducirlo lo máximo posible, para no debilitar el sistema inmunitario ni la salud en general y no poner en riesgo la salud de otros. Si las personas desean ayuda para reducir el consumo de alcohol, el tamizaje y las intervenciones breves son una manera eficaz de lograrlo, por medio de herramientas en línea o con la ayuda de un profesional de atención primaria. Pueden transmitirse los siguientes mensajes a todas las personas:

- Lo más saludable es un modo de vida sin alcohol.
- Si no consume alcohol, no comience ahora por ningún motivo, esté relacionado con la salud o no.
- Si consume alcohol, reduzca el consumo y evite embriagarse.
- Si presenta dependencia del alcohol, reduzca el consumo de bebidas alcohólicas si puede hacerlo; si no puede abstenerse de manera segura por cuenta propia, busque ayuda.

6. ¿Los gobiernos deben tomar medidas adicionales para reducir el consumo de alcohol durante la pandemia de COVID-19?

Las bebidas alcohólicas no deben declararse ni considerarse “productos básicos”, ni debe designarse la provisión de alcohol como un “servicio esencial” que deba ofrecerse en línea o fuera de línea durante la pandemia. El alcohol no es un producto básico común: es una sustancia psicoactiva. Considerando que millones de personas viven con altos niveles de estrés y ansiedad, y que están autoaisladas y trabajando desde el hogar, todos deben ser conscientes de que estar confinados con una sustancia tan nociva entraña ciertos riesgos. Para los gobiernos, esto significa que es necesario ajustar las medidas existentes y tomar otras medidas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) tiene un conjunto integral de medidas recomendadas para reducir el consumo de alcohol y los daños relacionados con el alcohol.² Las mejores maneras de reducir la cantidad total de alcohol consumido en la sociedad son:

- 1) aumentar los impuestos al consumo de bebidas alcohólicas para pagar por el costo que el alcohol genera a la sociedad;
- 2) limitar el acceso a las bebidas alcohólicas vendidas al por menor; por ejemplo, prohibir la venta de alcohol por internet y las entregas a domicilio;
- 3) introducir medidas que prohíban de manera integral la publicidad, la promoción y el patrocinio de las bebidas alcohólicas.

La OMS considera que estas intervenciones son las tres “mejores inversiones” para reducir la carga atribuible al alcohol, pues son costo-eficaces y fáciles de ejecutar. Por eso, es recomendable restringir las ventas de alcohol durante la pandemia; por ejemplo, reducir la cantidad que una persona puede comprar cada vez, limitar las horas de ventas y prohibir las entregas a domicilio y las ventas de alcohol por internet, pues no es posible verificar de manera apropiada la edad del comprador. Es necesario dar un mayor seguimiento a la producción y la venta de alcohol ilícito para prevenir incidentes de intoxicación; además, puede ser necesario tomar medidas para mejorar el cumplimiento y aplicar sanciones más fuertes, según el contexto. Adicionalmente, los gobiernos pueden considerar la posibilidad de realizar durante esta pandemia campañas específicas de prevención sobre los riesgos del consumo de alcohol, que podrían estar dirigidas a diferentes grupos de la población (según su edad, sexo, profesión, etc.). Por último, las autoridades competentes deben elaborar códigos específicos y aplicar los mecanismos adecuados de control para solicitar, cuando corresponda, la eliminación de información y noticias falsas sobre el alcohol y la COVID-19, particularmente en las redes sociales, pues esto resulta peligroso y ya ha llevado a muertes.

² European Action Plan to Reduce the Harmful Use of Alcohol 2012–2020. Copenhagen: Oficina Regional de la OMS para Europa; 2012. Disponible en <https://apps.who.int/iris/handle/10665/107307>.

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DEL ALCOHOL Y LA COVID-19

7. ¿De qué manera se está comercializando el alcohol durante la pandemia de COVID-19?

Hay evidencia preliminar de que en algunos países la publicidad del alcohol en línea ha aumentado de manera extraordinaria después de que adoptaron medidas estrictas de aislamiento en casa y cuarentena. También hay evidencia de que se está promoviendo el alcohol intensamente mediante ofertas y descuentos especiales en los puntos de venta y en línea, y que algunos países han cambiado su legislación para permitir la venta de alcohol en línea y los servicios de entrega de bebidas alcohólicas. Los gobiernos deben considerar la posibilidad de imponer restricciones a esta forma de publicidad de manera específica para proteger a los ciudadanos, en especial a los niños, adolescentes y jóvenes, pues la evidencia demuestra claramente que la exposición a la publicidad del alcohol afecta su comportamiento en cuanto al consumo de bebidas alcohólicas.

8. ¿Cómo están evolucionando el número de muertes y heridas relacionadas con el alcohol en esta pandemia?

No es posible indicar cuántas muertes o heridas relacionadas con el alcohol han ocurrido durante la pandemia, pero la OMS está al tanto de que se han notificado varias intoxicaciones por alcohol relacionadas con la COVID-19, debidas a la información falsa de que el consumo de alcohol mata el nuevo coronavirus. Esto no tiene ninguna base y el consumo de bebidas alcohólicas de alta graduación (etanol) pueden causar daños graves, incluida la muerte. Algunas de las intoxicaciones notificadas fueron causadas por agregar metanol a los productos que contienen alcohol. El metanol es un tipo de alcohol sumamente tóxico e incluso en pequeñas cantidades pueden causar ceguera, insuficiencia renal y muerte, si se lo ingiere. Una intoxicación de este tipo solo puede ocurrir al agregar metanol producido industrialmente. Por consiguiente, es necesario controlar mejor toda la cadena de suministro de metanol para que esta sustancia tóxica no acabe en los productos alcohólicos que pueden ser consumidos por los seres humanos. Además, los medios han informado sobre un aumento en el número de incidentes familiares y casos de violencia doméstica durante la pandemia. Hay evidencia sólida de que el consumo de alcohol es un factor importante que contribuye a esta tendencia, y las autoridades de salud de las comunidades así como la policía deben estar alertas ante las amenazas que enfrenten las mujeres y los niños mientras dure la pandemia.

9. En una fase de transición, ¿qué políticas de control del alcohol deben adoptar los gobiernos?

Cada año, el consumo de bebidas alcohólicas causa más de tres millones de muertes en todo el mundo; de esta cifra, cerca de un millón ocurren tan solo en la Región de Europa de la OMS. Durante la pandemia de COVID-19, es necesario mantener y fortalecer las normas y las regulaciones implantadas para proteger la salud pública y reducir los daños causados por el consumo de drogas o alcohol o bien por comportamientos adictivos. Debe evitarse la flexibilización de las normas o de su cumplimiento. Si las medidas regulatorias o su cumplimiento se flexibilizan de manera temporal, deben restablecerse lo más rápido posible.

Los gobiernos deben aprender de las experiencias de la pandemia y aumentar más el compromiso, la inversión y la coordinación de medidas a nivel nacional a fin de incrementar la capacidad en materia de regulación y cumplimiento para asegurar la salud y la seguridad de las personas, las familias y las comunidades en toda la Región. Toda acción de este tipo debe incluir una reducción en el uso totalmente evitable de los servicios de atención de salud y los servicios de urgencias directamente relacionado con el consumo de alcohol.

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DEL ALCOHOL Y LA COVID-19

Entre las enseñanzas específicas de la pandemia debe encontrarse una cuidadosa reevaluación del papel del alcohol en las interacciones sociales y de la manera de desnormalizar el consumo del alcohol como parte de la vida y el estilo de vida de las personas. Por ejemplo, durante la fase de transición será importante prohibir el consumo de alcohol en lugares públicos como los parques y los lugares de recreación, pues es probable que, a diferencia de lo que hacían antes, las personas se reúnan en estos lugares para socializar y consumir alcohol. Este tipo de actividades aumentarían el riesgo de que ocurran nuevas oleadas de infecciones, lo que prolongaría la pandemia.

10. ¿En qué consiste la iniciativa SAFER, impulsada por la OMS, y qué utilidad tiene durante la pandemia de COVID-19?

SAFER es la hoja de ruta más reciente impulsada por la OMS con el fin de brindar apoyo a los gobiernos para que adopten medidas prácticas y reduzcan las muertes, las enfermedades y los traumatismos causados por el consumo de alcohol por medio de intervenciones costo-eficaces basadas en la evidencia.³ Esta iniciativa consta de cinco acciones estratégicas de gran impacto cuya ejecución tiene un carácter prioritario, las cuales tienen como objetivo promover la salud y el desarrollo y reducir la carga de enfermedad causada por el alcohol:

1. **Sustentar y fortalecer las restricciones sobre la disponibilidad de alcohol.**
2. **Avanzar y hacer cumplir las medidas contra la conducción bajo los efectos del alcohol.**
3. **Facilitar el acceso al tamizaje, las intervenciones breves y el tratamiento.**
4. **Ejecutar las medidas de prohibición o restricción integral de la publicidad, el patrocinio y la promoción del alcohol.**
5. **Reajustar los precios del alcohol mediante impuestos al consumo y políticas de precios.**

Desde los gobiernos hasta las organizaciones de la sociedad civil, son muchos los asociados que han prestado su apoyo a esta iniciativa nueva, la cual puede ayudar a los gobiernos a reducir la carga atribuible al alcohol no solo durante la pandemia de COVID-19, sino también en la fase subsiguiente de transición y en el período posterior a la pandemia.

³ WHO launches SAFER, a new alcohol control initiative (comunicado de prensa). 28 de septiembre del 2018. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Disponible en https://www.who.int/substance_abuse/safer/en.