

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



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

## El consumo de bebidas alcohólicas no protege frente a la COVID-19

El alcohol es una sustancia nociva que tiene un efecto adverso en prácticamente todos los órganos del cuerpo y el riesgo de daño para la salud aumenta con cada trago que se consume. El consumo de bebidas alcohólicas, sobre todo si es excesivo, debilita el sistema inmunitario y reduce la capacidad para hacer frente a las enfermedades infecciosas, incluida la COVID-19. El consumo excesivo de alcohol es un factor de riesgo de síndrome de dificultad respiratoria aguda (SDRA), una de las complicaciones más graves de la COVID-19.

El alcohol además altera sus pensamientos, el sentido de la realidad, la toma de decisiones y el comportamiento, y está asociado con traumatismos y violencia, incluida la 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 consumo de alcohol puede intensificar el miedo, la ansiedad o la depresión, especialmente cuando las personas se encuentran en aislamiento, y no debe usarse como estrategia para afrontar las dificultades.

### Algunos mitos frecuentes acerca del alcohol y la COVID-19



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

**Hecho** El consumo de bebidas alcohólicas no solo no destruye el virus, 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.

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

**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.

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

**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.
- Si usted no bebe, no permita que ninguna razón ni afirmación hipotética de salud le persuada de empezar a beber.
- Si usted bebe, que sea lo mínimo posible y sin llegar al estado de ebriedad.
- No consuma alcohol para intentar manejar sus emociones o el estrés. Tanto el aislamiento como las bebidas alcohólicas pueden aumentar el riesgo de suicidio. Si tiene ideas suicidas, llame a una línea telefónica de apoyo sobre temas de salud.
- Si cree que el consumo de bebidas alcohólicas lo está llevando a usted o a alguien cercano a una situación fuera de control, busque ayuda en línea.
- Evite que el consumo de bebidas alcohólicas sea un elemento que favorezca el consumo social de tabaco, y viceversa: el consumo de tabaco se asocia a una progresión más complicada y peligrosa de la COVID-19.
- 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.
- 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.
- 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

**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**

