

# Aislamiento social domiciliario y consumo de sustancias psicoactivas



Actualmente nos encontramos frente a un suceso repentino e inesperado que ha causado ansiedad, angustia, incertidumbre y miedo en gran parte de la sociedad, para algunas personas se torna más difícil que para otras afrontar la soledad y/o el aislamiento. El aislamiento despierta más aún estas sensaciones y emociones.

Por ello no debemos olvidar que es una situación transitoria y que pronto todo volverá a la normalidad. En estos momentos de crisis necesitamos contribuir a la salud física con los cuidados correspondientes pero también a nuestra salud mental, debemos evitar el consumo excesivo de sustancias psicoactivas, de tecnología, de alimentos y el juego patológico, éstas influyen negativamente en nuestra salud acrecentando el malestar.

La Organización Mundial de la Salud recomienda no canalizar las emociones fumando, bebiendo alcohol o consumiendo sustancias psicoactivas. En personas con adicciones el riesgo de recaída es mayor en estos momentos de aislamiento y estrés, por lo cual acudir

al alcohol, las drogas o el juego para afrontar estas dificultades "sólo puede empeorar las cosas".

Al mismo tiempo es importante que podamos decretar conductas previas, de irritabilidad y violencia, para adoptar conductas positivas durante este período y que, luego, puedan ser conservadas por el bienestar de cada uno de nosotros.

En el marco de la contingencia por el COVID-19, la Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones suma a sus canales de atención electrónicos un WhatsApp que funcionará las 24 horas del día, los 365 días del año para optimizar el acceso a información oficial relacionada al consumo de sustancias.

Para utilizarlo, es necesario agendar el número **+54 9 351 365 1926**. Una vez agendado, enviar la palabra "Hola" para comenzar y luego seguir las instrucciones.

Te dejamos un link para mayor información: <https://prensa.cba.gov.ar/informacion-general/lanz-an-robot-virtual-para-brindar-informacion-sobre-adicciones/>

## Dejar de fumar / no incrementar el consumo de cigarrillos

Si bien es un momento complicado: ¿Qué puedo hacer que sea positivo? Es buen momento para dejar de fumar. Es importante controlar las ganas y preguntarse ¿Qué puedo hacer para reemplazo? En caso de no ser posible se recomienda NO aumentar la cantidad de cigarrillos consumidos a diario y pensar en la posibilidad de aprovechar el momento para disminuir esta cantidad hasta eliminar su consumo.

# Aislamiento social domiciliario y consumo de sustancias psicoactivas

## Evitar beber como descompresión

Ante la situación de aislamiento se recomienda beber con moderación, que el alcohol no sea utilizado como jovialidad o descompresión de estrés. Hay que evitar caer en el acto reflejo: encierro igual a alcohol, estrés igual a alcohol. Estas conductas podrían traer problemáticas aún mayores a futuro. El beneficio que se cree tener tiende a lo opuesto, es decir, al carácter depresivo y ansioso que provoca el sobre - consumo de alcohol.

## No consumir sustancias psicoactivas

En la mayoría de los casos el consumo de sustancias psicoactivas responde a una expectativa, creemos que nos va a apaciguar o nos va a permitir ver las cosas desde otra perspectiva. Es un grave error pensar de esta forma; el efecto es cada vez menos palpable y el beneficio esperado tiende siempre a lo negativo.

## Para quienes se encuentren en tratamiento por algún tipo de conducta adictiva se recomienda:

- Establecer **comunicación permanente y fluida con profesionales** de las instituciones tratantes, grupos de autoayuda y compañeros de tratamiento todas las veces que sea necesario.
- Mantener **comunicación con familiares y amigos** por medio de los canales de comunicación vigente.
- Conservar las **herramientas y objetivos firmes**, fundamental para alcanzar la meta propuesta.
- Crear **rutinas** de trabajo.
- Respetar horarios para **no romper con hábitos** adquiridos.
- **Leer libros de su interés o realizar actividades artísticas** como lo son dibujar, pintar, etc.
- Compartir **actividades lúdicas y/o recreativas** con quienes se encuentre en su domicilio o virtualmente.
- **No automedicarse**, siempre consultar a un médico en caso de algún síntoma o malestar.

## Teléfonos útiles



**+549 351 365 1926**

**Información oficial** relacionada al consumo de sustancias



**0800 888 2776**

**APROSS** - Atención telefónica no presencial de lunes a viernes de 8 a 20 hs.



**0810 777 2985**

**APROSS** - Urgencias o emergencias 24 hs.