

## COVID19 Y ADICCIONES

### UMBRAAL

La pandemia del coronavirus COVID19 nos ha impuesto una cuarentena como forma de vida, frecuentemente caracterizada por la incertidumbre y con sentimientos de vulnerabilidad, este sentir nos mueve a tener pensamientos inoportunos que interfieren con la capacidad de relajarnos, de relacionarnos o de disfrutar.

Esto impacta directamente en la adicción a drogas, que tiene un importante componente emocional, en donde además hay un inadecuado manejo de emociones desagradables y una respuesta de evitar dicha incomodidad consumiendo.

El malestar por el aislamiento, la tristeza, el miedo, la ansiedad o estrés puede incrementar el riesgo de que las personas consuman drogas, o que haya recaídas en sujetos que se encuentran sin consumirlas (es mayor en aquellos que han dejado de consumir hace poco) o afectar los avances obtenidos en pacientes que estaban en tratamiento por alguna adicción.

Ante estos riesgos lo fundamental, en cualquier caso, es pedir ayuda, contactar al terapeuta o especialista que lleva el tratamiento, otro compañero del grupo de ayuda mutua o algún consejero (padrino), comunicarse de cualquier manera que favorezca la sana distancia, mensaje de texto, teléfono fijo, celular o hacer uso de video llamada.

Por lo tanto el tener siempre una forma de contacto al que acudir ante impulsos por drogarse, y a alguien que pueda escuchar, es una herramienta de gran apoyo. Las personas contactadas y que conozcan del caso también pueden recordarle al paciente las herramientas que han aprendido para manejar sus emociones, pensamientos y los distintos malestares asociados al consumo.

Hablar con la familia también puede ayudar mucho, escuchar a un consumidor sin juzgarlo, reprimirlos o regañarlos, favorecerá que pueda transmitir sus pensamientos, malestares y poner alto a los deseos de consumir.

La familia debe entender que estos momentos de crisis pueden ser más difíciles de manejar para las personas en abstinencia, que validen el sentimiento o pensamiento por el que está atravesando el paciente resulta muy importante. Las ganas de consumir en numerosas ocasiones disminuyen simplemente por el hecho de hablarlo.

El encontrar una rutina con estructura con horario de cada día es de mucha utilidad ( en dónde se incluya realizar algún tipo de deporte, meditar, escuchar música, tomar algún curso en línea, entrar a una junta virtual de AA,etc.) para evitar estos momentos de ocio en dónde consumir sea una gran tentación.

En otro escenario están las personas que aun consumen drogas, en donde los riesgos y daños que padecen aumentan con la emergencia de salud actual. El consumo de drogas es una "estrategia de afrontamiento inútil" para las preocupaciones e incomodidades por la pandemia. Muchos recurren a las drogas en tiempo de crisis y frecuentemente empeoran o se ocasionan más problemas.

En principio está el peligro de consumir alcohol como una respuesta al aislamiento y el confinamiento. El aumento de tiempo en casa con poca o ninguna actividad puede incrementar el consumo y esto desencadenar otras consecuencias negativas, como intoxicación, violencia intrafamiliar o actos ofensivos a la comunidad.

Cabe resaltar que la desinformación y el consumo de alcohol ya ocasionaron tragedias y al menos 200 personas han muerto por beber alcohol de categoría industrial, creyendo que podría desinfectarlos del COVID19; entre los sobrevivientes hay casos de ceguera y daños hepáticos graves.

El COVID-19 es una gran amenaza para la salud mundial, todas las personas están en riesgo, sin embargo quienes usan drogas, pueden estar expuestos a

peligros adicionales. Los peligros comienzan con el deterioro físico en que se encuentran algunas personas que consumen drogas, las condiciones médicas crónicas subyacentes aumentan la probabilidad que quien se contagie del coronavirus desarrolle una enfermedad más grave.

El tabaquismo y el consumo de cigarros electrónicos pueden comprometer el sistema respiratorio. Esto significa que las personas que fuman o vapean son más susceptibles a infecciones pulmonares y a tener complicaciones graves por el coronavirus COVID19.

Un estudio en China que analizó pacientes infectados con COVID19 encontró que aquellos con antecedentes de tabaquismo tenían 14 veces más probabilidades, que los no fumadores, de tener una progresión a síntomas severos en la enfermedad. La administración de drogas y alimentos (FDA) también indica que vapear puede dejar a los usuarios en mayor riesgo de complicaciones graves si contraen COVID19.

Además fumar (tabaco, marihuana, pipa de agua) o vapear aumentan la acción de poner los dedos en la cara y boca, uno de los mayores riesgos para transmitir y contagiarse de coronavirus. Riesgo mayor si el tabaco, la pipa de agua o los cigarros electrónicos se han contaminado.

Con todas las drogas hay una alta incidencia de enfermedades pulmonares o cardiovasculares entre los consumidores, que los hacen más susceptibles a infectarse por coronavirus o desarrollar síntomas graves; ejemplos son quienes se inyectan drogas y las personas que consumen cocaína o marihuana; la metanfetamina contrae los vasos sanguíneos, que contribuye al daño pulmonar; también hay evidencia de que el uso de opioides puede interferir con el sistema inmunitario.

La abstinencia a drogas también se puede presentar durante el aislamiento, esto porque al estar en cuarentena y con estrictos controles, es más probable que falten sustancias psicoactivas en el mercado ilegal. Los cuadros de abstinencia pueden generar sintomatología ansiosa, depresiva o múltiples malestares físicos y

mentales. Esto puede ocasionar una difícil convivencia familiar o comunitaria, aunada a las dificultades de la cuarentena.

En todo cualquier caso apoyarse de los recursos especializados de salud por vía remota, en Umbral, en amigos o familiares, sería la primera y más segura opción, para que la comunidad pueda enfrentar y resolver esta compleja contingencia sanitaria y de adicciones.

Maestra Betty Mochón ( coordinadora prevención Umbral )

[http://www.emcdda.europa.eu/publications/topic-overviews/catalogue/covid-19-and-people-who-use-drugs\\_en](http://www.emcdda.europa.eu/publications/topic-overviews/catalogue/covid-19-and-people-who-use-drugs_en)

<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-adicciones-coronavirus-aislamiento-puede-incrementar-riesgo-recaidas-20200328081452.html>

<https://www.elmundo.es/internacional/2020/03/25/5e7b4cb221efa0455c8b45a3.html>

<https://patologiadual.es/formacion/sepd-covid-19/>

<https://www.independent.co.uk/news/health/coronavirus-alcohol-world-health-organisation-drugs-addiction-mental-health-lockdown-a9428546.html>

<https://www.bloomberg.com/news/articles/2020-03-27/vaping-could-increase-health-risks-tied-to-covid-19-fda-says>

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-smoking-and-covid-19>