

¿Se nos está yendo de las manos lo de beber durante la cuarentena?

Las ventas de cerveza en España han aumentado un 70% desde que empezó la reclusión, es el producto que más ha crecido en los supermercados, aunque es verdad que ya no vamos a los bares.

Abel Cobos

SALUD 25 marzo, 2020

Una birrita por Skype, gintónicos en *stories*, vermut *online*, botellas de vino para amenizar la reclusión... Seguro que has visto muchísimas de estas imágenes en redes sociales. Probablemente, tú misma lo has hecho. Yo, sin ir más lejos, me he acostumbrado estos días a tomar una copita de vino frente al ordenador mientras hablo con mis amigos. Mis compañeros de piso, lo mismo. Muchos del trabajo también. Empieza a dar la sensación de que **estamos consumiendo más alcohol del que nos esperaríamos en plena época de reclusión**, con la vida social capada. Y, según las noticias, quizá sea cierto.

Compramos un 70% más de cerveza

Varios medios ya lo anunciaban. Un análisis de las compras de la última semana concluía que [la euforia inicial](#) por el papel higiénico había desaparecido (en total, un 10% menos de compras respecto al fin de semana anterior), pero **subía el alcohol. En concreto, un 20% el duro y hasta un 70% las cervezas**. Sí, estamos comprando más alcohol. Y, como me explica la psicóloga clínica [Margarita Corominas-Roso](#), “todavía no hay datos contrastados suficientemente pero todo apunta a el consumo doméstico de comida y bebida está aumentando”.

Algunas personas de mi entorno están empezando a preocuparse, creyendo que entraron a la cuarentena definiéndose como bebedores sociales, pero saldrán con un problema de abuso de bebida. Mi compañero de piso, por ejemplo, estaba rayándose porque el día que estuvimos mejor todos juntos fue cuando íbamos contentillos. Sin embargo, tranquilidad, no es tan preocupante. Como apunta la psicóloga, cuyo doctorado giró en torno al consumo crónico del alcohol, “**se consume más en casa, en parte, para sustituir lo que antes se hacía socialmente, en un bar**”. Así que por ahora no es tan dramático.

Eso no quiere decir que beber en casa no tenga riesgos. “Ahora es fácil que el consumo casero sea incluso más elevado del que se hacía en bares”, explica la experta. ¿El culpable? El aburrimiento. “El problema del coronavirus es que es un aburrimiento cercano al malestar, ansioso, estresante. **Es un cóctel molotov: mezclar estrés y ansiedad con alcohol** genera cambios en el sistema nervioso que favorecen que se consolide la asociación de ideas de bienestar y alcohol”.

Peligro: el alcohol no cura tu malestar

Según añade la experta, lo peligroso es usarlo “para curar tu malestar”. Por ejemplo, cuando tú haces uso social de la bebida con tus amigos en una terraza, barra o discoteca, estás acompañado, estás pasándotelo bien, lo usas como elemento más de la fiesta. **El peligro del alcohol es cuando lo consumes porque no estás bien y lo necesitas** o si lo tomas independientemente de si estás con alguien o no. “Esto acaba generando cambios neuroplásticos en nuestro cerebro que consolidan la adicción”, advierte.

Para comprender esto último hace falta entender, también, lo que son los hábitos adquiridos. Volviendo al ejemplo anterior, entre jóvenes es muy común, cuando nos aburrimos, ir a hacer birras con amigos. En mi caso, cada finde era el plan estrella y semanalmente lo hacía unas tres veces, en esos tiempos cuando podíamos salir a la calle. Poco a poco fui asimilando ir de fiesta a emborracharse. Tanto, que salir de noche sin beber me parecía aburridísimo. Este es un hábito adquirido.

Ahora, con más espacio para el aburrimiento, esta asociación de ideas de “**¿aburrimiento? pues bebo, como hacía con mis amigos**” es peligrosa, porque sumada al confinamiento puede acabar convirtiéndose en un hábito diario. “En resumen, el uso del alcohol aumenta porque ahora compensamos el alcohol que consumíamos socialmente, además, sube la ansiedad y la incertidumbre por el futuro. Pero para cronificarse, se debe tener en cuenta la influencia de los hábitos alcohólicos adquiridos”, concluye **Corominas-Roso**.

Así pues... **¿deberíamos dejar de quedar con los amigos para tomar birras por Skype?** No, no hace falta. “**Si es lo que hacías antes, no es para preocuparse**. Todo consumo de alcohol tiene riesgo, pero no estáis usando el alcohol como medicina, solamente estáis haciendo la vida social que tenáis antes”, asegura, restándole importancia a las rayadas de muchxs.

¿Soy bebedor social?

Pero surgen otras preguntas: ¿cómo sé si mi vida anterior rozaba el alcoholismo? ¿eran sanos mis hábitos de bebida? Le explico mis hábitos a **Corominas-Roso** y me defino como bebedor social, por lo que no soy un adicto. Aunque no lo dice, por su tono noto que no le gusta cómo he planteado esa frase, y rápidamente se pone a matizar mis comentarios: “**considerarse bebedor ya es problemático**, porque la adicción es solo una etapa más del proceso de consumo”, advierte.

Es decir, hay cuatro fases. Según me explica, está “el consumo esporádico”, luego “el uso, que es donde está el límite”, y que **es el más común, a pesar de estar ya por encima de lo médicamente aceptable**. Después, “el abuso”, y, finalmente, “la adicción o dependencia”. El uso “es la frontera”. Depende del organismo, pero una cerveza al día estaría dentro del uso. Por otra parte, tomar tres *whiskies* al día es abuso. Al final, lo de bebedor social, “tomar una cerveza o dos al día con amigos”, no es lo ideal, “pero es aceptable socialmente”.

Y, mientras tanto, a pesar de la preocupación de muchos y la seriedad del asunto, seguiremos haciendo memes, chistes y humor sobre el uso del alcohol en cuarentena. "Bebo para olvidar", "estaré sola pero estoy borracha", "quién quiere sol teniendo alcohol", son tweets que se pueden encontrar en una rápida búsqueda. Tweets que tienen un *like* mío, por ejemplo. Pero a pesar de que el humor es una forma de **ahuyentar la angustia** que nos da el encierro, también tenemos que ir con cuidado.

Como advierte la psicóloga, "hay gente en casa con ERTE, autónomos sin trabajo, personas con muchísimos problemas, colapsadas. Tenemos que ir con cuidado sobre la banalización que se hace del uso del alcohol como método para solucionar problemas. **El alcohol ya está, por norma general, bastante normalizado y promocionado**". Así que, quizá, deberíamos dejar de venderlo así.