

COMUNICADO DE PRENSA

C. 188

El consumo de alcohol puede traer consecuencias durante la cuarentena

Es necesario conversar con otros, hacer actividad física, mantener contacto con seres queridos y considerar tiempos saludables de descanso y distracción.

Tunja, 9 de junio de 2020. (UACP). La Organización Mundial de la Salud -OMS- lanzó una advertencia sobre los peligros de beber en exceso, durante la pandemia por COVID-19.

Según el organismo, en momentos de bloqueo como el distanciamiento social, el consumo de alcohol puede exacerbar la vulnerabilidad de la salud, los comportamientos de riesgo, los problemas de salud mental y la violencia y, por lo tanto, se deben tomar las medidas correspondientes.

La ansiedad, soledad, tristeza, estrés, preocupación, etc., son normales en este tipo de circunstancias, por lo tanto, teniendo en cuenta esta situación, la Secretaría de Salud de Boyacá, invita a la comunidad a tener en cuenta estos aspectos:

- **Las bebidas alcohólicas no son artículos de primera necesidad, invierta más en alimentos para toda la familia.**
- **El consumo de bebidas alcohólicas no es compatible con un medicamento que actúe sobre el sistema nervioso central (analgésicos, somníferos, antidepresivos, etc.).**
- **El consumo de bebidas alcohólicas aumenta los síntomas de ansiedad, angustia y depresión.**
- **El consumo de tabaco, que se encuentra relacionado muchas veces con el consumo de alcohol, lo hace más vulnerable frente al COVID-19.**
- **El acopiar bebidas alcohólicas en casa, podría favorecer el consumo individual, al igual, que el de los integrantes del hogar.**
- **Mantener una alimentación balanceada: Proteína, vegetales frutas, haga ejercicio mínimo 20 minutos diariamente, y evite el consumo de bebidas alcohólicas.**
- **Consumir bebidas alcohólicas no lo protegerá del COVID-19 y podría ser peligroso.**
- **El consumo frecuente o excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de sufrir problemas de salud, incluido el COVID-19.**
- **Mantener la rutina de sueño con horarios establecidos para ir a dormir y levantarse.**
- **Practicar estrategias de manejo del estrés como ejercicios de respiración profunda, yoga, etc.**
- **Realizar pausas activas dentro del trabajo, sea este presencial o virtual.**

COMUNICADO DE PRENSA

- **Cambiar el lenguaje en la comunicación con los seres queridos; familias y amigos, y siempre preguntar: ¿cómo se siente el día de hoy?**

De acuerdo con el referente de Salud Mental y Convivencia Social de la Secretaría de Salud de Boyacá, Martín Barrera Cobos, el cuidado de la salud mental debe recordar que no se está solo ante la presencia de riesgo inminente de violencias de género e intrafamiliar, se deben realizar las alertas y notificaciones a las instituciones, el consumo de alcohol y otras drogas potencia la posibilidad de situaciones de violencia en el hogar.

Por esta razón, si vive o evidencia alguna situación de violencia, se han habilitado estas líneas a las cuales puede recurrir:

- Línea Nacional 155 de la Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer, 24 horas al día, para la orientación en temas relacionados con violencia de género.
- Línea 122 y línea gratuita nacional 018000919748 para denunciar y reportar hechos delictivos, recibir orientación de los servicios que presta la Fiscalía General de la Nación, presentar peticiones, quejas y reclamos.
- Línea 141 del ICBF para la protección de niños y adolescentes o a través de whatsapp: 3202391685 3208655450, 3202391320.
- Línea 106: Para recibir ayuda u orientación las 24 horas del día.

La ansiedad se puede manejar de muchas formas, como conversar con otros, hacer actividad física, mantener horarios estables de alimentación y sueño, evitar mirar noticias, mantener contacto con seres queridos y considerar tiempos de descanso y distracción.

“Esas son actitudes que hacen ver innecesario el consumo de alcohol”, indicó Barrera. **(Fin/ Sandra Yamile Peña Soler - Elsy E. Sarmiento R. - UACP).
Unidad Administrativa de Comunicaciones y Protocolo
Gobernación de Boyacá.**