

## ADICCIONES Y COVID-19

Desde que a mediados del pasado mes de marzo se decretó el Estado de Alarma debido a la pandemia por el virus SARS-COV-2 (COVID-19) y el consiguiente confinamiento de la población, prácticamente se ha modificado la atención dispensada desde todos los dispositivos de atención en materia de adicciones, desde la atención residencial, la atención ambulatoria, hasta todas las actuaciones de prevención que se estaban llevando a cabo, adaptando los correspondientes protocolos de actuación a la nueva situación.

Durante este tiempo, muchas personas han podido darse cuenta que aquel consumo "recreativo" que realizaba por aquel entonces, de algún tipo de sus-

tancia o determinada conducta, era más importante que lo que podía pensarse en un primer momento. Así, en muchas ocasiones se ha precipitado una serie de sintomatología denomina-



da "síndrome de abstinencia", vulgarmente conocida como "mono".

Independientemente de la complejidad que haya podido tener en cada una de las personas que han padecido

dicho síndrome, tanto a nivel personal como social y/o familiar, es un buen momento para volverse a plantear la necesidad de actuaciones dirigidas al tratamiento de esos consumos que hasta la fecha han podido pasar más inadvertidos.

Para ello, si necesita información sobre los diferentes recursos de atención en nuestra ciudad de Albacete, en la última página ofrecemos una serie de recursos de atención informativa con los que pueden contactar.

## ¿QUIERES PARTICIPAR?

Si dispone de 10-15 minutos, puede participar en las siguientes encuestas:

- ▶ Breve encuesta "[Internet, videojuegos y juego con dinero online](#)", del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones.
- ▶ [Encuesta europea COVID-19 y Alcohol](#)

### Contenido:

Adicciones y COVID-19	1
¿Quieres participar?	2
Coronavirus y Alcohol	2
Actuaciones ante la sospecha o evidencia de consumo de sustancias por nuestros hijos e hijas	3
Conversar con adolescentes con dificultad social	3
Cómo evitar el abuso de las tecnologías en tiempos de la COVI-19	4-5
Recursos informativos	6

### Puntos de interés especial:

- Investigación
- Infografías
- Pautas/estrategias de actuación
- Entrevista motivacional
- Recursos

# CORONAVIRUS Y ALCOHOL



EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL AUMENTA EL RIESGO DE SÍNDROME DE DIFICULTAD RESPIRATORIA AGUDA (SDRA), UNA DE LAS COMPLICACIONES MÁS GRAVES DE LA COVID-19.

NO EXISTE NINGÚN "LÍMITE SEGURO"; DE HECHO, EL RIESGO DE DAÑO PARA LA SALUD AUMENTA CON CADA VASO DE ALCOHOL CONSUMIDO.



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

**Realidad:** El consumo de bebidas alcohólicas no solo no destruye el virus que causa la COVID-19, sino que probablemente aumenta los riesgos para la salud si la persona contrae el virus.



*Mito: Si se consumen bebidas alcohólicas de alta graduación es posible matar al virus en el aire inhalado.*

**Realidad:** El consumo de bebidas alcohólicas no matará el virus en el aire inhalado; no se desinfectará la boca ni la garganta; ni se obtendrá tampoco protección alguna contra la COVID-19.



*Mito: Las bebidas alcohólicas (cerveza, vino, licores de hierbas y otros licores) estimulan la inmunidad y la resistencia frente al virus.*

**Realidad:** Las bebidas alcohólicas son nocivas para el sistema inmunitario y no estimulan la inmunidad ni la resistencia frente al virus.

## RECOMENDACIONES:



No beba bajo ninguna circunstancia ningún tipo de producto alcohólico como un medio de prevenir o tratar la infección por coronavirus (COVID-19).



Busque fuentes oficiales de información, como la OMS, las autoridades nacionales de salud y su profesional de la salud.



Es importante que las personas que hayan conseguido dejar de consumir alcohol y otras sustancias mantengan su motivación y busquen nuevas estrategias para mantener rutinas saludables y prevenir recaídas, ya que las medidas de confinamiento pueden provocar estrés y dificultades emocionales.

FUENTES: Organización Panamericana de la Salud (<https://bit.ly/2WOcfD>) Hospital Vall d'Hebron (<https://bit.ly/2yQnqTT>)

## ACTUACIONES ANTE LA SOSPECHA O EVIDENCIA DE CONSUMO DE SUSTANCIAS POR NUESTROS HIJOS E HIJAS

### Posibles signos de alarma:

- Cambio brusco en el cuidado y aseo personal
- Trastornos del sueño con insomnio y/o pesadillas y temblores
- Pérdida de peso o apetito excesivo
- Disminución del rendimiento escolar o abandono de los estudios
- Aislamiento físico, tendencia a aislarse en su habitación
- Disminución de la comunicación verbal y afectiva
- Empobrecimiento del vocabulario
- Abandono de aficiones e intereses
- Cambios bruscos de humor
- Pérdida de responsabilidad

### ¿Qué debo hacer en caso de sospecha de consumo?

#### HAY QUE:

- Dialogar
- Dar la importancia justa
- Creer lo que se ve
- Compartir la preocupación
- Confrontar
- Supervisar sin presionar

#### NO DEBE:

- Juzgar
- Dramatizar
- Negar la evidencia
- Ocultar información
- Encubrir
- Agobiar con reproches



#### Ante la evidencia de consumo:

#### HAY QUE:

- Dialogar y analizar las circunstancias que llevaron al consumo
- Mantener el autocontrol emocional
- Ofrecer ayuda, pues ve en usted alguien en quien recurrir
- Mostrarle su afecto por lo que él o ella es, independientemente de lo

que haga

- Intentar dedicarle más tiempo y atención
- Entender que se está ante una persona que tiene problemas y no “ante un problema”

#### NO DEBE:

- Desesperarse
- Culpar, ni “echarle en cara” todo lo que usted ha hecho por él o ella
- Convertirse en su perseguidor/a
- Criticar de forma continuada y violenta su comportamiento
- Utilizar el castigo como único recurso para evitar que continúe consumiendo
- Acosarle continuamente con preguntas, sospechas, acusaciones, pues ello solo conseguirá que se aleje de usted cada vez más

Fuente: [Plan Nacional sobre Drogas](#)

## CONVERSAR CON ADOLESCENTES EN DIFICULTAD SOCIAL

Desde la Asociación de Técnicos para el Desarrollo de Programas Sociales (ADES), a través del [Plan Nacional sobre Drogas](#), nos presentan esta [guía](#), “muy útil para todos aquellos profesionales de diferentes disciplinas que interactúan con adolescentes en los distintos programas, intervenciones y tipos de recursos que dan cobertura y respuesta a una parte muy importante de nuestra sociedad que, por circunstancias personales, familiares o sociales, son más vulnerables que el resto frente a las adicciones”.

Basada en la denominada Entrevista Motivacional, es una excelente herra-

menta orientada hacia la motivación para el cambio, a través de una estrategia clave: devolverles el control de su vida.

Fuente: [Plan Nacional sobre Drogas](#)

### Conversar con adolescentes en dificultad social

Una guía para ayudarles a cambiar inspirada en la entrevista motivacional

Gorka Moreno Arnedillo



Financiada por:



# CÓMO EVITAR EL ABUSO DE LAS TECNOLOGÍAS EN TIEMPOS DE COVID-19

## A TENER EN CUENTA

Técnicamente, no existe la adicción a Internet o al teléfono.

En estos momentos los niños y las niñas necesitan más apoyo emocional que nunca.

El estudio del impacto de las nuevas tecnologías, especialmente en la infancia y adolescencia, es un desafío que las neurociencias están abordando.



<https://bit.ly/3bRSAlq>

<https://bit.ly/2V9EOtZ>

## RIESGOS

El mal uso y abuso de las tecnologías se han relacionado con los trastornos de sueño, y consecuentemente con problemas de rendimiento académico y falta de atención.



Existe una relación directa y paralela entre el abuso de las tecnologías y el aumento de la obesidad y el sobrepeso en la población infantil, pues va en detrimento del tiempo dedicado a jugar, hacer deporte o ejercicio físico.

El acceso a contenidos indeseables para su edad, así como el riesgo de sufrir cyberbullying, que sería incluso más grave que cualquier otro tipo de bullying por la expansión inmediata y sin control que supone la red.

## RECOMENDACIONES

Fijar espacios y tiempos: normas claras a tus hijos e hijas sobre cuándo y cuánto pueden estar al ordenador, a la videoconsola...

El ordenador o la consola deben estar en un lugar común de la casa, no en su cuarto.

Se desaconseja cualquier tipo de pantalla antes de dormir, pues se sabe que la luz y el tipo de ondas que emiten son estimulantes, independientemente de cuál sea el contenido.

Es importante respetar los espacios de los adolescentes y facilitarles que mantengan el contacto a través de redes sociales y aplicaciones de conexión con su círculo de amistades.

Los adultos deben dar ejemplo, haciendo un uso adecuado y responsable de las tecnologías, prestando especial cuidado cuando se comparta tiempo con los niños y las niñas.

Es importante elegir bien los programas que ven en TV, los juegos y las páginas web a las que acceden. Los ordenadores deben tener restringido el acceso a ciertas páginas.

Crear una lista de reglas a seguir siempre que estén en línea y colocarlas cerca del equipo.

**Los padres y madres son la clave: Construir una relación positiva y de confianza con sus hijos e hijas es fundamental.**




---

### MAL USO. EJEMPLOS.

Niños y niñas que hacen un mal uso en lugares o momentos inadecuados: mientras comen o en la cama antes de dormir.

Niños y niñas que las utilizan más tiempo del adecuado para su edad.

**De 0 a 2 años: Mejor no utilizar pantallas.**  
**De 2 a 4 años: No más de 1 hora al día.**

[bit.ly/estilosdevidasaludables](http://bit.ly/estilosdevidasaludables)

---

**"Promover conductas y hábitos de vida saludables, uso saludable de las nuevas tecnologías y alternativas de ocio sanas, incompatibles con el abuso de sustancias y otras conductas adictivas"**

ESTRATEGIA NACIONAL  
 SOBRE ADICCIONES  
 2017-2024




---

## CUIDA TU SALUD Y HAZ EJERCICIO

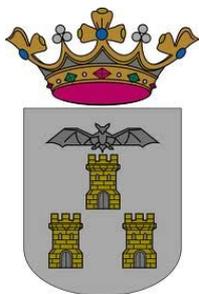


GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD

SECRETARÍA GENERAL DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



**Ayuntamiento de Albacete**

Plaza de la Catedral s/n. 4ª Planta  
Teléfono 967 59 61 00. extensión 11009

[plandedrogas@ayto-albacete.es](mailto:plandedrogas@ayto-albacete.es)  
[www.albacete.es](http://www.albacete.es)

¿Te gusta el boletín?

Pulsa el botón...



... y suscríbete!!

TALLER	EDAD	HORARIO	PLAZAS
ACTIVA TU CUERPO	12-30 años	Martes y viernes - 17:00h a 18:00h	15
MAQUILLAJE	16-30 años	Martes y viernes - 17:00h a 19:00h	10
COMMUNITY MANAGER	16-30 años	Lunes y miércoles - 18:00h a 19:15h	10
INICIACIÓN A LA LENGUA DE SIGNOS	12-30 años	Martes y jueves - 17:00h a 19:00h	10
COCINA VEGANA	18-30 años	Sábado 6 - 11:00h a 13:30h	15
COCINA DETOX DEPURA TU CUERPO	18-30 años	Sábado 13 - 11:00h a 13:30h	15
COCINA FRÍA	12-17 años	Sábado 6 - 11:00h a 13:30h	15
ESPECIAL POSTRES	12-17 años	Sábado 13 - 11:00h a 13:30h	15
ESCAPE ROOM "Robo al banco"	12-17 años	Viernes 12 - 17:00h a 18:00h	6
ESCAPE ROOM "Perdidos en el tiempo"	18 -30 años	Viernes 19 - 17:00h a 18:30h	6
CAMPEONATO FORTNITE	12-30 años	25, 26 y 27 - 16:30h a - 20:30h	100
CÓMO LIGAR EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS	14-18 años	9, 16, 18 y 23 - 16:30h a 18:00h	15
PODCAST DESDE CASA	12-30 años	16, 18, 23 y 25 - 16:30h a 18:00h	8

Más información en : [www.albacetejuven.es](http://www.albacetejuven.es) Inscripciones: <https://bit.ly/PILLAOSJUNIO2020>

## RECURSOS INFORMATIVOS

Si necesita realizar cualquier consulta en materia de adicciones en estos tiempos en que los recursos de atención presencial no están disponibles, puede hacerlo a través de los siguientes medios:

- AYUNTAMIENTO DE ALBACETE. Plan Municipal sobre Drogas y Conductas Adictivas: [plandedrogas@ayto-albacete.es](mailto:plandedrogas@ayto-albacete.es). Tf. 967596100. Ext. 11009 (se devolverá llamada lo antes posible).
- ASOCIACIÓN ARALBA (Alcohol y otras adicciones): Tf. 640788106
- PROYECTO HOMBRE (Centro de Día. Todas las adicciones): 619829575
- FUNDACIÓN ATENEA (Proyecto Antena de Riesgos, para jóvenes): [rgarcia@fundacionatenea.org](mailto:rgarcia@fundacionatenea.org) . Whatsapp 645767842