



USO Y ABUSO DE ALCOHOL DURANTE COVID-19¹

LA ESCENA

Es natural sentir estrés, ansiedad, angustia y preocupación durante y después de una crisis como el COVID-19.

La separación de los seres queridos, la pérdida de libertad, y la incertidumbre sobre el estado de la enfermedad son causantes de preocupación. Estudios demuestran que la mayoría de las personas que se encuentran en aislamiento social registran efectos psicológicos negativos, incluidos síntomas de estrés postraumático, confusión y enojo. Los mayores factores estresantes incluyen temores de infección, frustración, aburrimiento, suministros inadecuados, información inadecuada, pérdidas financieras y estigma.

Pero la forma en que manejamos ese estrés es importante ya que existen maneras saludables y maneras no saludables de hacerlo. **El uso excesivo de alcohol no es una manera saludable de controlar el estrés.**

LOS HECHOS

Según la Compañía Nacional de Distribución Republic (Republic National Distributing Company en inglés), las ventas de licores aumentaron alrededor de un 50% durante la semana que finalizó el 21 de marzo de 2020.² Las ventas de bebidas destiladas aumentaron un 24.9%, las ventas de bourbon un 34,1% durante el mismo período y las ventas de ginebras aumentaron un 30.1%.³ A nivel nacional, el aumento general de la semana, según los datos de Nielsen, fue un aumento del 55% en las ventas.²

Una encuesta publicada el 20 de abril de 2020 por Fishbowl Insight, encontró que el 42 por ciento de casi 13,000 trabajadores reportaron que bebían alcohol durante las horas de trabajo mientras trabajaban en sus casas.⁴

LA CIENCIA

En el 2018, aproximadamente 139.8 millones de estadounidenses mayores de 12 años consumieron alcohol el mes pasado, 67.1 millones se emborracharon el mes pasado y 16.6 millones bebieron en exceso el mes pasado.⁵ Entre los hispanos mayores de 18 años en esta categoría, el 77% informó que tenían problemas con el alcohol⁶. En el 2018, se estima que 21.2 millones de personas mayores de 12 años necesitaban tratamiento por consumo de sustancias. Este número se traduce aproximadamente a 1 de cada 13 personas que necesitaban tratamiento (7.8 por ciento)⁵.

LA SOLUCIÓN

Aquí hay algunas herramientas que usted puede implementar en su vida diaria inmediatamente para abordar esos síntomas de ansiedad y preocupación de una manera saludable:

1. Establezca una rutina con espacio para el ocio y el ejercicio.
2. Manténgase informado a través de los canales oficiales, como los de CDC y de SAMHSA, y no se sobreexponga a las noticias sobre el coronavirus.
3. Manténgase en contacto con sus miembros de familia y con sus amigos.
4. Prepare alimentos saludables.
5. Haga ejercicio.
6. Practique la meditación, la respiración y la relajación.

Si usted o algún ser querido está manejando sus emociones relacionadas con COVID-19 de una manera poco saludable, como el uso de alcohol o drogas para olvidar, hable con un proveedor de atención médica o llame a una de las líneas directas que se enumeran a continuación para obtener ayuda. Si usted es una persona en recuperación y está teniendo pensamientos de beber o de usar drogas, por favor llame a los números que figuran a continuación o a su organización comunitaria de recuperación local o a la línea de apoyo de pares.

Además, puede visitar los siguientes sitios web para obtener más COVID-19 e información de apoyo.

Línea telefónica de ayuda en casos de desastre de SAMHSA

Gratuito: 1-800-985-5990 (español e inglés)

Mande un texto en Español: Envíe "Háblanos" al 66746

Mande un texto en inglés: "TalkWithUs" al 66746

(TTY): 1-800-846-8517

Inglés:

<http://www.disasterdistress.samhsa.gov>

Español:

<https://www.samhsa.gov/disaster-distress-helpline/espanol>

Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA

Gratuito: 1-800-662-HELP (24/7/365)

Servicio de información sobre el tratamiento en inglés y Español)

Sitio web: <http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Línea Vital Nacional de Prevención del Suicidio

Gratuito: 1-888-628-9454

Inglés: 1-800-273-TALK (8255)

(TTY): 1-800-799-4TTY (4889)

Español:

<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>

Inglés:

<http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Localizador de Servicios de Tratamiento de Salud Mental de SAMHSA

Sitio Web: <https://findtreatment.gov>



Para más información sobre el Centro Hispano Latino de Capacitación y Asistencia Técnica en Adicción y para solicitar Capacitación y Asistencia Técnica favor de visitarnos a: <https://attcnetwork.org/centers/national-hispanic-and-latino-attc/home>

¹ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

² <https://www.forbes.com/sites/jeomicallef/2020/04/04/how-the-covid-19-pandemic-is-upending-the-alcoholic-beverage-industry/#5681a8f94b0b>

³ <https://seekingalpha.com/news/3556857-americans-stock-up-on-alcohol>

⁴ <https://www.fishbowlapp.com/insights/2020/04/20/coronavirus-survey-results-42-of-employees-drinking-while-working-from-home/>

⁵ Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2019). Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2018 National Survey on Drug Use and Health (HHS Publication No. PEP19-5068, NSDUH Series H-54). Rockville, MD: Center for Behavioral Health Statistics and Quality, Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Retrieved from <https://www.samhsa.gov/data/>