

INFORMACIÓN QUE DEBES SABER:

El consumo en lugares públicos es menor, pero hay incremento en las ventas de alcohol y consumo en casa

Ha incrementado el estrés, la depresión, miedos, ansiedad.



Enojo



Miedo



Angustia



Tristeza/culpa

Las personas tienden a fumar cuando beben alcohol, y el fumar se asocia a una exposición más peligrosa al COVID-19.

ALGUNAS CONSECUENCIAS

Incremento de la violencia doméstica.



Incremento en el consumo de alcohol ilegal, el cual contiene metanol que causa mayores daños.



Consumo en casa frente a niños, niñas y adolescentes, se convierten en modelos negativos a seguir.



Empeora la economía del hogar.



El alcohol tiene **efectos negativos**, tanto a corto como a largo plazo en prácticamente todos los órganos del cuerpo, así como en todas las áreas de tu vida (familiar, laboral y social).

¿Necesitas ayuda con el manejo de tus emociones?

Contáctanos al:



7163-2947

CONTACTOS

Oficina Central: Edificio FOPROLYD, entre la 2a y 4a Av. Norte y Alameda Juan Pablo II, N° 428, San Salvador

Teléfono: 2133-6200

Oficina Regional de San Miguel: 13a Avenida Sur y 7a Calle Poniente #802, Ciudad Jardín, San Miguel.

Teléfonos:

2661-0172, 2661-0173 y 2661-0174

Oficina Regional de Chalatenango: Final Calle Morazán, Barrio el Calvario, media cuadra abajo del Instituto Nacional.

Teléfonos:

2301-1798, 2301-1784 y 2301-1795

Correo electrónico:
comunicaciones@fondolisiados.gob.sv

facebook.com/FOPROLYD



GOBIERNO DE
EL SALVADOR

¿Sabías que el consumo de bebidas alcohólicas ha aumentado durante la cuarentena?



El consumo del alcohol está asociado al placer, que podría llevarte a consumirlo para reducir la tensión, ansiedad y malestar causado por la pandemia.

Te compartimos lo que debes saber a cerca del alcohol y el COVID-19

Sección de Psicología

MITOS Y REALIDADES

***Mito:** El alcohol y las otras drogas relajan y alivian el estrés.

Realidad: Inicialmente el consumo puede generar estados placenteros, pero después puede generar estrés y ansiedad, alterar el sueño y ocasionar problemas de salud, entre otros.



***Mito:** El alcohol da energía, activa y anima.

Realidad: El alcohol es un depresor del sistema nervioso y no es la solución, ya que después de una breve sensación de placer nos provocará más descontrol en las emociones, fatiga y sentimientos de tristeza.



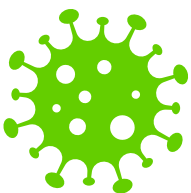
***Mito:** El alcohol es un alimento.

Realidad: El alcohol aumenta la producción de grasa y no alimenta.



***Mito:** El consumo de bebidas alcohólicas destruye el virus que causa el COVID-19.

Realidad: El consumo de bebidas alcohólicas no previene el virus que causa el COVID-19, sino que aumenta los riesgos para la salud; el consumo excesivo disminuye las defensas del organismo.



***Mito:** Creencia falsa.

QUÉ HACER:

• Si no bebes, no dejes que te convenzan que es bueno para la salud.

• No consumas bebidas alcohólicas si estás tomando cualquier medicamento.

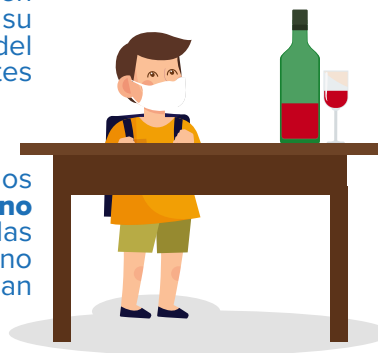
• No hagas acopio de bebidas alcohólicas en casa, así evitarás su propio consumo y el del resto de los integrantes del hogar.

• Asegúrate que los menores de edad **no** tengan acceso a las bebidas alcohólicas, y no dejes que te vean bebiendo alcohol.

• Si presentas preocupación excesiva, nerviosismo, tristeza, busca ayuda profesional o grupos de apoyo en línea o presenciales.

• Tanto el aislamiento como las bebidas alcohólicas pueden aumentar el riesgo de **suicidio**.

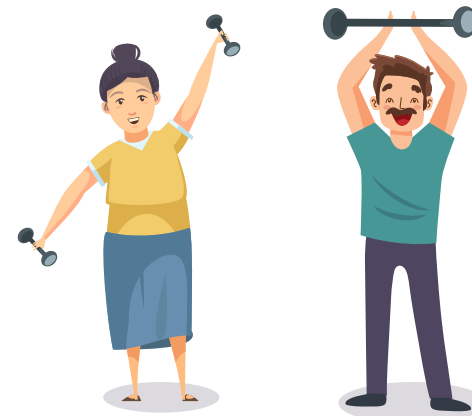
Si tienes ideas suicidas, llama a una línea telefónica de apoyo sobre temas de salud.



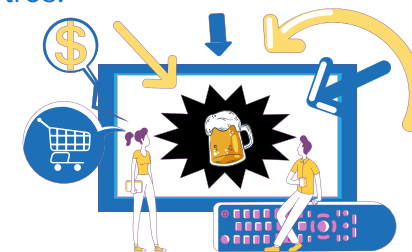
Si estas pasando por una situación grave y crees que no puedes parar, busca ayuda de otras personas que ya han pasado por esto y te puedan asesorar. ¡Ánimo!

• No bebas alcohol para pasar el tiempo en casa, prueba hacer ejercicio bajo techo.

La actividad física fortalece el sistema inmunitario.



• Se consciente de los factores estimulantes de la bebida en la televisión, radio, publicidad, entre otros.



• Si contraes el COVID-19, comenta con el personal de salud tu consumo de alcohol.



"Este tiempo especial, conviértelo en una oportunidad para reducir tu consumo y llevar una vida más saludable; practica técnicas de relajación, utiliza tu pasatiempo favorito. Aprende algo nuevo."