

CONSUMO DE ALCOHOL, ESTRÉS Y DEPRESIÓN DURANTE LA CONTINGENCIA POR COVID-19 EN MÉXICO

Marcela Tiburcio Sainz
Nora Martínez
Morise Fernández
Yazmín Sánchez
Miriam Arroyo
Guillermina Natera Rey



SALUD

SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA
RAMÓN DE LA FUENTE MUÑIZ

DIEP Centro Colaborador OPS/OMS

Consumo de alcohol y estrés

- Los eventos estresantes guardan una relación con cambios el consumo de alcohol y de otros trastornos psiquiátricos y somáticos (Adams, Ritter, & Bonfine, 2015; Bagot, Labonte, Pena & Nestle, 2014; Chida & Hamer, 2008).
 - desastres naturales
 - crisis económicas
 - conflictos armados
 - ataques terroristas
 - Situaciones altamente estresantes → mecanismos conductuales y cognitivos → **enfrentamiento** → adaptación a escenario (Lazarus y Folkman, 1984)
 - El efecto depresor del alcohol podría conducir a la ingesta como mecanismo de enfrentamiento, es decir, para reducir la tensión, ansiedad y malestar asociados a situaciones que generan estrés.
-

Justificación

Las medidas de confinamiento y la suspensión de actividades económicas -desde el 23 de marzo 2020- someten a la población a niveles de estrés comparables a los que se experimentan frente a otras situaciones de crisis social o económica

OBJETIVO: Evaluar la relación entre el estrés, la sintomatología depresiva y el consumo de sustancias durante la Jornada Nacional de Sana Distancia en México.

Método

Estudio exploratorio, descriptivo a través de una encuesta en línea

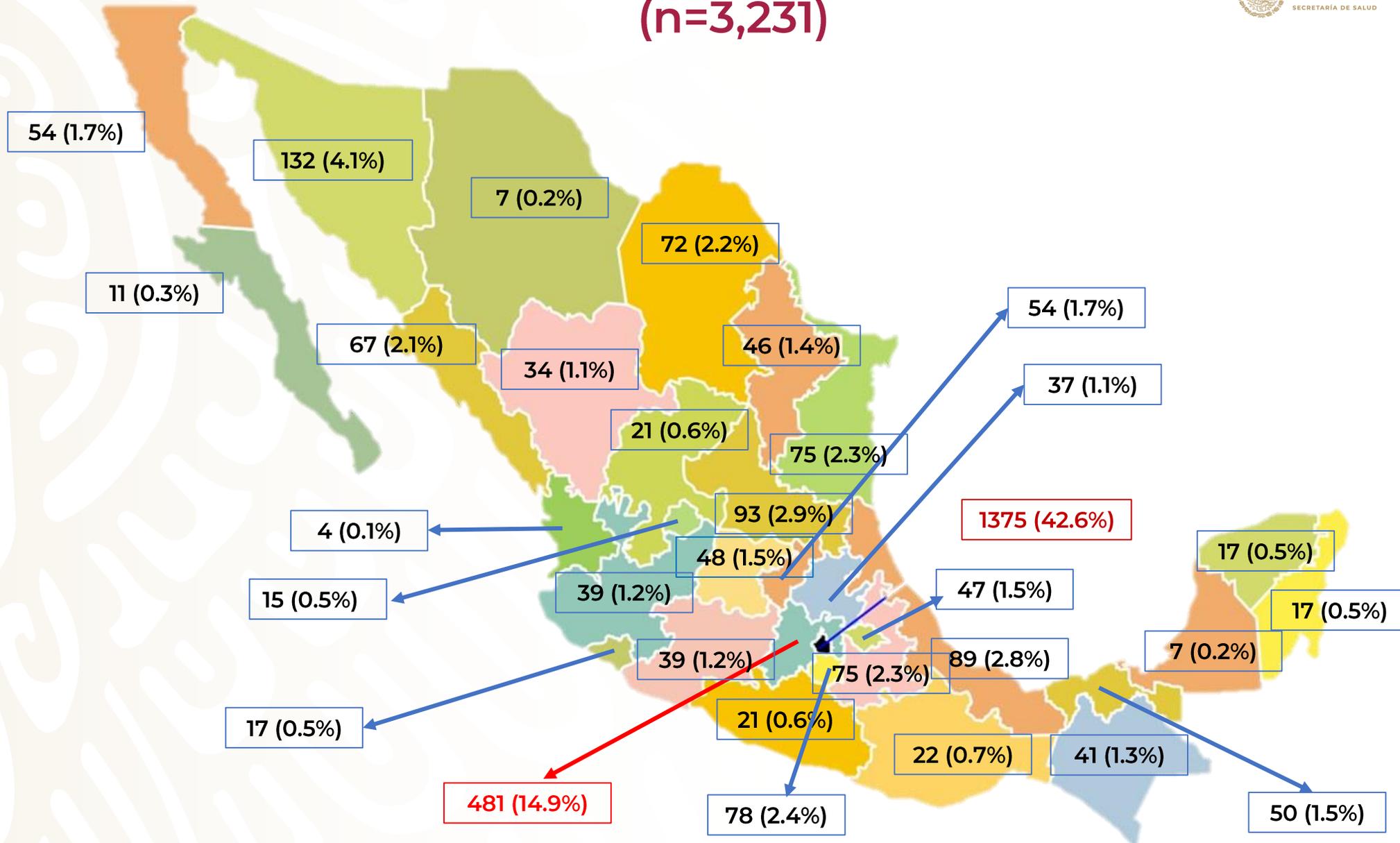
• Participantes

- Mujeres y hombres
- >18 años
- Consentimiento de participación voluntaria

• Instrumentos

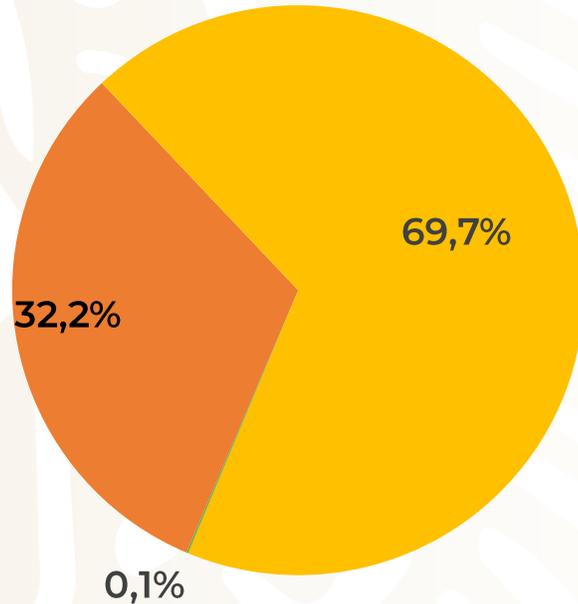
- Demográficos
- Familia
- Coronavirus impact, experiences, threat (Conway et al.)
- Medidas preventivas, apego a recomendaciones de sana distancia
- Vida y estrés
- PHQ-2
- Consumo de sustancias (alcohol)
- Estado emocional
- Necesidades de apoyo

Lugar de origen (n=3,231)



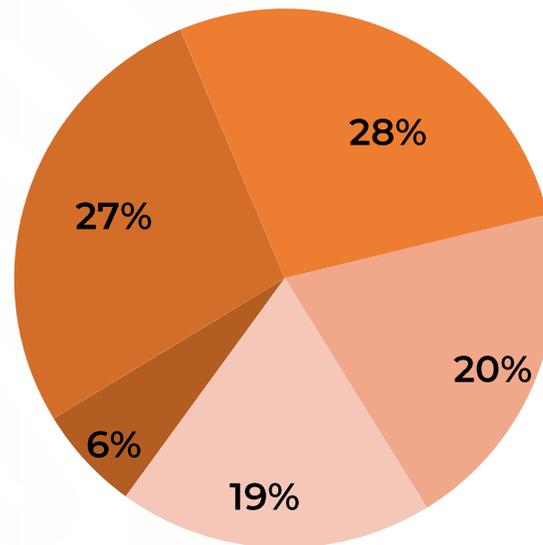
Descripción de la muestra (N=3,231)

Sexo



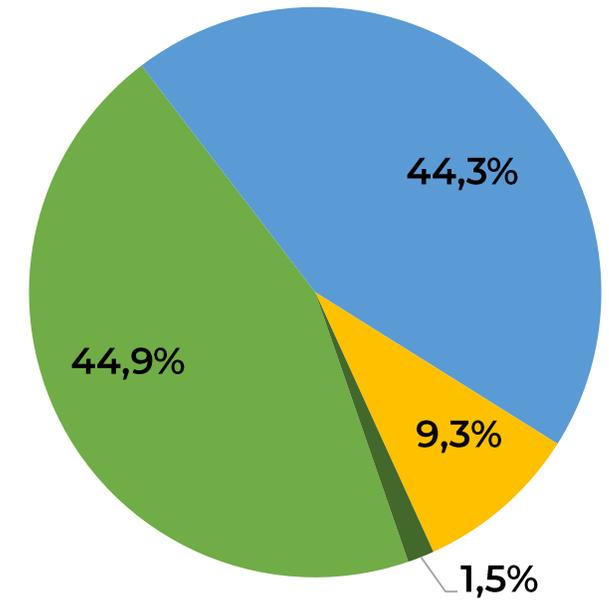
- Hombre (977)
- Mujer (2251)
- Prefiero describirlo (3)

Edad



- 18-20 años (203)
- 21-30 años (886)
- 31-40 años (888)
- 41-50 años (645)
- 51 o + (609)

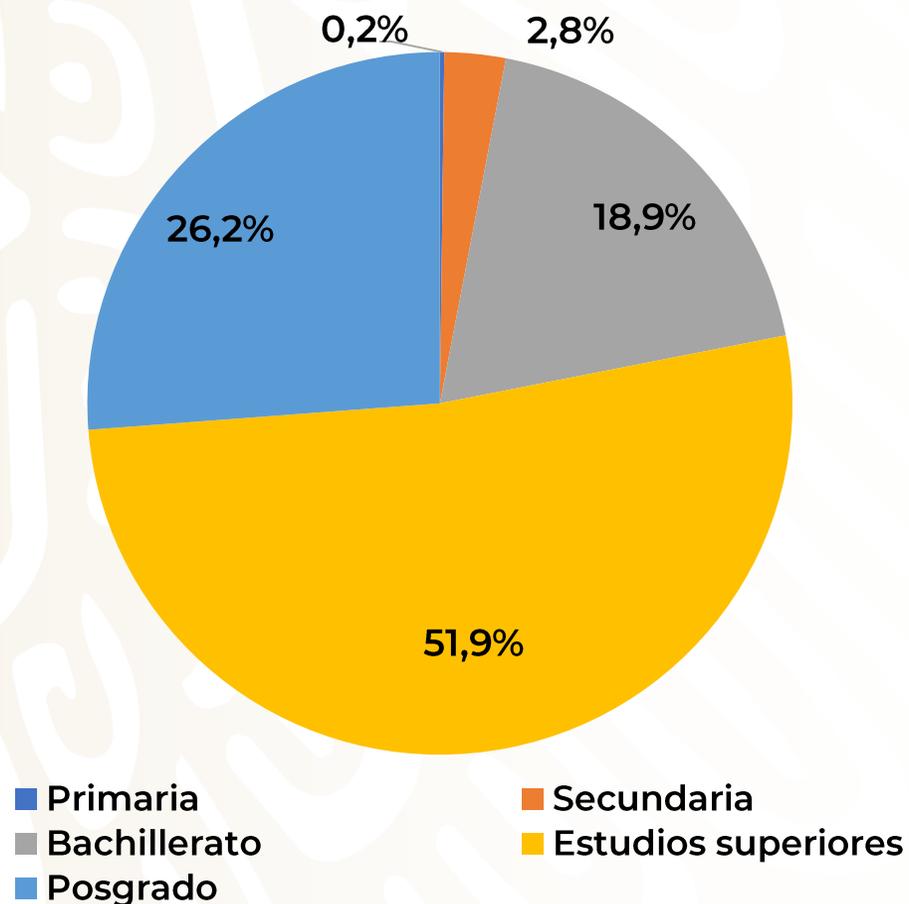
Estado civil



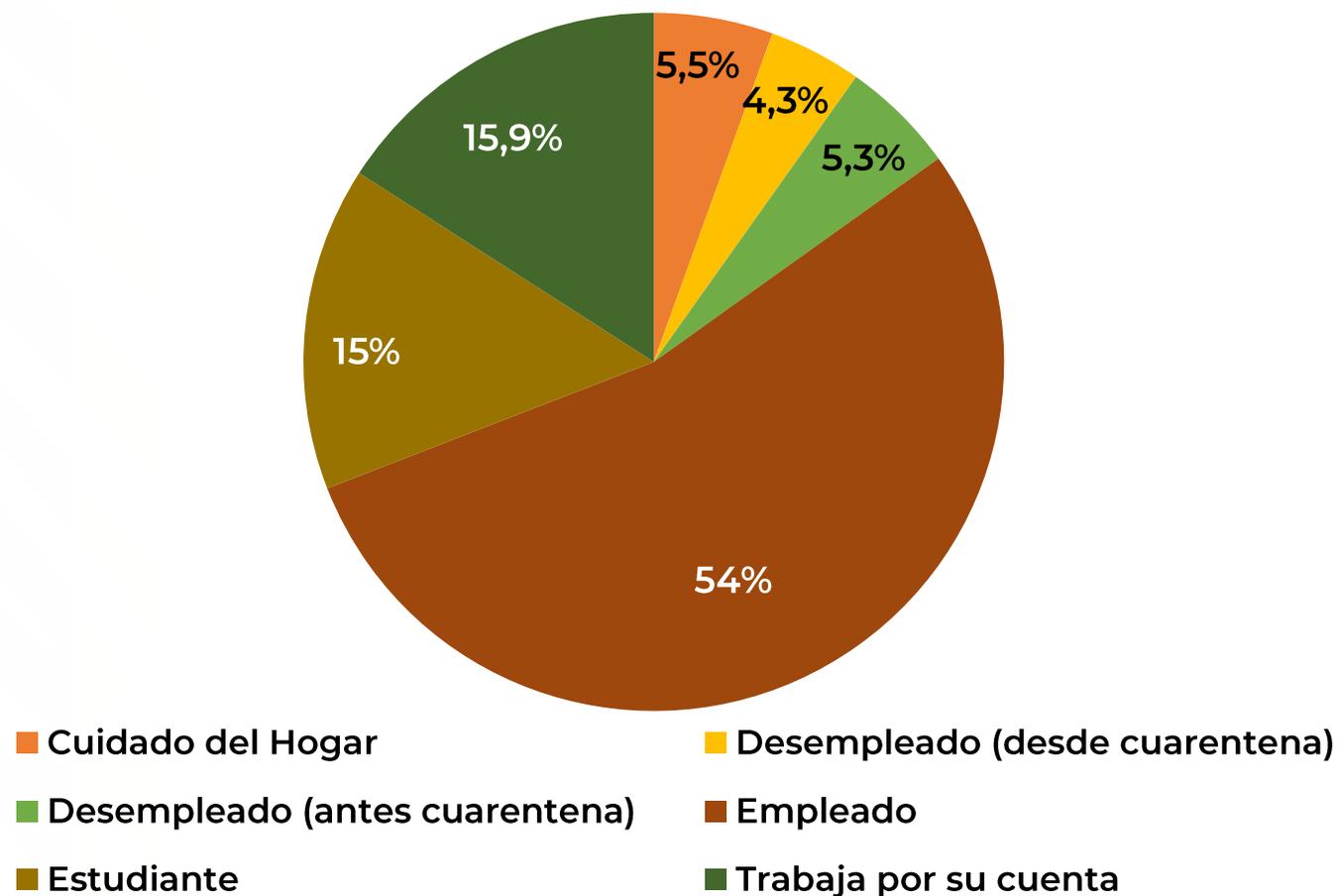
- Soltero (1450)
- Casado/Unión libre (1432)
- Divoricado/Separado (301)

Descripción de la muestra (N=3,231)

Escolaridad



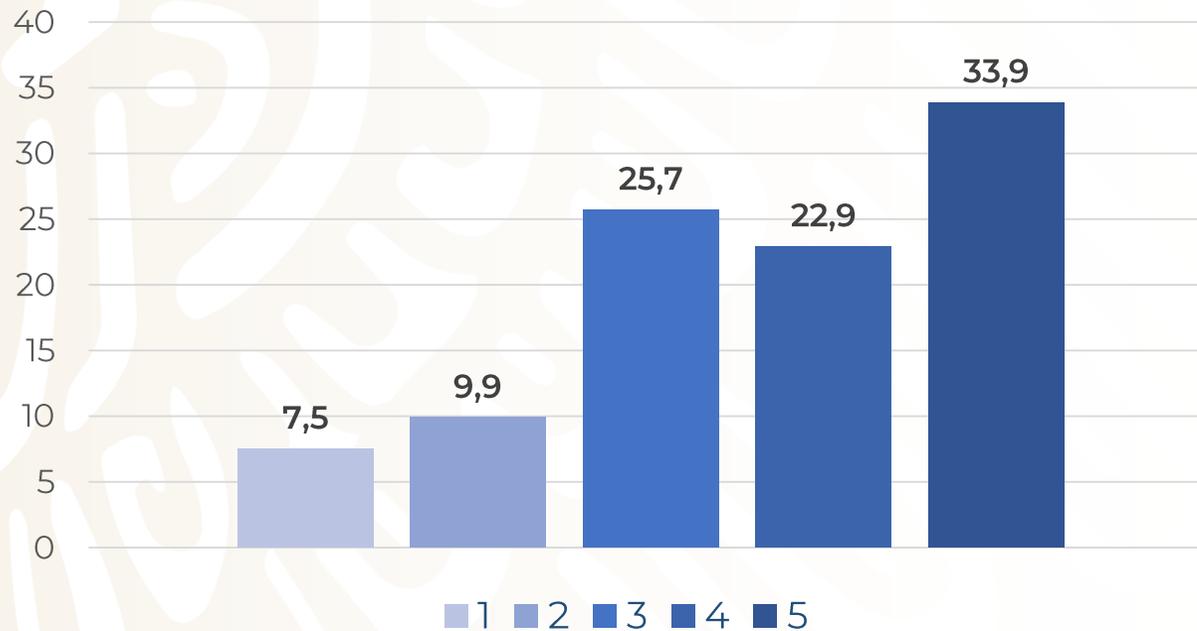
Ocupación



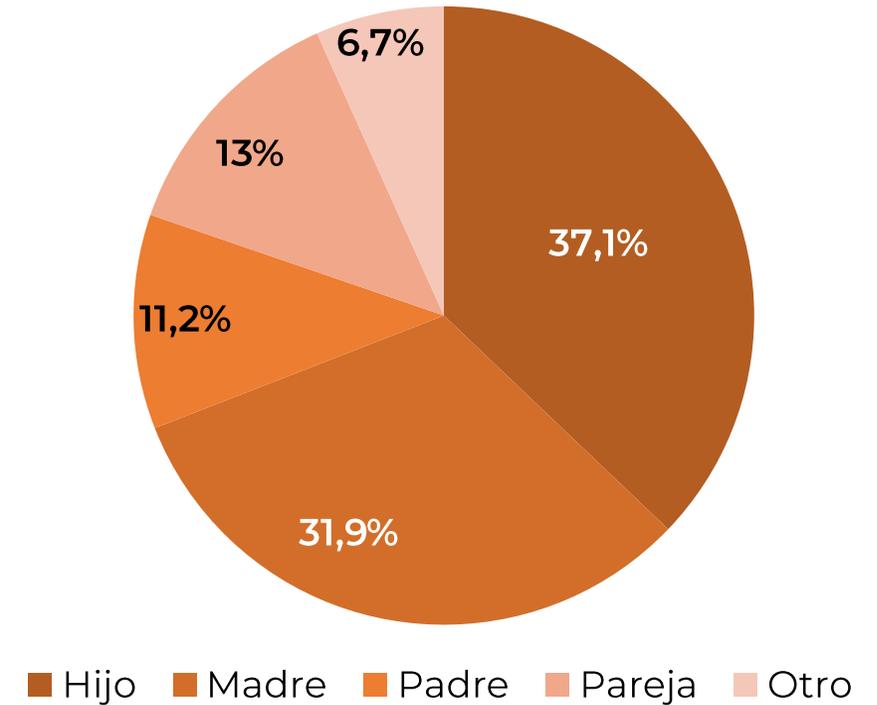
Descripción de la muestra (N=3,231)

77% cuenta con un ingreso fijo

Ingreso familiar suficiente

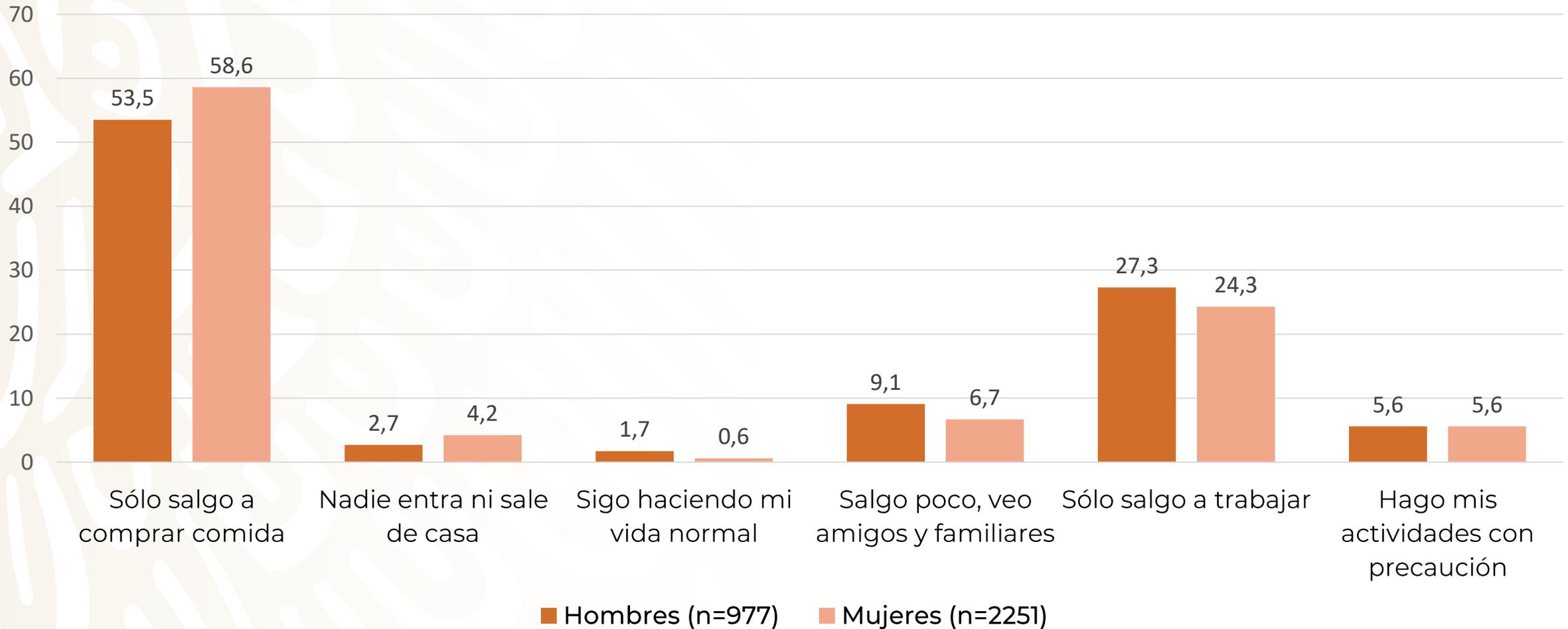


Rol familiar

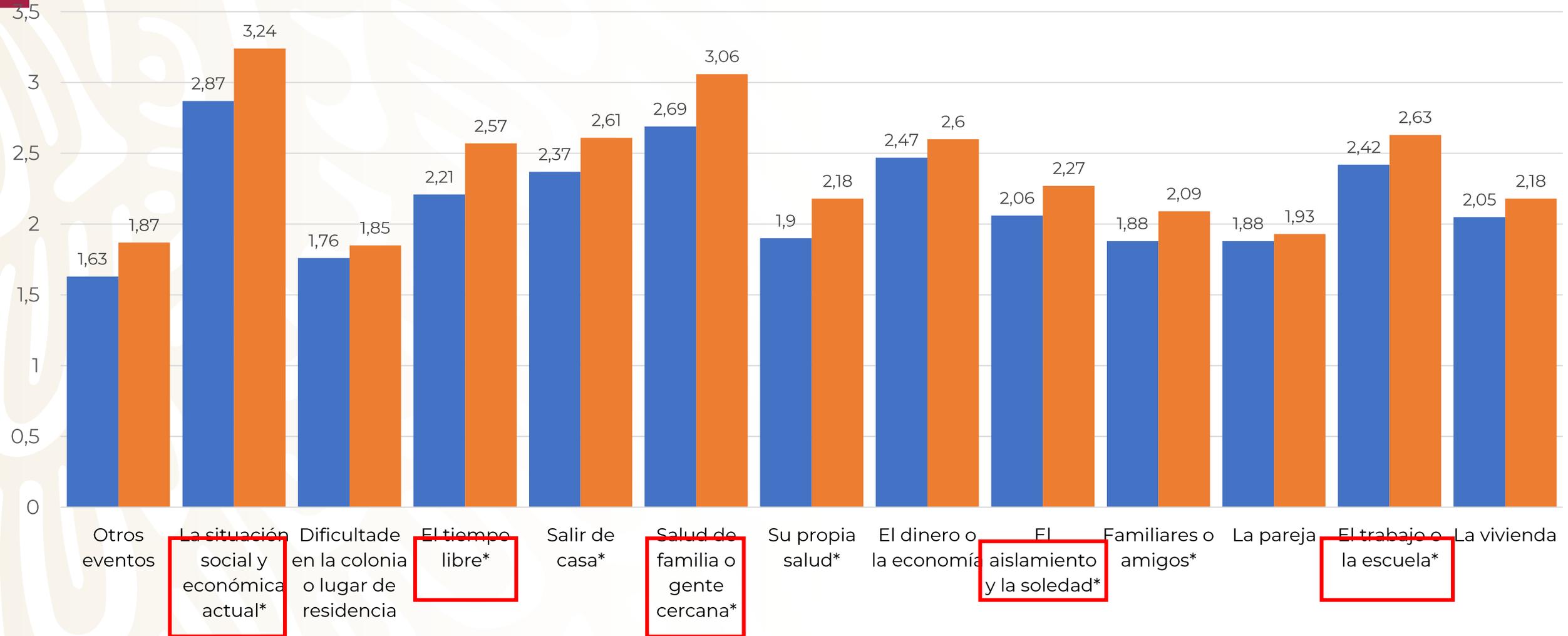


11.3% vive solo

¿Qué opción describe mejor la forma en que ha mantenido la cuarentena?



A partir del inicio de la cuarentena, ¿Qué tanto estrés le han generado situaciones relacionadas con...



■ Hombres (n=977) ■ Mujeres (n=2251)

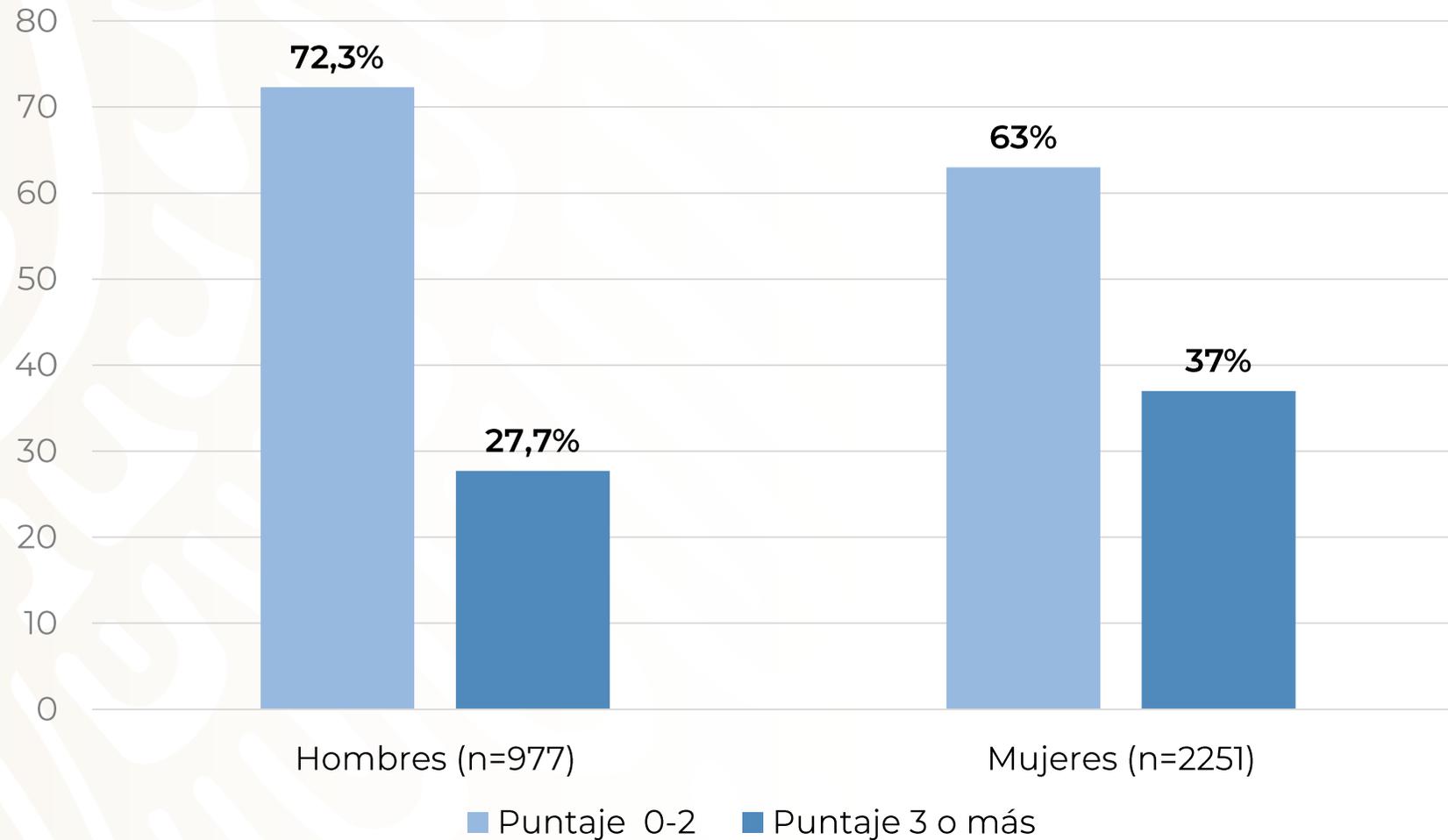
Corte al 19 de mayo de 2020

Fuentes de estrés

- “Debido a la contingencia muchos familiares y amigos han quedado **sin empleo**, y en lo personal también necesito de uno”
- “Actualmente soy la única fuente de ingreso para mí familia, lo que había cubre el 50% de los gastos. En 2 meses **mis ahorros se terminarán** y ya no lograré cubrir los gastos”
- “El tener que **vivir con una persona alcohólica** en el hogar y no saber cuando se vaya a poner mal”
- “**Vivo con una persona alcohólica y que padece depresión severa.** Está medicado pero es muy difícil ya he siga las normas de seguridad y **me preocupa que se contagie y nos contagie a los otros en casa.** Su propio estrés nos agota a los demás en casa”
- “Clases virtuales de mi hijo de primaria, con **todas mis demás actividades laborales**, de cuidado de mi hija pequeña, casa, tiempo libre y tareas escolares”

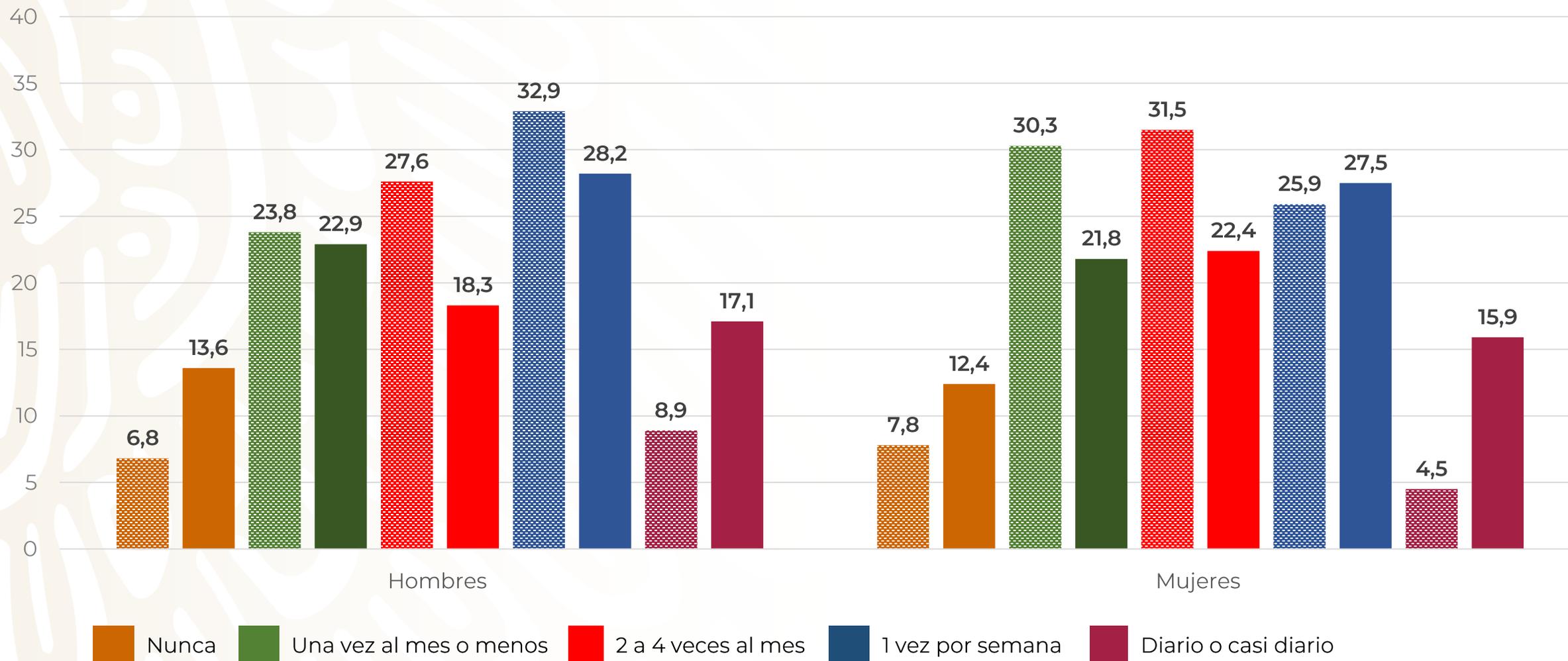
Síntomas de Depresión

PHQ-2 *



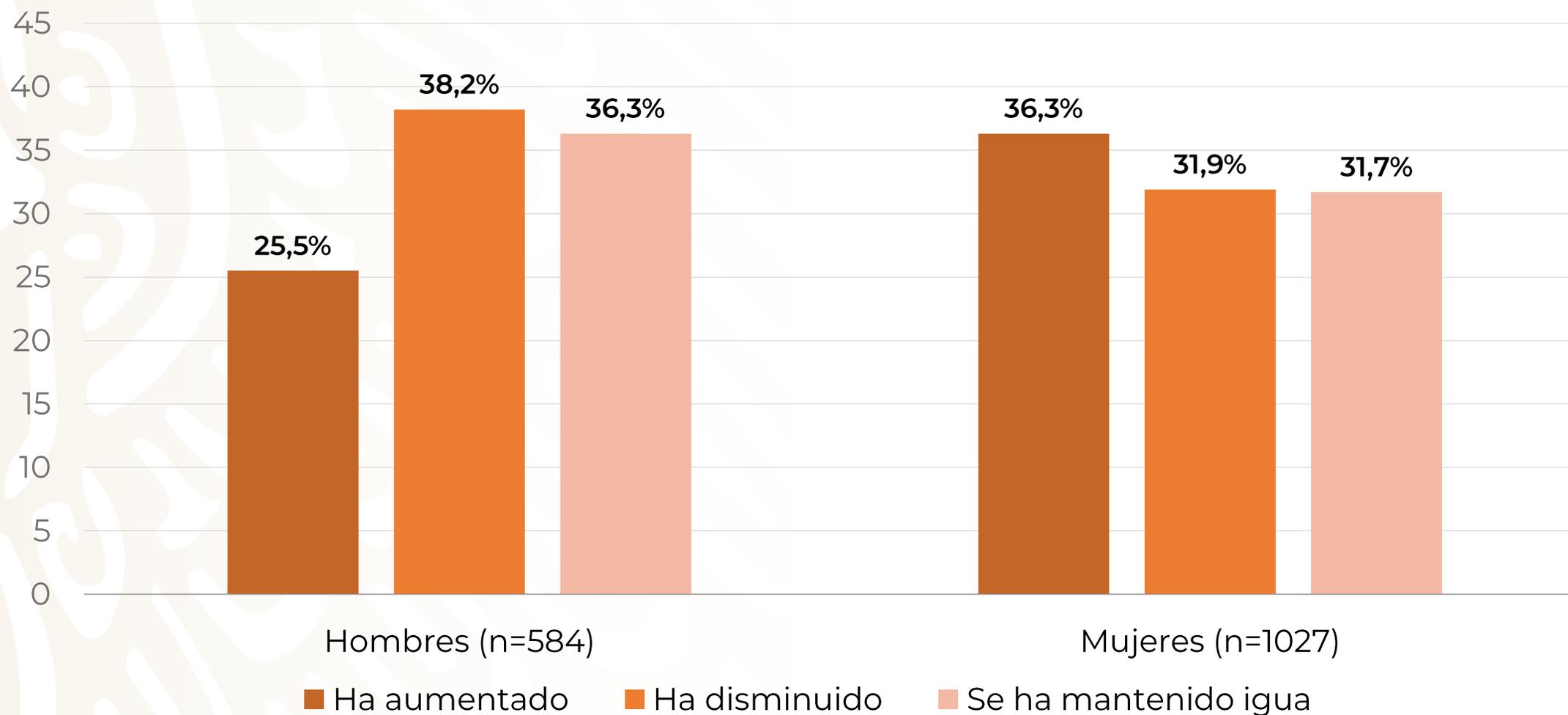
* p=.000

Frecuencia de consumo de alcohol antes y durante la cuarentena*



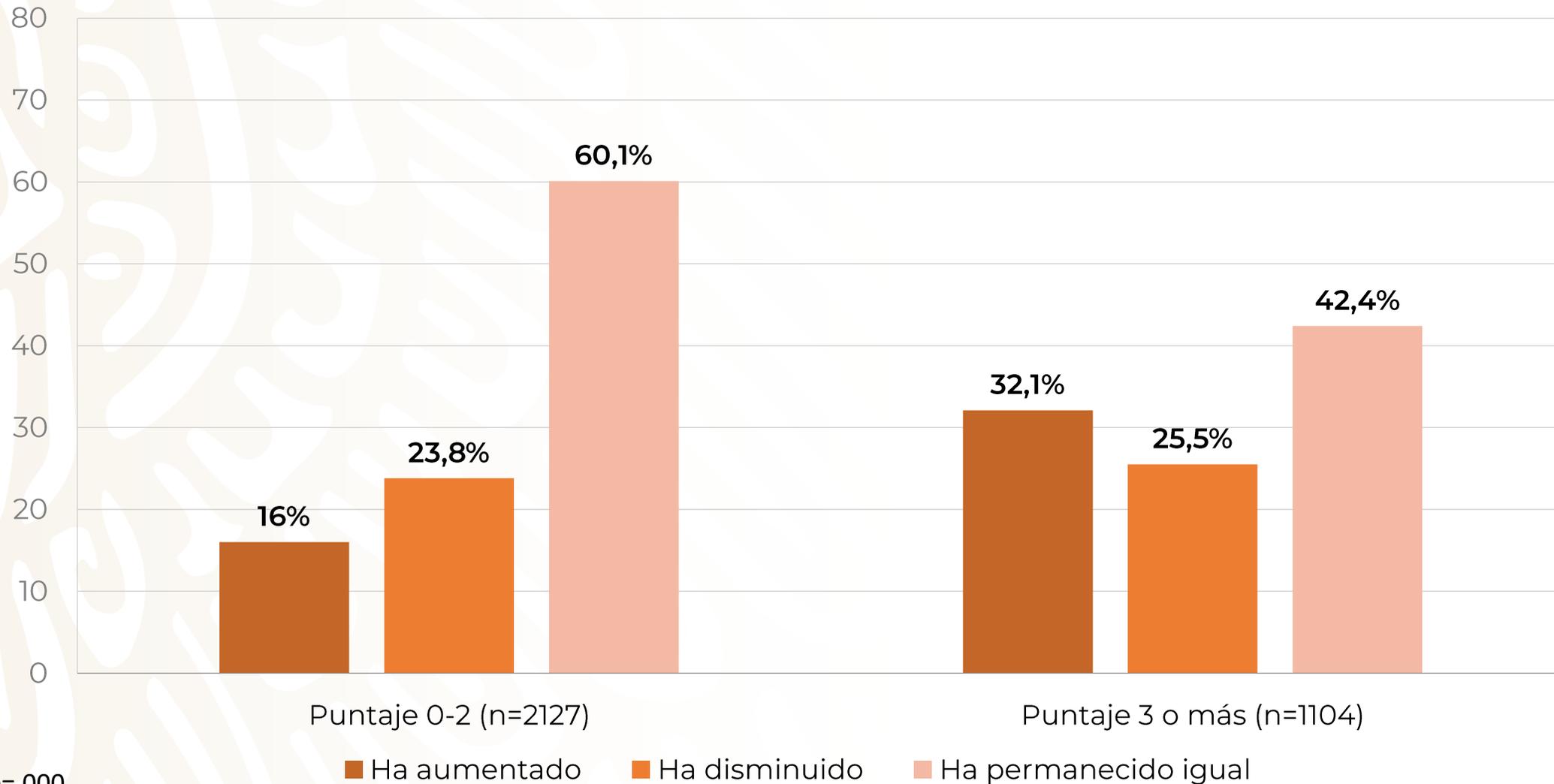
* p=.000 diferencias en el consumo entre hombres y mujeres antes de la cuarentena

¿Considera que el consumo de sustancias ha aumentado o disminuido durante la cuarentena?

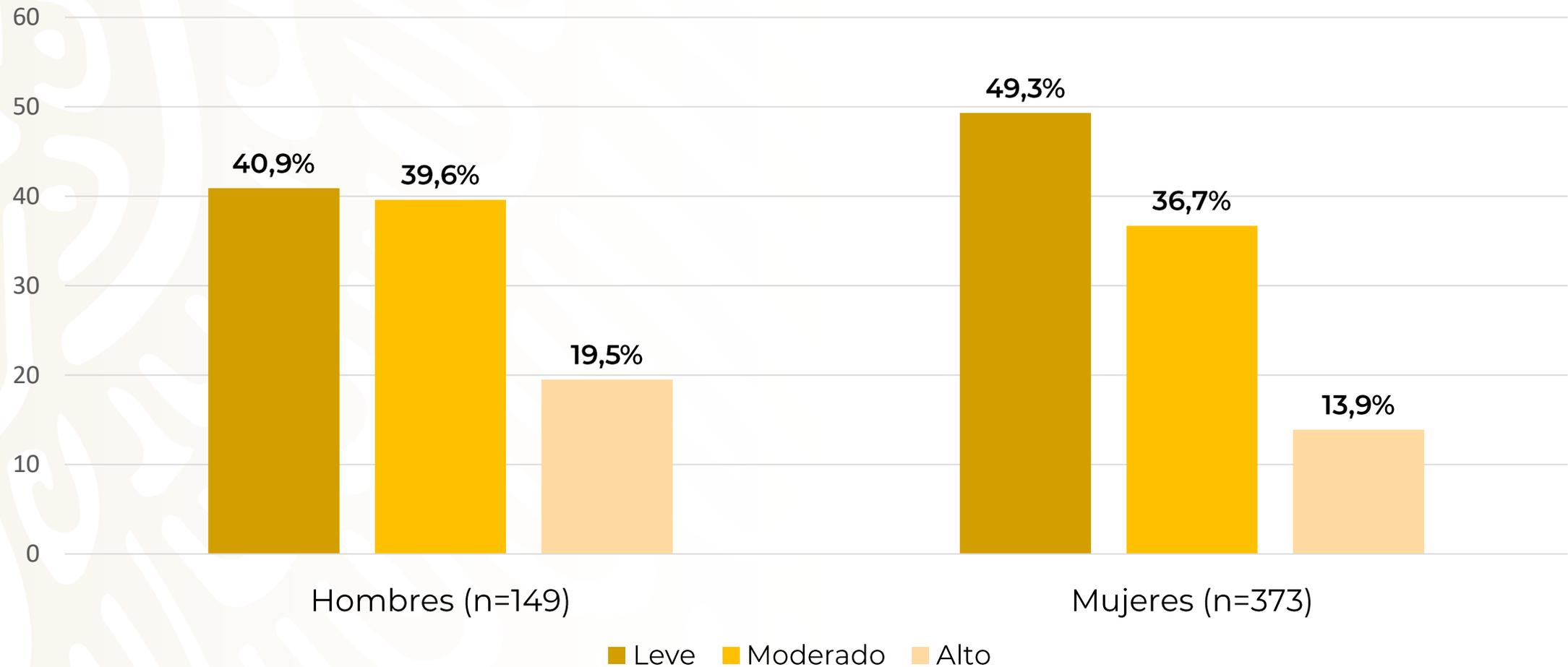


* p=.001

PHQ-2 vs percepción de incremento en el consumo de sustancias*



¿Cómo considera que ha sido el aumento en su consumo?



Conclusiones

- Los participantes reportaron altos niveles de estrés relacionados principalmente con su situación económica
- 37% de las mujeres y 28% de los hombres presentan síntomas de depresión
- El consumo diario de alcohol se duplicó entre los hombres y se triplicó entre las mujeres
- 19.5% de los hombres y 13.9% de las mujeres considera que el incremento ha sido alto
- Limitaciones: muestra autoseleccionada, alto nivel educativo y NSE medio
- Es necesario fortalecer las estrategias para enfrentar el estrés, la búsqueda de ayuda y el consumo de menor riesgo.

Campaña en medios

Situaciones que debes **evitar** durante la contingencia por COVID-19



- Problemas con la familia y amigos
- Problemas en el trabajo o la escuela
- Discusiones y violencia
- Problemas económicos y legales
- Accidentes
- Comportamiento sexual de riesgo

Todas éstas son consecuencias del consumo de alcohol
¡Es momento de bajarle a la bebida!

DIEP Centro Colaborador OPS/OMS

Beneficios de **bajarle al consumo de alcohol** durante la contingencia por COVID-19



- Dormir mejor
- Más energía
- Pérdida de peso
- Mejor memoria
- Mejor ánimo
- Ahorro de dinero
- Mejores relaciones
- Más tiempo para actividades de diversión
- Menos riesgo de accidentes

DIEP Centro Colaborador OPS/OMS

Campaña en medios

**Evita las bebidas alcohólicas,
especialmente durante la pandemia**

El confinamiento por COVID-19
puede generar:

- Tristeza
- Ansiedad
- Depresión
- Miedo
- Trastornos del sueño

El consumo de alcohol puede
aumentar estos problemas.

DIEP Centro Colaborador OPS/OMS

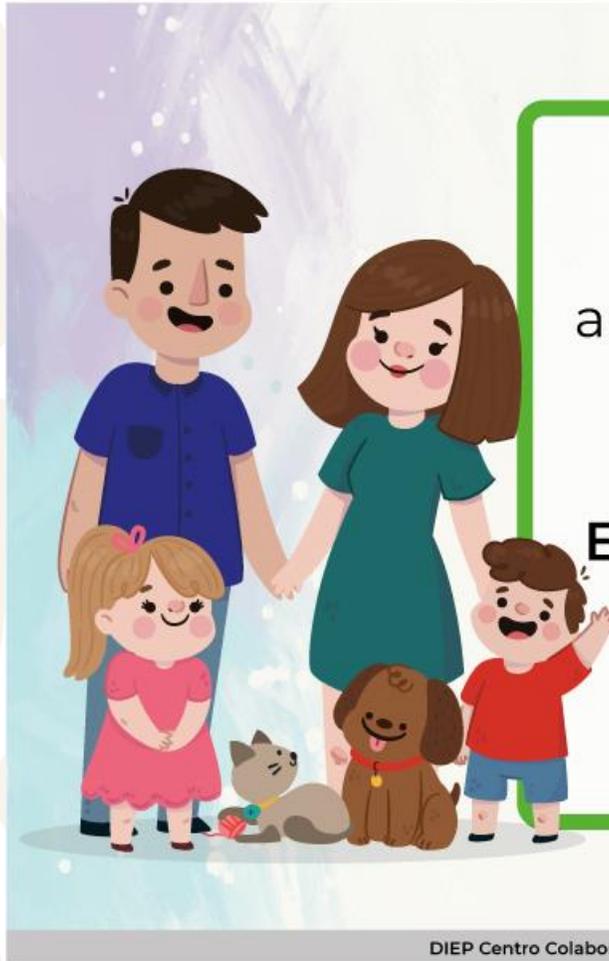
El consumo de alcohol **no** previene el contagio por coronavirus pero **sí** debilita tu sistema inmunológico y te pone en mayor riesgo de contraer infecciones.

Sistema inmune



DIEP Centro Colaborador OPS/OMS

Campaña en medios



El consumo de **alcohol** puede aumentar el riesgo de violencia intrafamiliar.

Evita su consumo durante el confinamiento por COVID-19.

DIEP Centro Colaborador OPS/OMS

Durante el confinamiento por COVID-19

- Habla con tus hijos sobre los efectos del consumo de alcohol
- Evita que haya botellas al alcance de menores de edad
- No bebas alcohol para lidiar con tus emociones, recuerda que tus hijos te observan
- Busquen en familia, actividades placenteras para relajarse, que no incluyan consumo de alcohol.



DIEP Centro Colaborador OPS/OMS

Campaña en medios

La contingencia por COVID-19 es un buen momento para bajarle al alcohol



¿Cuál sería **tu primer paso?**:

- No beber
- Beber menos días de la semana
- No tomar más de 4 tragos estándar

DIEP Centro Colaborador OPS/OMS

La contingencia por COVID-19 es un buen momento para bajarle al alcohol



¿Cuál sería **tu primer paso?**:

- No beber
- Beber menos días de la semana
- No tomar más de 4 tragos estándar

DIEP Centro Colaborador OPS/OMS

www.inprf.gob.mx
tibsam@imp.edu.mx



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA
RAMÓN DE LA FUENTE MUÑIZ