

NOTAS TÉCNICAS EN SALUD MENTAL

Recomendaciones para el abordaje del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en el contexto de COVID-19

Actualización 1, viernes 27 de marzo de 2020.

Departamento de Salud Mental, División de Prevención y Control de Enfermedades, Ministerio de Salud.

Acerca del documento:

La información puede ir cambiando en relación con nuevos escenarios a partir de definiciones del Estado y las autoridades, así como también de nueva evidencia científica y experiencias internacionales y locales. Para dar cuenta de nueva información se realizarán actualizaciones periódicas.

Este es un documento de trabajo desarrollado en el contexto del brote de COVID-19. Está dirigido principalmente a apoyar el trabajo desde Secretarías Regionales Ministeriales de Salud, pero sus contenidos pueden ser usados en otros escenarios con algunas adaptaciones.

Antes de cada apartado se hace referencia a su población objetivo y posibles usos.

Acerca de esta actualización:

Se incorporan en esta actualización recomendaciones para personas que usan alcohol, específicamente, y también recomendaciones para el acompañamiento de personas con dependencia o abuso de alcohol y otras drogas, que podrían acompañar orientaciones para la red de salud y establecimientos de salud.

Comentarios a pnorambuena@minsal.cl.

Acerca del apartado: "No te encierres. Coronavirus: recomendaciones acerca del consumo de alcohol" es un material de difusión para la población general, es decir, no para personas con trastornos ni para consumo de riesgo, específicamente.

Trata particularmente de alcohol. Los contenidos no pueden ser extendidos a otras drogas.

No te encierres¹

Coronavirus: Recomendaciones acerca del consumo de alcohol

En la medida que nos preparamos para tomar distanciamiento físico, como una acción de prevención para evitar contagiarnos de COVID-19, en algunos lugares donde ya se ha estado practicando se ha reportado un aumento en el consumo de alcohol en el hogar.

Y es que es un momento difícil y muy estresante y, a veces, el estrés puede llevarnos a beber más seguido o más cantidad. Además, muchas de nuestras rutinas han cambiado. Eso puede hacernos perder de vista cuánto estamos bebiendo.

Es muy importante, en estos momentos, cuidar nuestra salud mental en general y procurar tener una relación lo más saludable posible con el alcohol.

Mito: El alcohol de beber no te 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.

Primer consejo: 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 adecuada.

Define 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.

Bebe más tarde

Puede ser tentador beber temprano cuando uno está en el hogar. 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 meta de hora, por ejemplo, "en la casa no se bebe hasta las 10 pm".

¹ Basado parcialmente en "Don't get locked in", de Alcohol Forum, Irlanda, y, "Coronavirus: top tips on alcohol and mental health, de Alcohol Change, UK.

Fuera de la vista

Mantén el alcohol fuera de tu vista. Guárdalo en alguna parte de la casa, pero no lo tengas siempre en vista como recordatorio y tentación de poder beber más. También, mantenlo fuera del alcance de niños, niñas o adolescentes. Si tienes sed, siempre bebe agua antes que alcohol.

No tengas reservas extra

No tengas grandes reservas de alcohol en tu hogar. En las circunstancias en las que estamos, planifica tus compras cada vez que vayas por provisiones a una tienda o supermercado, una vez a la semana, por ejemplo. Solo compra el alcohol que vas a consumir durante esos días. Prefiere las bebidas alcohólicas de menor graduación que las de mayor graduación. Claro, prefiere todavía más las sin alcohol.

Preocúpate por los niños, niñas y adolescentes

Aunque no lo notes, algunos niños y niñas 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. 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.

Busca ayuda remota

Hacer cambios es difícil y hacer cambios en la manera en que bebemos también lo es. Es posible que los caminos para pedir ayuda en los establecimientos de salud sean más complicados hoy. Mientras, si necesitas información o apoyo para reducir o abandonar su consumo, comunícate a:

Salud Responde **600 360 7777**

Fono Drogas **1412**

Acerca del apartado: "Tips para saber cuánto estás bebiendo. Coronavirus: recomendaciones acerca del consumo de alcohol" es un material de difusión para la población general, es decir, no para personas con trastornos ni para consumo de riesgo, específicamente.

Trata particularmente de alcohol. Los contenidos no pueden ser extendidos a otras drogas.

Está elaborado para ser usado en conjunto y/o de manera complementaria con el material "No te encierres. Coronavirus: recomendaciones acerca del consumo de alcohol".

Tips para saber cuánto estás bebiendo

Coronavirus: Recomendaciones acerca del consumo de alcohol

Medir la cantidad de alcohol que bebes

- Cuando decimos que una medida límite son 2 tragos en un mismo día, nos referimos a una medida estándar. 1 trago es una lata de cerveza, una copa de vino o un corto de licor. Una piscola o un combinado, habitualmente, califican como 2 tragos.
- Una medida de referencia son 2 tragos en un mismo día. Cuando un hombre bebe más de 4 tragos o una mujer más de 3 tragos, puede considerarse un consumo riesgoso. Esto indica que es importante y necesario disminuir el consumo.
- Cuenta también lo que bebe en la semana. Un hombre no debiera beber más de 14 tragos en la semana. Una mujer no debiera beber más de 7 tragos en la semana. También estas son medidas límite que determinan riesgo.

Recuerda que hay grupos de personas que no debieran beber, idealmente:

- Las mujeres embarazadas no debieran beber en absoluto.
- Los menores de 18 años.
- Las personas mayores, sobre todo aquellas que viven solas.
- Las personas deprimidas.
- Las personas que se han recuperado recientemente de una adicción o las personas que llevan sobrias un tiempo, después de un periodo de consumo muy fuerte.

Si estás en estos casos, esfuérzate por no beber. Si necesitas ayuda, es buen momento para pedirla. Puedes comunicarte a:

Salud Responde **600 360 7777**

Fono Drogas **1412**

Acerca del apartado: "Recomendaciones para el acompañamiento de personas con dependencia o abuso de alcohol y otras drogas" es un material de trabajo para servicios y redes de salud, establecimientos de salud y de tratamiento de alcohol y drogas.

Trata particularmente del apoyo al manejo de los trastornos por alcohol y otras drogas, dependencia o consumo perjudicial / abuso.

Recomendaciones para el acompañamiento de personas con dependencia o abuso de alcohol y otras drogas

¿Cuáles son los riesgos particulares para las personas que usan drogas durante la pandemia de COVID-19?

Si bien las personas que consumen drogas corren los mismos riesgos de infección por COVID-19 que la población en general, también se enfrentan a riesgos adicionales que necesitan consideración y cuidado.

El uso de drogas muchas veces se realiza en entornos en los que las personas se congregan y pueden compartir sustancias o aparatos para el consumo de drogas. También, en términos más generales, la estigmatización y la marginalización asociadas con algunas formas de consumo de drogas pueden no solo aumentar el riesgo sino también crear barreras para promover medidas que permitan gestionar mejor los riesgos y daños del consumo.

Condiciones médicas crónicas subyacentes están asociadas con algunas formas de consumo de drogas y aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades graves.

Debido a la alta prevalencia de afecciones médicas crónicas entre las personas que usan drogas, muchos estarán en un particular riesgo frente a enfermedad respiratoria grave si se infectan con COVID-19. Por ejemplo, la prevalencia de enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (EPOC) y el asma son más altas entre las personas en tratamiento de drogas, y fumar puede ser un factor agravante. También hay una alta incidencia de enfermedades cardiovasculares entre las personas que usan cocaína.

Además, el consumo de tabaco es muy común entre algunas personas que usan drogas y pueden aumentar sus riesgos de experimentar consecuencias más negativas.

Compartir drogas usando el mismo equipamiento o instrumentos puede aumentar el riesgo de infección.

Compartir equipamiento de inhalación, vapeo, de fumar o inyección contaminados con COVID-19 puede aumentar el riesgo de infección y jugar un papel en la propagación del virus. También compartir pitos de cannabis o cigarrillos de tabaco, por ejemplo.

El virus que causa COVID-19 se propaga principalmente de persona a persona, entre personas que están en contacto cercano entre sí, y a través de gotitas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose o estornuda. El virus también puede sobrevivir durante períodos de tiempo relativamente largos en algunas superficies

Los ambientes concurridos o llenos de personas aumentan el riesgo de exposición a COVID-19.

Las características de algunos de los entornos frecuentados por personas que usan drogas pueden aumentar su riesgo de exposición al COVID-19.

El uso recreativo de drogas a menudo se realiza en grupos, o bien, en lugares concurridos, lo que aumenta el riesgo de exposición al COVID-19.

Las personas sin casa que usan drogas, población de calle, a menudo no tienen otra alternativa que pasar tiempo en espacios públicos y no tener acceso a recursos para la higiene personal. El autoaislamiento es muy difícil para las personas sin hogar y el acceso a la atención médica a menudo es muy limitado. Abordar las necesidades de las personas que no tienen hogar o se encuentran en una vivienda inestable es muy importante como respuesta.

Es probable que la gestión de los riesgos de transmisión de COVID-19 sea particularmente difícil en las cárceles. La prevalencia del consumo de drogas y las enfermedades infecciosas es alta en las cárceles. Estos son entornos cerrados, donde se ha documentado hacinamiento, infraestructura deficiente y diagnóstico tardío. También las personas en estos entornos requieren especial cuidado.

¿Cómo acompañar a personas con dependencia o abuso de drogas durante la pandemia de COVID-19?

La mejor opción: reducir o detener el consumo.

Se debe animar a las personas que usan drogas a considerar que es posible detener o reducir su consumo de drogas como medida de protección, y se necesitan acciones para garantizar el apoyo profesional y la ayuda a quienes buscan acceder a los servicios.

Este periodo sumado al aislamiento, puede ser un tiempo muy estresante, por lo que la adecuación de esta alternativa debe ser analizada en cada caso y nunca - menos ahora - no debe ser impuesta a los usuarios o debe definirse como condición para el acceso a otros servicios de salud.

Implementando medidas de prevención contra la transmisión de COVID-19 en entornos utilizados por personas que usan drogas.

Con el fin de reducir la transmisión de COVID-19, se debe desalentar el uso compartido de drogas o equipamiento de uso de drogas y se deben promover medidas apropiadas de distanciamiento físico e higiene social.

Los servicios de drogas, los refugios para personas sin hogar y las cárceles deben difundir mensajes claros sobre cómo reducir el riesgo de infección y poner a disposición de los usuarios del servicio y su personal los materiales apropiados.

Garantizando la continuidad de la atención durante la pandemia.

Es crucial garantizar la continuidad de los servicios básicos de salud para los usuarios de drogas. Los servicios de tratamiento de drogas son también servicios de salud esenciales, que deberán permanecer en funcionamiento, aun bajo condiciones restringidas.

Se necesitarán planes de contingencia para la posible escasez de medicamentos y equipamiento. De la misma manera, los servicios se deberán planificar para la probabilidad

de ausencias del personal, identificando funciones y puestos de trabajo críticos, y planificando cobertura alternativa.

Es posible que los servicios necesiten planificar alternativas temporales en caso de sea necesario un cierre de los establecimientos, incluyendo la provisión de servicios en línea, suministro de medicamentos y equipamiento a través de farmacias, visitas domiciliarias, llamadas telefónicas o videollamadas para evaluación y seguimiento.

Estando muy atentos a algunas situaciones o condiciones de mayor riesgo y duplicando en estos casos los esfuerzos.

Los prestadores de servicios en drogas o alcohol deben estar todavía más atentos, en estas circunstancias donde se redoblan los factores estresores, a ciertas situaciones o condiciones que son de mayor riesgo. En estos casos debe priorizarse la atención y sus alternativas, así como aumentar los esfuerzos para mantener el contacto con los usuarios:

- Personas que experimentan depresión o síntomas depresivos y abusan del consumo de alcohol o drogas o son dependientes.
- Personas mayores que abusan del consumo de alcohol, principalmente aquellas que viven solas.
- Personas que se han recuperado recientemente o se han mantenido sobrias en el último tiempo después de un período de fuerte consumo. Este puede ser un buen momento para contactar a antiguos pacientes o consultantes.
- Personas que están experimentando síndromes de abstinencia de alcohol o benzodiazepinas, principalmente. Durante cuarentena o aislamiento, es posible que los usuarios tengan menos disponibilidad de alcohol o drogas y esto ocurra más que lo habitual. Priorice apoyar estos procesos y considere vincular con servicios de urgencia de ser necesario. Aplique esto también a intoxicaciones agudas y sobredosis.

Recomendaciones para personas dependientes de alcohol y otras drogas durante el periodo de brote de COVID-19.

Considera los siguientes consejos clave

- Intenta no aumentar las dosis. Puede un difícil momento para bajar los consumos o detenerlos, pero intenta no aumentar la cantidad ni frecuencia del consumo.
- Mantén la alimentación y otros hábitos saludables. En estas condiciones, encontrar hábitos saludables y reforzar otros puede ser clave. Bebe agua o líquidos sin alcohol, coma y aliméntese en todos los casos.
- Es posible que la cuarentena o aislamiento impliquen menos disponibilidad de alcohol y otras drogas. Si usas alcohol o drogas muy regularmente en dosis altas, es posible que experimentes algunos síntomas desagradables, físicos y mentales, cuando bajes fuertemente el consumo o lo interrumpas. Hidratarse es una clave, también buscar un lugar tranquilo, pero considera también consultar a servicios de urgencia.

Busca ayuda remota

Hacer cambios es difícil y hacer cambios en la manera en que bebemos o nos relacionamos con drogas también lo es. Es posible que los caminos para pedir ayuda en los

establecimientos de salud sean más complicados hoy. Mientras, si tú necesitas información o apoyo para reducir o abandonar el consumo, comunícate con:

Salud Responde **600 360 7777**

Fono Drogas **1412**