

Consumo de alcohol durante la pandemia de COVID-19

Los eventos estresantes, como la pandemia de COVID-19, pueden afectar la manera en que las personas beben alcohol. La ciudad continúa recuperándose, y las vacunas están ampliamente disponibles, pero es posible que las personas beban más alcohol como respuesta al estrés relacionado con el COVID-19, a los desafíos de volver a la vida "habitual" o por no poder implementar otras estrategias de afrontamiento. La pérdida y el estrés podrían ser más graves y comunes en los vecindarios de bajos ingresos y las comunidades de color, donde más se concentran la carga del COVID-19 y el racismo. Muchas personas pueden disfrutar beber alcohol con pocos riesgos de salud. Sin embargo, beber para lidiar con eventos estresantes podría empeorar cualquier dificultad que tenga para controlar o limitar el consumo de alcohol.

Consumo consciente de alcohol

Ser consciente de su consumo puede ayudar a establecer límites. Esto le permite beber alcohol de manera más saludable. Las siguientes estrategias pueden ser de ayuda:

- Tome nota de la cantidad que bebe y cuándo y dónde bebe más.
 - Preste atención a los desencadenantes del consumo de alcohol. Escriba los entornos, las experiencias, el momento del día y las personas que pueden desencadenar el deseo de beber.
- Si bebe alcohol para lidiar con el estrés, intente encontrar otras maneras de atenuarlo, como:
 - Hacer actividad física o caminar al aire libre. Si aún no está vacunado, mantenga distancia de los demás y use mascarilla, en especial, en multitudes.
 - Tómese descansos de las redes sociales y las noticias. Hable con sus seres queridos.
 - Converse con sus familiares o compañeros de habitación para encontrar la manera de que todos tengan algo de tiempo en soledad, ya que estar en casa con otras personas puede ser estresante.
- Planifique con anticipación. Defina un límite para la cantidad de bebidas que quiere tomar durante el día y escríbalo.
 - Es posible que esté comprando grandes cantidades de alcohol para evitar ir con frecuencia a la tienda. Sea consciente de cómo esto afecta la cantidad que bebe.
- Espacie sus bebidas en el tiempo. Consuma bebidas sin alcohol, como agua o agua con gas, entre las bebidas alcohólicas. Las bebidas sin alcohol ayudan a contrarrestar los efectos deshidratantes del alcohol y pueden ralentizar la absorción de alcohol de su cuerpo.
- Consuma alimentos mientras bebe. Los alimentos pueden ralentizar la absorción de alcohol de su cuerpo. También pueden disminuir el riesgo de tener irritación digestiva al día siguiente.
- Participe en actividades que no giren en torno a beber alcohol.

¿Está preocupado por el abuso de alcohol?

A veces, las personas pueden tener problemas de consumo de alcohol. A continuación, encontrará algunas preguntas¹ para hacerse o hacerles a sus seres queridos para ver si podrían beneficiarse del apoyo adicional relacionado con el consumo de alcohol.

En el último año, ¿usted...

- ha experimentado momentos en los que terminó bebiendo más cantidad o más tiempo de lo previsto?
- ha querido reducir el consumo o dejar de beber en varias ocasiones, o intentó hacerlo, pero no pudo?
- ha pasado mucho tiempo bebiendo, enfermo o recuperándose de resacas?
- ha tenido antojos — una gran necesidad o deseo de beber?
- se ha dado cuenta de que beber o estar enfermo por beber interfería con frecuencia con ocuparse de su hogar o familia, causaba problemas en el trabajo o en la escuela?
- ha seguido bebiendo a pesar de que causaba problemas con sus familiares o amigos?
- ha abandonado o recortado actividades que eran importantes o interesantes para usted, o que le daban placer, para beber?
- se ha involucrado en situaciones, mientras bebía o al poco tiempo después de beber, que aumentaban sus probabilidades de lastimarse (como conducir, nadar, usar maquinaria o caminar en un área peligrosa) más de una vez?
- ha seguido bebiendo a pesar de que lo hacía sentir deprimido, ansioso o se sumaba a otro problema de salud? O ¿después de tener una laguna de memoria?
- ha bebido mucho más de lo que bebía para obtener el efecto deseado o ha descubierto que la cantidad habitual tenía mucho menos efecto que antes?
- se ha dado cuenta de esto, cuando los efectos del alcohol desaparecían, tenía síntomas de abstinencia, como problemas para dormir, temblores, irritabilidad, ansiedad, depresión, agitación, náuseas o sudoración, o sentía cosas que no había?

Si respondió de manera afirmativa una o más preguntas, podría beneficiarse del apoyo adicional por consumo de alcohol.

Cómo acceder a más apoyo

El estrés causado por la pandemia de COVID-19, los actos de violencia y racismo flagrante sancionados por el estado pueden afectar de manera negativa su relación con el alcohol. Es posible que note el empeoramiento de las dificultades existentes con el consumo de alcohol. Además, las comunidades de color de bajos ingresos suelen tener mayor cantidad de vendedores minoristas de alcohol. Los residentes aumentaron el acceso al alcohol y pueden estar en mayor riesgo de consumo excesivo de alcohol y sufrir daños relacionados. La

¹ Entender el trastorno por consumo de alcohol. Sitio web del Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y Alcoholismo. <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-use-disorders>. Publicado: 2020. Actualizado en abril de 2021. Último acceso: 5 de mayo de 2020.

reapertura de la Ciudad puede resultar abrumadora. Puede ser peor para una persona que está lidiando con los efectos de la pandemia en múltiples aspectos de su vida o que ya haya experimentado factores de estrés significativos antes de la pandemia. Está bien buscar apoyo relacionado con el consumo de alcohol. Ser consciente de su relación con el alcohol puede ayudarlo a elegir el camino más seguro para beber. Si usted cree que consumir alcohol está afectando de manera negativa su vida, hable con una persona de su confianza, como un amigo cercano, familiar, profesional de salud mental o médico. Consulte a continuación las opciones de apoyo adicional.

Si decide dejar de beber alcohol y ha bebido mucho por un período largo de tiempo, puede experimentar síntomas de abstinencia. Estos síntomas pueden incluir náuseas, sudoración, temblores, ansiedad, agitación, alucinaciones, convulsiones e incluso la muerte. Consulte con un médico antes de dejar de consumir alcohol para saber si necesita supervisión médica.

Apoyo adicional disponible

- NYC Well ofrece varias aplicaciones de bienestar y apoyo emocional (incluyendo aplicaciones relacionadas con el consumo de sustancias) que pueden ayudarlo a afrontar la situación: nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library.
 - El personal de NYC Well está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y puede brindar consejos breves y remisiones a otros profesionales en más de 200 idiomas. Para obtener asistencia, llame al 888-692-9355, envíe por mensaje de texto la palabra "WELL" al 65173 o chatee en línea en nyc.gov/nycwell.
- La Oficina de Apoyo y Servicios de Tratamiento para las Adicciones (OASAS, por sus siglas en inglés) del Estado de Nueva York proporciona educación sobre el consumo de alcohol y otras sustancias a las personas con estos problemas y sus familias. Para encontrar las opciones disponibles en su área, puede usar la herramienta de localización de tratamientos (disponible en webapps.oasas.ny.gov/providerDirectory/).
- Friends of Recovery New York proporciona el contacto con varias organizaciones que ofrecen grupos de apoyo en línea y recursos para las personas con estos problemas y sus familias. Visite for-ny.org/get-help para obtener más información.
- Puede participar en grupos de asesoramiento y apoyo a través de reuniones virtuales. Busque grupos en línea usando términos de búsqueda, como "grupo de ayuda en línea para disminuir el daño", "Recuperación Anónima con Asistencia de Medicamentos", "Alcohólicos Anónimos" o "Recuperación INTELIGENTE".
- Para acceder a otros recursos que tratan sobre ayuda económica, alimentos, atención de salud o cobertura de seguros, entre otros, consulte la on.nyc.gov/resource-guide.

El Departamento de Salud de NYC puede modificar las recomendaciones a medida que la situación evoluciona.

10.24.21