El alcohol en exceso no calma, aumenta la angustia y ansiedad

Al potenciar la liberación de dopamina y noradrenalina entrega una sensación momentánea de tranquilidad, pero después se produce un desbalance neuroquímico que genera el aumento de angustia y ansiedad. Puede exacerbar la irritabilidad y falta de concentración o incluso gatillar una depresión.

El COVID-19 sigue avanzando y con él la angustia, ansiedad y el miedo. El escenario es complejo pues no sabemos cuánto va a durar, cuándo va a estar lista su vacuna, ni cómo será la nueva normalidad. Lo anterior -sumado al encierro y la incertidumbre económica, entre otros aspectos- está haciendo mella en la salud mental de las personas.

En estas circunstancias, se corre el riesgo de aumentar el consumo de alcohol para bajar los niveles de estrés. En Estados Unidos el consumo de alcohol durante marzo aumentó en un 55% y las ventas en línea del producto en un 243%.

Debido a que potencia la liberación de los llamados neurotransmisores de recompensa -que son la dopamina y noradrenalina- el alcohol genera una sensación momentánea de calma. Sin embargo, después de ese efecto se produce un desbalance neuroquímico que tiene como resultado el aumento de la ansiedad y la angustia. Además, puede exacerbar la irritabilidad y falta de concentración, o incluso gatillar una depresión.

Es necesario resaltar que hay alternativas tanto a nivel de medicamentos, como de psicoeducación para combatir la ansiedad y el estrés. Para eso es fundamental consultar a un especialista.

Otro aspecto importante a considerar es la interrupción de la rutina previa a la pandemia. Este desorden puede generar muchas veces una falsa sensación de relajo en la cual se pueden permitir algunas licencias, como el consumo excesivo de alcohol.

Para hacer frente a la falta de rutina se recomienda establecer pautas diarias de sueño, alimentación, ejercicio, trabajo y labores de la casa.

La situación de Chile es particularmente complicada. Según un estudio del 2014 de la OMS (Organización Mundial de la Salud) somos el país con mayor consumo de alcohol de América Latina. Según el mismo informe, el 10% de las muertes de ese año fueron atribuidas a dicho consumo.

No hay estadísticas respecto al aumento del consumo de alcohol en Chile producto de la cuarentena, sin embargo -al consumo personal- se suman las videollamadas grupales con amigos donde es frecuente la ingesta de uno o más tragos.

Por último, la OMS señaló que el consumo desmedido de tabaco y alcohol pueden desarrollar enfermedades respiratorias ligadas al COVID-19.