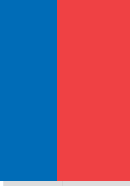




Consideraciones acerca del consumo de alcohol durante COVID-19

Pablo Norambuena Cárdenas
Departamento de Salud Mental
División de Prevención y Control de Enfermedades
Ministerio de Salud
Mayo 2020

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA: Consumo de alcohol durante COVID-19



Cambio en los patrones de consumo: aumento de consumo de alcohol

- Cuarentenas o medidas de aislamiento físico (obligadas o voluntarias) + más tiempo en casa + estrés.
- Efecto de la disponibilidad de las sustancias (alcohol / otras drogas)



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA: Consumo de alcohol durante COVID-19



Cambio en los patrones de consumo: beber más:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=i4vkQgkjthM&feature=emb_logo

youtube.com/watch?time_continue=2&v=i4vkQgkjthM&feature=emb_logo

YouTube CL

Buscar

0:11 / 0:58

Santiago botillería con fila de gente en plena epidemia

938 vistas • 25 mar. 2020

10 2 COMPARTIR GUARDAR ...

youtube.com/watch?time_continue=2&v=i4vkQgkjthM&feature=emb_logo

YouTube CL

Buscar

0:35 / 0:58



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA: Consumo de alcohol durante COVID-19

Mayor consumo: mayor riesgo de contagio de COVID-19

- Debilitamiento de funciones inmunológicas.
- Conductas asociadas al consumo: beber, fumar.

Mayor consumo: peor evolución de cuadros de COVID-19

- Peores condiciones respiratorias.
- Factor asociado al estigma y la marginalización: barreras de acceso.

Mayor consumo: Aumento de riesgos relacionados con las consecuencias del consumo de alcohol, en el corto, mediano y largo plazo: por ejemplo, violencia, cáncer.



Articles

Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016

DOI: 10.1016/S0140-6736(17)33474-7

Summary

Background Alcohol use is a leading risk factor for death and disability, but its overall association with health remains complex given the possible protective effects of moderate alcohol consumption on some conditions. With our comprehensive approach to health accounting within the Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors Study 2016, we generated improved estimates of alcohol use and alcohol-attributable deaths and disability-adjusted life-years (DALYs) for 195 locations from 1990 to 2016, for both sexes and for 5-year age groups between the ages of 15 years and 84 years and older.

Methods Using life table measures of individual and population-level alcohol consumption, along with 502 prospective and retrospective studies on the risk of alcohol use, we produced estimates of the prevalence of current drinking, abstinence, the distribution of alcohol consumption among current drinkers in standard drinks daily (Mediterranean diet of pure ethyl alcohol), and alcohol-attributable deaths and DALYs. We made several methodological improvements compared with previous estimates: first, we adjusted alcohol sales estimates to take into account home and unrecorded consumption; second, we did a new meta-analysis of relative risks for 32 health outcomes associated with alcohol use; and third, we developed a new method to quantify the level of alcohol consumption that minimises the overall risk to individual health.

Findings Globally, alcohol use was the seventh leading risk factor for both deaths and DALYs in 2016, accounting for 3.3% (95% uncertainty interval [UI] 1.1–5.5) of age-standardised female deaths and 4.8% (3.4–6.3) of age-standardised male deaths. Among the population aged 15–49 years, alcohol use was the leading risk factor globally in 2016, with 1.4% (95% UI 1.1–1.7) of female deaths and 12.2% (10.9–13.4) of male deaths attributable to alcohol use for the population aged 15–49 years. Female attributable DALYs were 1.3% (95% UI 1.0–1.6) and male attributable DALYs were 8.9% (7.8–9.9). The three leading causes of attributable deaths in this age group were tuberculosis (3.4%), HIV (1.6–1.7) of total deaths, and injuries (2.0%), (2.0–2.3), and all causes (1.5%), (1.5–1.9). For populations aged 50 years and older, cancer accounted for a large proportion of total alcohol-attributable deaths in 2016, comprising 27.5% (95% UI 25.2–30.1) of total alcohol-attributable female deaths and 18.9% (17.0–21.2) of male deaths. The level of alcohol consumption that minimised harm across health outcomes was 1.0 (95% UI 0.4–1.6) standard drinks per week.

Interpretation Alcohol use is a leading risk factor for the global disease burden and causes substantial health loss. We found that the risk of all-cause mortality, and of cancers specifically, starts with increasing levels of consumption, and the level of consumption that minimises health loss is zero. These results suggest that alcohol control policies might need to be revised worldwide, refocusing on efforts to lower overall population-level consumption.

Funding Bill & Melinda Gates Foundation.

Copyright © 2017 The Author(s). Published by Elsevier Ltd. This is an Open Access article under the CC BY 4.0 license.

Introduction Alcohol use has a complex association with health. Research has long recognised alcohol use as a leading risk factor for disease burden, and studies link consumption to all-cause and chronic diseases.¹ Additionally, some research suggests that low levels of alcohol consumption can have a protective effect on ischemic heart disease, diabetes, and several other outcomes.^{2–5} This finding remains an open question, and recent studies have challenged this view by use of randomised randomisation and more outcomes.^{6–8}

Documentation of harm due to alcohol use is complicated further by the multiple mechanisms through which alcohol use affects health: through oxidative stress leading to adverse effects on organs and tissues by acute intoxication leading to injuries or poisoning and by dependent drinking leading to depression and potentially self-harm or suicide. These effects are also influenced by an individual's consumption volume and pattern of drinking,⁹ blurring the health effects of alcohol use requires careful consideration of all these factors.

www.thelancet.com doi:10.1016/S0140-6736(17)33474-7

100

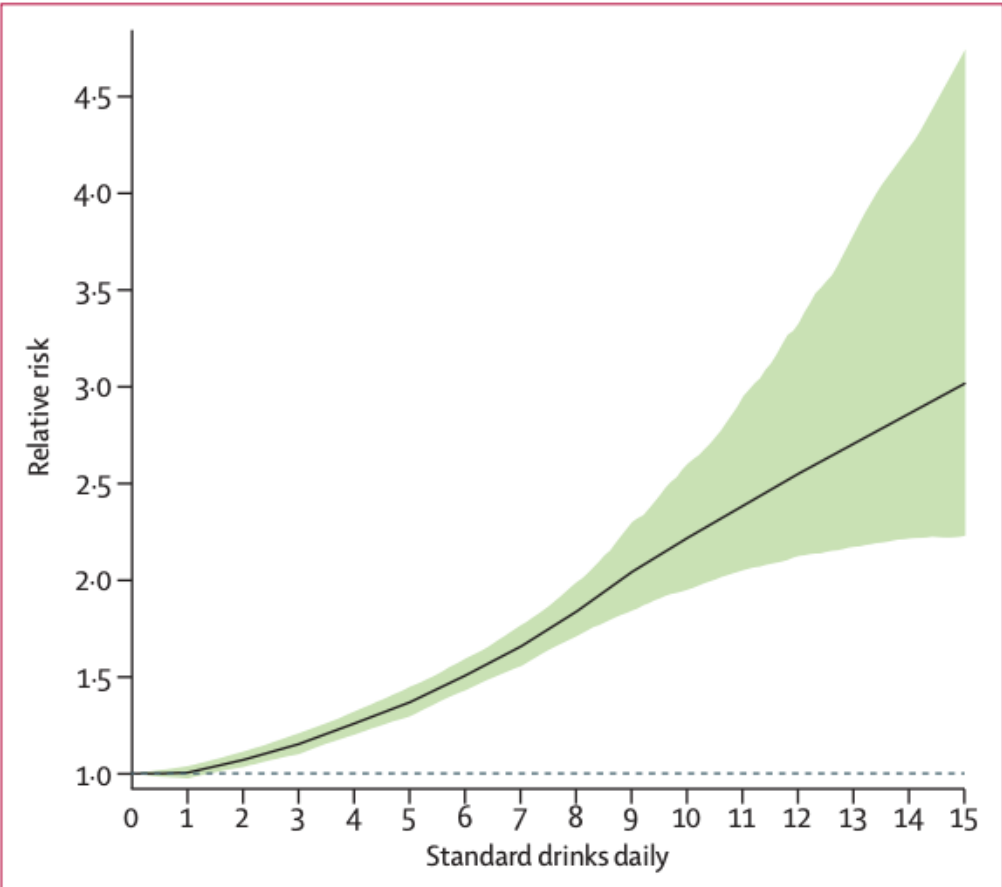


Figure 5: Weighted relative risk of alcohol for all attributable causes, by standard drinks consumed per day
Age-standardised weights determined by the DALY rate in 2016, for both sexes. The dotted line is a reference line for a relative risk of 1. DALY=disability-adjusted life-year.





Consideraciones acerca del consumo de alcohol durante COVID-19

¿QUÉ HACER?: Políticas sobre alcohol



A WORLD FREE FROM ALCOHOL-RELATED HARMS



Strengthen restrictions on alcohol availability

A

Advance & enforce drink driving counter-measures

F

Facilitate access to screening, brief interventions & treatment

E

Enforce bans/ comprehensive restrictions on alcohol advertising, sponsorship & promotion

R

Raise prices on alcohol through excise taxes & pricing policies

SAFER
A WORLD FREE FROM ALCOHOL-RELATED HARMS

 **World Health Organization**



aplusk



WINE WITH AN IMPACT

100%

OF PROFITS WILL GO TO COVID-19 RESPONSE CHARITIES, ORGANIZATIONS, AND GRASSROOTS EFFORTS.



56,513 likes

aplusk Mila and I are Launching Quarantine wine! 100% of profits go to covid-19 relief efforts <https://officialquarantinewine.com>... more

View all 1,052 comments

mothermodel ✨



April 19



Heineken Chile

Publicidad · ⚙️



El acompañamiento más refrescante para tu semana lo encuentras en La Barra #SocialiseResponsibly #Quédateencasa





ALCOHOL IS PROVING LIFELINE TO EASE LOCKDOWN WOES

7th May, 2020 by Patrick Schmitt

Alcohol is proving a luxurious lifeline to ease lockdown woes, but that doesn't mean that the overall drinks market is on the rise, nor that consumption levels are becoming a threat to health.



While the lack of commute may allow lockdown drinkers to enjoy their first glass of wine, beer or spirits a little earlier in the day, it's likely that the consumption is measured

#QUEDATEENCASA

NOSOTROS TE LO LLEVAMOS



JACK DANIEL'S
N.7, HONEY, FIRE
\$18.990
(750CC)



GENTLEMAN JACK
\$24.990
(750CC)



GLENFIDDICH
12 AÑOS SINGLE MALT
\$22.990
(750CC)



GRANT'S
\$6.990
(1.000CC)



TULLAMORE D.E.W.
ORIGINAL IRISH WHISKEY
\$13.990
(750CC)



JÄGERMEISTER
\$9.990
(700CC)



HENDRICK'S
GIN
\$21.990
(700CC)



STOLI
PREMIUM Y PEPINO
\$6.990
(750CC)



FENTIMAN'S
PREMIUM INDIAN TONIC WATER, NATURALLY LIGHT TONIC WATER,
GINGER ALE, VALENCIAN ORANGE Y ROSE LEMONADE
\$4.990
(4PACK/200CC)



RICCADONNA
ASTI, RUBY, MOSCATO ROSE, PROSECCO
Y CHARDONNAY BRUT
\$7.500/\$2.490
(750CC / 200CC)

#QUEDATEENCASA

NOSOTROS TE LO LLEVAMOS (TODO CHILE)



ERRÁZURIZ MAX RESERVA
CEPAS: CAB SAUVIGNON, CARMÉNÈRE, MERLOT, SYRAH, PINOT NOIR, CHARDONNAY, SAUVIGNON BLANC
\$7.900
PRECIO ESPECIAL
\$12.490
PRECIO REGULAR



ERRÁZURIZ ESTATE RESERVA
CEPAS: CABERNET SAUVIGNON, CARMÉNÈRE, MERLOT, SYRAH, CHARDONNAY, SAUVIGNON BLANC
\$3.900
PRECIO ESPECIAL
\$6.290
PRECIO REGULAR



ARBOLEDA
CEPAS: CABERNET SAUVIGNON, CARMÉNÈRE, PINOT NOIR
\$9.900
PRECIO ESPECIAL
\$15.490
PRECIO REGULAR



CALITERRA TRIBUTO
CEPAS: CAB SAUVIGNON, CARMÉNÈRE, MERLOT, SYRAH, CHARDONNAY, SAUVIGNON BLANC
\$4.900
PRECIO ESPECIAL
\$8.990
PRECIO REGULAR



MORANDE RESERVA ONE TO ONE
CEPAS: CABERNET SAUVIGNON, CARMÉNÈRE, MERLOT, PULIS, CHARDONNAY, SAUVIGNON BLANC
\$4.490
PRECIO ESPECIAL
\$6.490
PRECIO REGULAR



SANTA CRUZ CHAMAN RESERVA
CEPAS: CABERNET SAUVIGNON, CARMÉNÈRE, SYRAH, MERLOT, MERLOT
\$7.900
PRECIO ESPECIAL
\$11.690
PRECIO REGULAR



OVEJA NEGRA RESERVA
CEPAS: CABERNET SAUVIGNON, CHARDONNAY, CARMÉNÈRE, MERLOT, SYRAH, PINOT NOIR, CHARDONNAY, SAUVIGNON BLANC
\$3.490
PRECIO ESPECIAL
\$4.690
PRECIO REGULAR



UNDURRAGA SIBARIS GRAN RESERVA
CEPAS: CABERNET SAUVIGNON, CARMÉNÈRE, MERLOT, PINOT NOIR, CHARDONNAY, SAUVIGNON BLANC
\$4.490
PRECIO ESPECIAL
\$6.190
PRECIO REGULAR



UNDURRAGA T.H.
CEPAS: CABERNET SAUVIGNON, CHARDONNAY, SYRAH, CARMÉNÈRE, PINOT NOIR, CHARDONNAY, SAUVIGNON BLANC
\$7.990
PRECIO ESPECIAL
\$12.490
PRECIO REGULAR



UNDURRAGA EXTRA BRUT
\$4.990
PRECIO ESPECIAL
\$6.990
PRECIO REGULAR



UNDURRAGA BRUT ROYAL
\$3.990
PRECIO ESPECIAL
\$6.490
PRECIO REGULAR



ANNA DE CODORNIU
\$7.990
PRECIO ESPECIAL
\$12.190
PRECIO REGULAR



CCU @ccu_cl · 09 abr.

¡Higieniza, limpia y protege! Con el fin de aportar al cuidado de todos los chilenos, hemos elaborado este alcohol gel proveniente de nuestros procesos productivos y puesto a disposición del Ministerio de Salud en forma gratuita 😊 #CompartamosUnMejorVivir

CCU
Comprometidos por un mejor vivir, queremos aportar de manera concreta al cuidado de las personas.

El alcohol utilizado proviene de la desalcoholización de las cervezas **Cristal Clear** y **Heineken 0.0** que se elabora en la planta cervecera de CCU en Quilicura.

Proceso cervecero y desalcoholización:

Recepción de ingredientes → Producción de la cerveza → Fermentación y reposo → Filtración → Envasado

Donaremos 100.000 unidades al Ministerio de Salud. Además, se elaborará otra partida para los centros de trabajo de CCU y así cuidar a nuestros trabajadores.

9

19

72





Consideraciones acerca del consumo de alcohol durante COVID-19

¿QUÉ HACER?:

Intervenciones breves sobre alcohol





Contenidos

Primera parte: Introducción a las Intervenciones Breves 7
 ¿Cómo usar esta guía? 7
 ¿Qué son las intervenciones breves? 10
 ¿Qué es el consumo de alcohol de riesgo? 12
 ¿Por qué es importante intervenir sobre el consumo de alcohol de riesgo? 14
 Antes de comenzar 16

Segunda parte: Guía para implementar Intervenciones Breves 21
 Flujiograma: resumen del programa 22
 Paso 1: Evaluar el nivel de riesgo 24
 Aplicar el AUDIT-C 25
 Continuar con el AUDIT (completo) 28
 Paso 2: Intervenir 30
 Realizar Intervención Mínima (consumo de bajo riesgo) 30
 Realizar Intervención Breve (consumo de riesgo) 34
 Realizar Derivación Asistida (posible consumo problema o dependencia) 42
 Paso 3: Acompañar y monitorear 46

Tercera parte: Información complementaria 51
 El consumo problema y la dependencia 51
 Tragos: unidades de bebida estándar 56
 Guías para un consumo de bajo riesgo: bases para la Intervención Breve 59
 Daños y riesgos del consumo de alcohol 61
 El consumo de alcohol en Chile y los niveles de riesgo 63
 Evaluación a través de AUDIT 71
 Lecturas recomendadas 73
 Preguntas frecuentes 74
 Material anexo 76

5

TEST DE IDENTIFICACIÓN DE TRASTORNOS POR CONSUMO DE ALCOHOL

Lea las preguntas tal como están escritas. Registre las respuestas condicionales. Explique el AUDIT al paciente, aborde why y hable de algunas preguntas sobre el consumo de bebidas alcohólicas durante el último año. Explique que entiende por bebidas alcohólicas utilizando ejemplos típicos como cerveza, vino, pisco, ron, vodka, etc., y explique el concepto de TRAGO (bebidas estándar). Recuerde, TRAGO es aproximadamente una lata de cerveza, una copa de vino o un corte de licor lo su combinado con él. Marque la cifra de la respuesta adecuada y luego sume en los cuadros asignados.

1 ¿Con qué frecuencia consume alguna bebida alcohólica?	1 Nunca	2 1 o menos veces al mes	3 De 2 a 4 veces al mes	4 De 5 a 7 veces al mes	5 A veces o casi a diario	
2 ¿Cuántos TRAGOS de alcohol toma (cerveza o un día de consumo normal) en un día de consumo normal?	1 0-2	2 3-4	3 5-6	4 7-8-9	5 10 o más	
3 ¿Con qué frecuencia toma 1 o más TRAGOS en un solo día?	1 Nunca	2 Menos de una vez al mes	3 Mensualmente	4 Semanalmente	5 A diario o casi a diario	
Hombres 0 a 2 puntos Consumo de bajo riesgo		Mujeres 0 a 3 puntos Consumo de bajo riesgo		Terminar acá la evaluación y marcar una Intervención Mínima		PUNTAJE AUDIT-C Suma del puntaje de las preguntas 1 a 3
Hombres 3 puntos o más Consumo de riesgo		Mujeres 4 puntos o más Consumo de riesgo		Continuar con las preguntas 4 a 10		
4 En el curso del último año, ¿con qué frecuencia ha sido incapaz de parar de beber una vez que había empezado?	1 Nunca	2 Menos de una vez al mes	3 Mensualmente	4 Semanalmente	5 A diario o casi a diario	
5 En el curso del último año, ¿con qué frecuencia se pudo sentir que se superaba de verdad porque había bebido?	1 Nunca	2 Menos de una vez al mes	3 Mensualmente	4 Semanalmente	5 A diario o casi a diario	
6 En el curso del último año, ¿con qué frecuencia ha necesitado beber un aperitivo para recuperarse después de haber bebido mucho el día anterior?	1 Nunca	2 Menos de una vez al mes	3 Mensualmente	4 Semanalmente	5 A diario o casi a diario	
7 En el curso del último año, ¿con qué frecuencia ha tenido náuseas o vómitos al día siguiente de haber bebido?	1 Nunca	2 Menos de una vez al mes	3 Mensualmente	4 Semanalmente	5 A diario o casi a diario	
8 En el curso del último año, ¿con qué frecuencia se ha perdido el día que sucedió la noche anterior porque había estado bebiendo?	1 Nunca	2 Menos de una vez al mes	3 Mensualmente	4 Semanalmente	5 A diario o casi a diario	
9 ¿Alguien de alguna otra persona ha cambiado de opinión acerca de beber con usted?	1 No	2 Sí, pero no el curso del último año	3 Sí, el último año	4 Sí, el último año	5 Sí, el último año	
10 ¿Algun familiar, amigo, médico o profesional de la salud ha expresado preocupación por su consumo de bebidas alcohólicas o le ha sugerido que deje de beber?	1 No	2 Sí, pero no el curso del último año	3 Sí, el último año	4 Sí, el último año	5 Sí, el último año	
0 a 7 puntos Consumo de bajo riesgo		8 a 15 puntos Consumo de riesgo		16 puntos o más Posible consumo problemático o dependencia		PUNTAJE AUDIT Suma del puntaje de las preguntas 1 a 10
		Realice una Intervención Mínima		Realice una Intervención Breve		
		Realice una Derivación Asistida para una evaluación completa y una Intervención Breve Guiada				

LÁMINA 1 ¿CUÁNTOS TRAGOS BEBE USTED HABITUALMENTE?

CERVEZA

Lata de cerveza 1 TRAGO
 Shop pequeño 1 1/2 TRAGOS
 Shop grande 3 TRAGOS
 Botella de cerveza 3 TRAGOS

VINO

Lata de cerveza Medida como vino 1 TRAGO
 vaso de vino 1 copa 2 TRAGOS
 Botella de vino 4 TRAGOS
 Codo de vino 4 TRAGOS

LICOR

Corte de licor Para un equivalente, vodka 1 TRAGO
 Cóctel simple 1 TRAGO
 Cóctel fuerte 2 TRAGOS
 Botella de licor 17 TRAGOS

LÁMINA 2 GUÍAS PARA UN CONSUMO DE BAJO RIESGO

Guía 1: LA CANTIDAD del consumo de bajo riesgo

Para tener menor riesgo NO BEBA MÁS DE 2 TRAGOS EN EL MISMO DÍA.
 Nunca exceder los límites máximos.

límites máximos en consumo

hombrER: En un momento, MÁXIMO 2 TRAGOS. En una semana, máximo 14 tragos.
 MUJERES: En un momento, MÁXIMO 1 TRAGO. En una semana, máximo 7 tragos.

Guía 2: LA VELOCIDAD del consumo de bajo riesgo

Beber con calma, tomar una, en momentos espaciados.

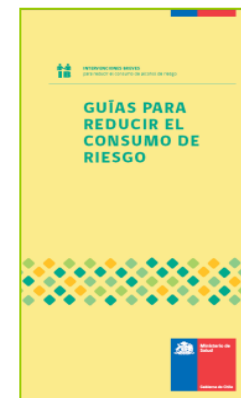
No beber más de 1 TRAGO CADA UNA HORA Y MEDIA.

Comer siempre. Antes de beber y durante el consumo no beber.
 Tomar bebidas sin alcohol entre un tragado y otro.
 Dejar un rato a la bebida en la semana, especialmente los días.

Guía 3: SITUACIONES y CONDICIONES que nunca son de bajo riesgo

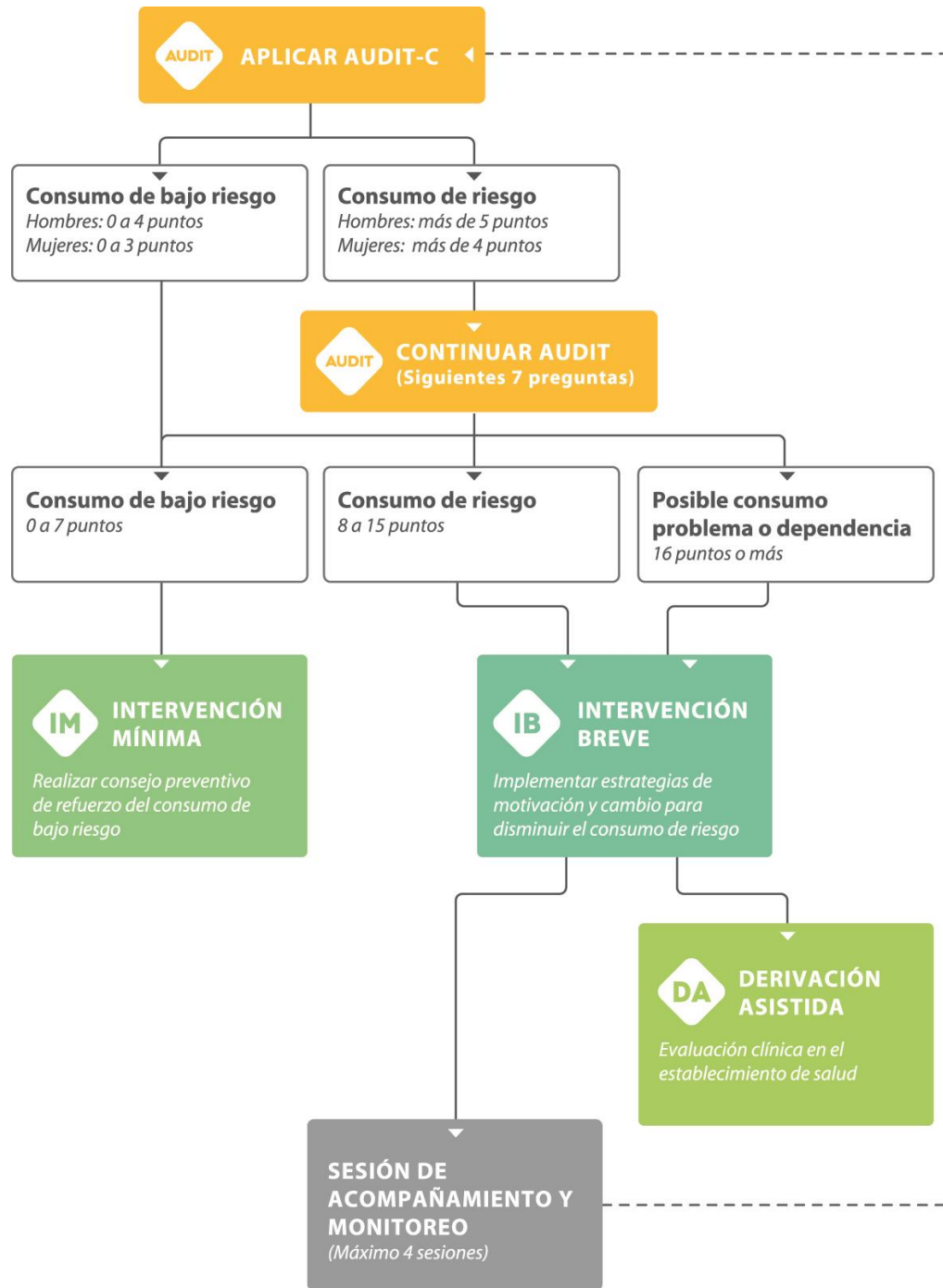
Nunca en el trabajo.
 Nunca por conducir o manejar NO BEBES.

Beber con niños.
 Cuando se maneja cualquier tipo de vehículos (automóviles, motocicletas, buses, bicicletas, etc.).



¿QUÉ HACER?: Intervenciones breves para reducir el consumo de alcohol de riesgo

- Estudios sugieren que las llamadas telefónicas pueden ser un método efectivo en la consejería sobre alcohol, ya sea como medio principal de intervención (Bischof et al, 2008), como instrumento de refuerzo (Field et al, 2014), o como parte de un modelo de intervención (Moore et al, 2011).
- Esto resulta apoyado además por algunas revisiones más amplias acerca de consejería telefónica sobre salud mental (Hailey, Roine, Ojinmaa, 2008) o tratamiento de trastornos por consumo de alcohol o drogas (Gates y Albertella, 2014; Kalapatapu et al, 2014; McKay et al, 2005).
- Un reciente estudio (Säfsten et al, 2019) muestra que una intervención breve estructurada, así como también una intervención más intensiva basada en la entrevista motivacional, ambas por vía telefónica, produjeron cambios significativos en los niveles de riesgo de consultantes, medidos en AUDIT.



AUDIT TEST DE IDENTIFICACIÓN DE TRASTORNOS POR CONSUMO DE ALCOHOL

Lee las preguntas tal como están escritas. Registra las respuestas cuidadosamente. Empezce el AUDIT diciendo «Ahora voy a hacerle algunas preguntas sobre su consumo de bebidas alcohólicas durante el último año». Explique qué entiende por «bebidas alcohólicas» utilizando ejemplos típicos

como cerveza, vino, pisco, ron, vodka, etc., y explique el concepto de **TRAGO** (bebidas estándar). Recuerda, **1 TRAGO** es aproximadamente una lata de cerveza, una copa de vino o un corto de licor (o un combinado suave). Marque la cifra de la respuesta adecuada y luego sume en los casilleros asignados.

- 1 ¿Con qué frecuencia consume alguna bebida alcohólica? 0 Nunca 1 1 o menos veces al mes 2 De 2 a 4 veces al mes 3 De 2 a 3 veces a la semana 4 4 o más veces a la semana
- 2 ¿Cuántos TRAGOS de alcohol suele tomar en un día de consumo normal? 0 1 ó 2 1 3 ó 4 2 5 ó 6 3 7, 8 ó 9 4 10 ó más
- 3 ¿Con qué frecuencia toma 5 o más TRAGOS en un solo día? 0 Nunca 1 Menos de una vez al mes 2 Mensualmente 3 Semanalmente 4 A diario o casi a diario

Hombres 0 a 4 puntos
Mujeres 0 a 3 puntos

Consumo de bajo riesgo



Termine acá la evaluación y realice una Intervención Mínima

PUNTAJE
AUDIT-C

Suma del
puntaje de las
preguntas
1 a 3

Hombres 5 puntos o más
Mujeres 4 puntos o más

Consumo de riesgo



Continúe con las preguntas 4 a 10

- 4 En el curso del último año, ¿Con qué frecuencia ha sido incapaz de parar de beber una vez que había empezado? 0 Nunca 1 Menos de una vez al mes 2 Mensualmente 3 Semanalmente 4 A diario o casi a diario
- 5 En el curso del último año, ¿Con qué frecuencia no pudo hacer lo que se esperaba de usted porque había bebido? 0 Nunca 1 Menos de una vez al mes 2 Mensualmente 3 Semanalmente 4 A diario o casi a diario
- 6 En el curso del último año, ¿Con qué frecuencia ha necesitado beber en ayunas para recuperarse después de haber bebido mucho el día anterior? 0 Nunca 1 Menos de una vez al mes 2 Mensualmente 3 Semanalmente 4 A diario o casi a diario
- 7 En el curso del último año, ¿Con qué frecuencia ha tenido remordimientos o sentimientos de culpa después de haber bebido? 0 Nunca 1 Menos de una vez al mes 2 Mensualmente 3 Semanalmente 4 A diario o casi a diario
- 8 En el curso del último año, ¿Con qué frecuencia no ha podido recordar lo que sucedió la noche anterior porque había estado bebiendo? 0 Nunca 1 Menos de una vez al mes 2 Mensualmente 3 Semanalmente 4 A diario o casi a diario
- 9 ¿Usted o alguna otra persona ha resultado herido porque usted había bebido? 0 No 1 Sí, pero no el curso del último año 2 Sí, el último año
- 10 ¿Algún familiar, amigo, médico o profesional de la salud ha mostrado preocupación por su consumo de bebidas alcohólicas o le han sugerido que deje de beber? 0 No 1 Sí, pero no el curso del último año 2 Sí, el último año

0 a 7 puntos

Consumo de bajo riesgo



Realice una Intervención Mínima

PUNTAJE
AUDIT

Suma del
puntaje de
las preguntas
1 a 10

8 a 15 puntos

Consumo de riesgo



Realice una Intervención Breve

16 puntos o más

Posible consumo perjudicial o dependencia



Realice una Derivación Asistida para una evaluación completa y una Intervención Breve igualmente



- 1 ¿Con qué frecuencia consume alguna bebida alcohólica? ① Nunca ② 1 o menos veces al mes ③ De 2 a 4 veces al mes ④ De 2 a 3 veces a la semana ⑤ 4 o más veces a la semana
- 2 ¿Cuántos TRAGOS de alcohol suele tomar en un día de consumo normal? ① 1 ó 2 ② 3 ó 4 ③ 5 ó 6 ④ 7, 8 ó 9 ⑤ 10 ó más
- 3 ¿Con qué frecuencia toma 5 o más TRAGOS en un solo día? ① Nunca ② Menos de una vez al mes ③ Mensualmente ④ Semanalmente ⑤ A diario o casi a diario

Hombres 0 a 4 puntos
Mujeres 0 a 3 puntos

Consumo de bajo riesgo



Termine acá la evaluación y realice una *Intervención Mínima*

PUNTAJE
AUDIT-C

Suma del puntaje de las preguntas 1 a 3

Hombres 5 puntos o más
Mujeres 4 puntos o más

Consumo de riesgo



Continúe con las preguntas 4 a 10





Consideraciones acerca del consumo de alcohol durante COVID-19

¿QUÉ HACER?:

Información a la población





Prof Samantha Thomas @Doc_Samantha · 21h



This picture is a classic illustration of what I and many other public health experts have been saying for many weeks now. Public education isn't effective in changing behaviour unless it is backed up by strong government policies, interventions and regulations.



91

632

1.872



Consideraciones acerca del consumo de alcohol durante COVID-19

¿QUÉ HACER?: Información a la población



Under no circumstances should you drink any type of alcoholic product as a means of preventing or treating COVID-19 infection

Consumption of alcohol will not protect you from COVID-19

Alcohol is a harmful substance that has an adverse effect on almost every single organ of your body, and the risk of damage to your health increases with each drink consumed. Alcohol use, especially heavy use, weakens the immune system and reduces its ability to cope with infectious diseases, including COVID-19. Heavy alcohol use is a risk factor for acute respiratory distress syndrome (ARDS), one of the most severe complications of COVID-19.

Alcohol also alters your thoughts, judgement, decision-making and behaviour, and is associated with injuries and violence, including interpersonal violence such as intimate partner violence, sexual violence, youth violence, elder abuse, and violence against children. Alcohol consumption may intensify fear, anxiety or depression, especially when people are in isolation, and should not be used as a coping strategy to deal with stress.

General myths about alcohol and COVID-19

<i>Myth</i>	<i>Consuming alcohol destroys the virus that causes COVID-19.</i>
Fact	Consuming alcohol will not destroy the virus , and its consumption is likely to increase the health risks if a person becomes infected with the virus. Alcohol (at a concentration of at least 60% by volume) works as a disinfectant on your skin, but it has no such effect within your system when ingested.
<i>Myth</i>	<i>Drinking strong alcohol kills the virus in the inhaled air.</i>
Fact	Consumption of alcohol will not kill the virus in the inhaled air ; it will not disinfect your mouth and throat; and it will not give you any kind of protection against COVID-19.
<i>Myth</i>	<i>Alcohol (beer, wine, distilled spirits or herbal alcohol) stimulates immunity and resistance to the virus.</i>
Fact	Alcohol has a deleterious effect on your immune system and will not stimulate immunity and virus resistance.

DON'T GET LOCKED IN

As we prepare to socially distance ourselves, several countries are reporting an increase in home drinking.

Make your health and home life a priority by following these tips..



Choose Alcohol Free Days

Plan at least two alcohol free days during your week. The more alcohol free days the better!

Don't Stockpile

Don't stockpile alcohol in your home – plan your weekly shop. Only buy as much as you have decided you want to drink during the week. Opt for low-alcohol or no-alcohol choices.

Keep it Late

It can be tempting to drink earlier when you are at home during the day – try to delay any drinking until as late as possible, especially if there are children in your home. Consider a 'time rule' – e.g. No alcohol in our house until after 10pm

Mind the Children

Children can become afraid when adults are drinking. Avoid drinking alcohol until children have gone to bed. Make sure there is at least one non drinking adult in the house at all times.

Out of Sight

Keep alcohol out of sight and out of reach of children. When you pour a drink, put the remainder away out of sight or in another room so you are not tempted to reach for more. Drink water to quench thirst before drinking.

Help is Out There

Making changes can be hard. Contact the HSE support line -1800 459 459 – if you need help or support in reducing your alcohol use.

Consideraciones acerca del consumo de alcohol durante COVID-19

¿QUÉ HACER?



RECOMENDACIONES ACERCA DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN TIEMPOS DE CUARENTENA

La experiencia de otros países indica que en el periodo de distanciamiento físico y cuarentena se ha reportado un aumento en el consumo de alcohol en el hogar.

En un momento difícil y estresante, el estrés puede llevar a beber más seguido o en mayor cantidad. Además, muchas de las rutinas han cambiado o seguirán cambiando. Eso puede hacer perder de vista cuánto estamos bebiendo o si estamos sobrepasando lo que regularmente consumimos.

DERRIBAR MITOS EL ALCOHOL DE BEBER NO PROTEGE DEL CORONAVIRUS

El alcohol de beber no limpia, ni desinfecta, ni te protege del Coronavirus. Ni por fuera, ni por dentro.

CONSEJOS

- En general, intente reducir la cantidad de alcohol que consuma, la frecuencia con la que consume o, mejor aún, no beber. Llevar un registro de lo que bebe puede ayudar, pero principalmente estar atentos a cuánto bebemos. **Si decide beber, no más de 2 tragos en un mismo día es una referencia adecuada.**

- Para evitar riesgos, al menos **debería escoger 2 días libres de alcohol a la semana**. Si son más días, mucho mejor.
- Puede ser tentador beber temprano cuando uno está en el hogar. Trate de retrasar su consumo lo más tarde posible en el día, especialmente si hay niños en la casa. **Considere fijar una meta de hora: por ejemplo, "en la casa no se bebe hasta las 10 pm".**
- Guárdelo en alguna parte de la casa, pero **no lo tenga siempre en vista** como recordatorio y tentación de poder beber más.
- También, **manténgalo fuera del alcance de niños**.
- Si tiene sed, siempre beba agua antes que alcohol.
- No tenga grandes reservas** de alcohol en su hogar.
- Sólo compre el alcohol que va a consumir durante esos días.
- Prefiera las **bebidas alcohólicas de menor graduación** que las de mayor graduación. Claro, prefiera todavía más las **sin alcohol**.

PREOCÚPESE POR LOS NIÑOS

Aunque no lo note, algunos niños pueden asustarse cuando los adultos beben. También suelen ser muy perceptivos de los cambios en su ambiente y, por ejemplo, notan que los adultos están bebiendo más o en horas poco habituales.

Intente no beber hasta que los niños se hayan ido a la cama. Asegúrese, además, que siempre habrá un adulto que no beba mientras los niños están en casa.

Si durante la cuarentena se le hace difícil no beber o controlar lo que está tomando, considere pedir ayuda.



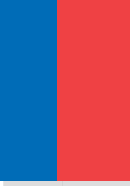
CONSUMO DE ALCOHOL y COVID-19: Consejos para manejar mejor los riesgos

1) Mito: El alcohol de beber no protege del Coronavirus

El alcohol de beber no limpia, ni desinfecta, ni te protege del Coronavirus. Ni por fuera, ni por dentro. Su concentración de alcohol es menor. El alcohol desnaturalizado o el alcohol gel con concentración de 70% sí. El alcohol de beber tiene concentraciones mucho menores.



CONSUMO DE ALCOHOL y COVID-19: Consejos para manejar mejor los riesgos



2) Consejo principal: menos es mejor

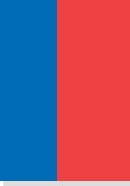
En general intenta reducir la cantidad de alcohol que consumes, la frecuencia con la que consumes o, mejor aún, no beber. Llevar un registro de lo que bebes puede ayudar, pero principalmente estar atentos a cuánto bebemos.

Si decides beber, no más de 2 tragos en un mismo día es una referencia posible.

En algunas poblaciones cualquier consumo podría representar un riesgo muy alto: menores de 18 años (menores de 16 años) / mujeres embarazadas / personas mayores que viven solas / personas deprimidas que viven solas



CONSUMO DE ALCOHOL y COVID-19: Consejos para manejar mejor los riesgos



3) Definir días libres de alcohol

Para evitar riesgos, al menos debieras escoger 2 días libres de alcohol a la semana. Claro, si son más días, mucho mejor.

4) Beber más tarde

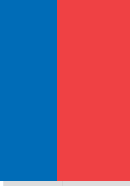
Trata de retrasar tu consumo lo más tarde posible en el día, especialmente si hay niños, niñas o adolescentes en la casa. Considera fijar una hora sobre la cual es posible beber, por ejemplo, *“en la casa no se bebe hasta las 10 pm”*.

5) No tener reservas extra

No tengas grandes reservas de alcohol en tu hogar. Solo compra el alcohol que vas a consumir durante algunos días.



CONSUMO DE ALCOHOL y COVID-19: Consejos para manejar mejor los riesgos



6) Fuera de la vista

Mantén el alcohol fuera de tu vista. También, mantenlo fuera del alcance de niños, niñas o adolescentes.

7) Preocuparse de los niños y niñas

Intenta no beber hasta que los niños y niñas se han ido a la cama. Asegúrate, además, que siempre habrá un adulto que no beba mientras ellos y ellas están en casa.

8) Buscar ayuda remota

Si te es difícil controlar cuánto bebes o si necesitas información o apoyo para reducir o abandonar el consumo, comunícate a...





↻ Jennie Urzúa retwitteó



Latin Bitman  @Latin_Bitman · 38m

RT si te va a dar cirrosis antes que Coronavirus 🤔



↻ 50

♡ 48



♡ Revista HCSM y Marcelo LC indicaron que les gusta





Consideraciones acerca del consumo de alcohol durante COVID-19



Pablo Norambuena Cárdenas

Departamento de Salud Mental
División de Prevención y Control de Enfermedades
Subsecretaría de Salud Pública
Ministerio de Salud

pnorambuena@minsal.cl

Mayo de 2020