

Tamizaje e Intervención para el consumo de alcohol y la depresión

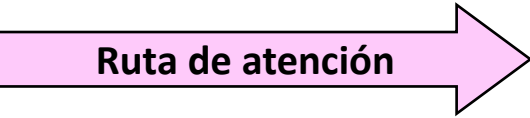
Guía para los profesionales de la
salud



Contenidos



Introducción



Ruta de atención



Tamizaje alcohol



Consejo breve alcohol



Tamizaje depresión



Remisión a servicios especializados

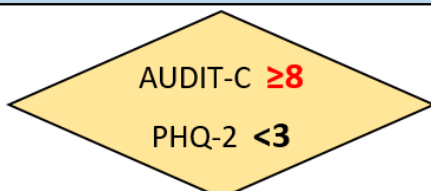
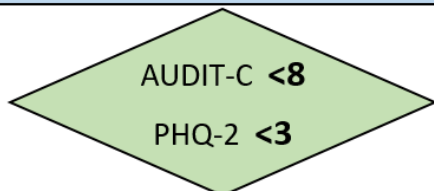
Introducción

- El alcohol es un factor causal en más de 60 afecciones médicas diferentes, entre ellas el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que el consumo excesivo de alcohol causa más de tres millones de muertes al año en todo el mundo.
- La depresión afecta a 1 de cada 5 personas, es una de las principales causas de discapacidad y contribuye en gran medida a la carga de morbilidad mundial.
- El consumo de riesgo de alcohol y la depresión, a menudo van de la mano y pueden exacerbarse mutuamente.
- Un mayor número de pacientes está en riesgo de depresión como consecuencia de la crisis social y económica causada por la pandemia COVID-19.
- Al identificar a las personas que están bebiendo demasiado y/o que sufren de depresión, los profesionales de atención primaria pueden ofrecer consejos, apoyo y remisiones, para que los usuarios reduzcan su riesgo de daño.
- El tamizaje y el consejo breve toman solo unos pocos minutos pero pueden jugar un papel importante en la reducción del daño.
- Este folleto lo guiará paso a paso a través del proceso de tamizaje, identificación, intervención y remisión. En combinación con la capacitación, le permitirá proporcionar de manera efectiva y apropiada el tamizaje y la intervención breve.

Todos los pacientes adultos (hombres y mujeres) que v

TAMIZAJE DE ALCOHOL CON EL AUDIT-C

Tamizaje



Evaluación del riesgo

Jucio Clínico

CONSIDERE si es necesario remitir a **servicios especializados** para el manejo de alcohol

NO

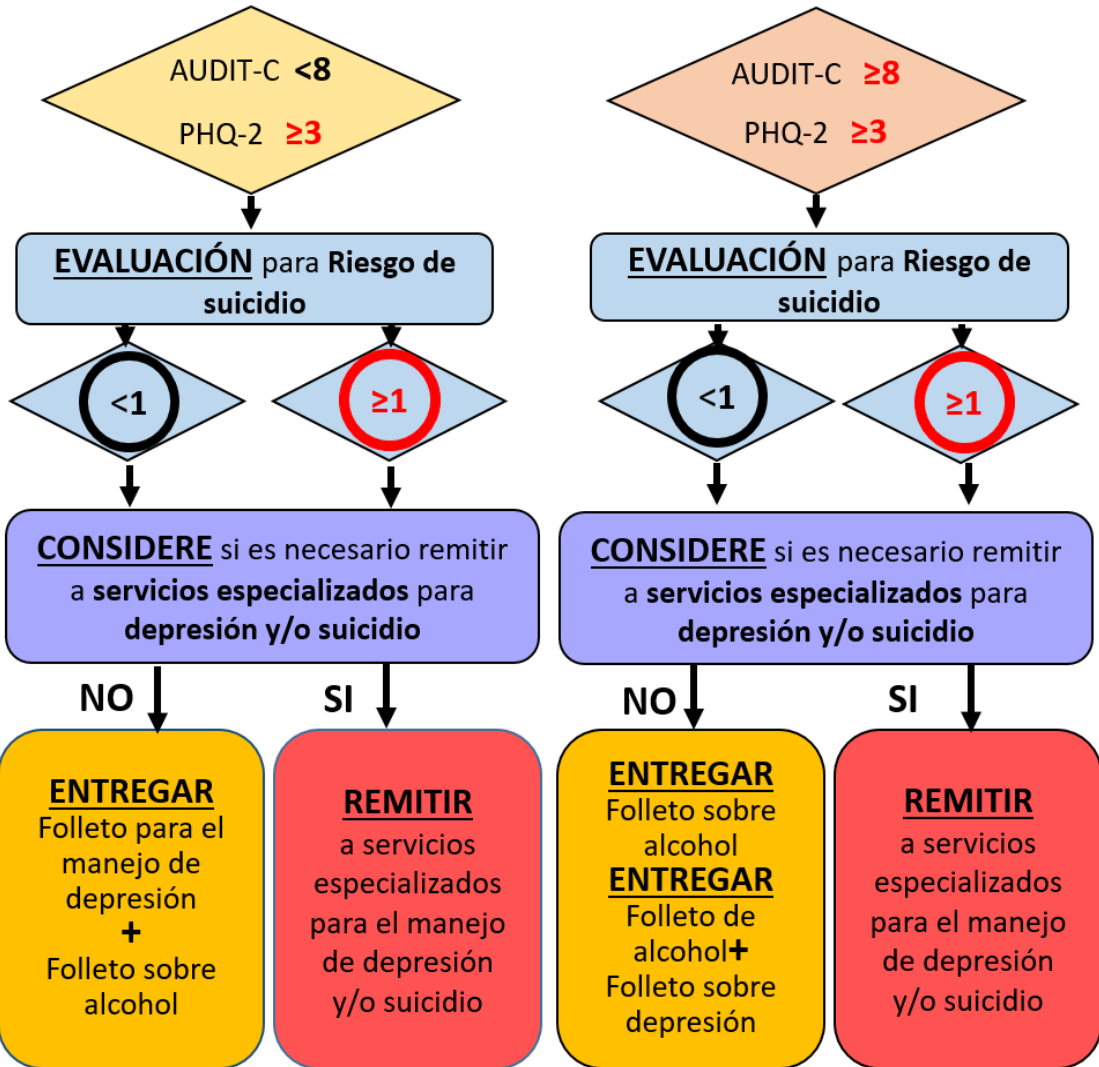
SI

Intervención



visitan el centro, serán tamizados con el AUDIT-C y PHQ-2

+ TAMIZAJE DE DEPRESIÓN CON EL PHQ-2






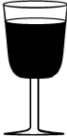






Introducción

La manera más efectiva de identificar a los pacientes que se pueden beneficiar de la consejería breve o la remisión a servicios especiales, es utilizando una herramienta de tamizaje validada. Nosotros vamos a utilizar el cuestionario de tres preguntas AUDIT C. Se recomienda realizar pruebas de tamizaje del consumo de alcohol a todos los pacientes adultos. Si usted atiende a un paciente que ya ha completado la prueba de tamizaje de consumo de alcohol, no es necesario que la repita, a menos que usted o un colega hayan recomendado un seguimiento continuo.

Para completar el tamizaje de consumo de alcohol con precisión, usted necesitará saber qué es un trago estándar y estar listo para calcular el número de tragos estándar que consume cada usuario.

¿Qué es un trago estándar?

Cuando decimos ‘trago’ nos referimos a un trago estándar que contiene aproximadamente 12 gramos de alcohol puro.

<p>1 Trago estándar</p>	<p>30ml Copa de destilados (40%) e.g. Ron, Whisky</p> 	<p>30ml Copa de Aguardiente (32%)</p> 	<p>30ml Copa de destilados (40%) e.g. Ron, Whisky</p> 	<p>125ml Copa de vino (12%)</p> 	<p>330 ml Lata de cerveza (4.7%)</p> 	<p>250ml Botella de cerveza (5.2%)</p> 
<p>2 Tragos estándar</p>	<p>60ml Vaso de destilados (40%) e.g. Ron, Whisky</p> 	<p>60ml Copa de Aguardiente (32%)</p> 	<p>Trago mixto con 60 ml de destilados (40%) e.g. Ron, Whisky</p> 	<p>Coctel</p> 		

Tamizaje del consumo de alcohol

Preguntas	Sistema de puntuación					Puntaje
	0	1	2	3	4	
1 ¿Con qué frecuencia toma una bebida que contiene alcohol?	Nunca	Una vez al mes o menos	De 2 a 4 veces al mes	De 2 a 3 veces por semana	4 o más veces por semana	
2 ¿Cuántas bebidas alcohólicas estándar toma en un día típico en el que está bebiendo?	Uno a dos	Tres a cuatro	Cinco a seis	Siete a nueve	Diez o más	
3 ¿Con qué frecuencia toma 6 o más tragos estándar en una ocasión?	Nunca	Menos de una vez al mes	Cada mes	Cada semana	Diariamente o casi diariamente	

Puntuación total AUDIT-C
(rango posible cero a 12)



Tamizaje

Paso 1

Presente el tema del consumo de alcohol

EXPLIQUE que le gustaría tomarse unos minutos para hablar sobre el consumo de alcohol y **PREGUNTE** si está de acuerdo.

Paso 2

Comience el tamizaje AUDIT-C

Determine si el usuario bebe alcohol haciéndole la primera pregunta del AUDIT-C "¿Con qué frecuencia toma una bebida que contiene alcohol?"

¿El paciente bebe alcohol?

SÍ: Continúe al paso 3

NO: Proporcione comentarios positivos sobre el no consumo de alcohol, una copia del folleto del usuario a modo de información y haga el tamizaje para depresión utilizando el PHQ-2 (revise la **Sección 4**).

Tamizaje del consumo de alcohol

No existe un nivel completamente seguro de consumo de alcohol, por lo que evitar el alcohol por completo es lo mejor que puede hacer por su salud. Me gustaría darle este folleto sobre el consumo de alcohol sólo con fines informativos.

Paso 3

Continúe la evaluación AUDIT - C

Complete las preguntas 2 y 3 del AUDIT – C para identificar cuánto alcohol y con cuánta frecuencia el usuario toma seis o más tragos estándar en un día.

Paso 4

¿El usuario obtiene un puntaje de 8 o más?

SÍ: Proporcione consejo breve sobre el consumo de alcohol (revise la **Sección 3**) y haga el tamizaje para depresión (revise la **Sección 4**)

NO: Proporcione comentarios positivos sobre el bajo riesgo de consumo de alcohol del paciente, entregue un folleto para el usuario y haga el tamizaje para depresión (revise la **Sección 4**).

No hay un nivel completamente seguro de alcohol, pero su puntaje sugiere que usted está bebiendo de una manera que es poco probable que resulte en daño a usted mismo o a otros. Sin embargo, es importante que lleve un registro de su consumo de alcohol para asegurarse de que no aumente gradualmente. Me gustaría darle este folleto que contiene información sobre el consumo de alcohol y los límites de los niveles de bajo riesgo.

NOTA: Si le preocupa que el paciente sea dependiente del alcohol, o necesite más ayuda y apoyo en relación con su consumo, debe considerar la remisión a servicios especializados. Puede encontrar más información sobre esto en la Sección 5 de este folleto.

Introducción

El Folleto de Consejo Breve contiene información que puede ser útil para los usuarios. Es probable que usted sólo tenga un minuto o dos para hablar con cada usuario, por lo que no podrá revisar toda esta información con cada uno de ellos.

Esta sección le ayudará a brindar consejos útiles en poco tiempo. En el tiempo disponible usted debe:

- Entregar al paciente una copia del folleto de consejería breve.
- Explicar que su puntaje muestra que está en riesgo de sufrir daños relacionados con el consumo.
- Señalar que la mejor manera de disminuir el riesgo de daño es reduciendo la cantidad de alcohol que está consumiendo.

El paciente puede leer el folleto a su propio ritmo.

Con el fin de proporcionar retroalimentación y consejos útiles a los usuarios, es conveniente que conozca las pautas de bajo riesgo de consumo de alcohol.

Aunque no existe un nivel completamente seguro de consumo de alcohol, los usuarios pueden disminuir la probabilidad de sufrir daños al seguir estas pautas de consumo de bajo riesgo.

Consumo de bajo riesgo

- No tomar más de 2 tragos estándar en un día
- Incluso en **ocasiones especiales, nunca** debe tomar más de 4 tragos estándar.

No beber alcohol cuando:

- Está embarazada o lactando
- Opera maquinaria
- Conduce
- Tiene antecedentes de dependencia a drogas o alcohol.
- Está triste, cansado o estresado
- Está tomando medicamentos

Consejo breve sobre consumo de alcohol

Los pacientes que obtengan un puntaje de 8 o más en el AUDIT C deben recibir consejería personal sobre el consumo de alcohol, incluida la recomendación de reducir la cantidad de alcohol que consumen, y una copia del folleto breve para el paciente. Los pacientes que obtienen menos de 8 puntos deben recibir comentarios positivos sobre su consumo de bajo riesgo y una copia del folleto de alcohol para pacientes.

Paso 1

Proporcione retroalimentación sobre el puntaje obtenido en el tamizaje

Muchas gracias por responder a estas preguntas. Dadas sus respuestas, parece que usted está bebiendo de una manera que podría causar daño a usted mismo o a otros en el futuro. Por lo tanto, es aconsejable que piense en reducir su consumo de alcohol.

CONSEJO ÚTIL: Los estudios muestran que la retroalimentación personalizada sobre la puntuación es un aspecto clave de un consejo breve eficaz

Paso 2

Asigne la responsabilidad

Depende de usted si desea cambiar su forma de beber, pero me gustaría tomarme un minuto para hablar con usted sobre el consumo de alcohol. Así, usted puede tener la información para elegir la mejor opción.

Paso 3

Explique los momentos de alto riesgo

Es importante que sepa que no existe un nivel completamente seguro de consumo de alcohol y que hay momentos en los que no se debe beber en absoluto. Por ejemplo, usted nunca debe consumir alcohol antes de manejar porque aumenta las posibilidades de sufrir un accidente.

Consejo breve sobre consumo de alcohol

CONSEJO ÚTIL: Para las mujeres en edad fértil también debe decir "evite beber cuando esté embarazada o tratando de quedar embarazada".

Paso 4

Explique otros riesgos

Cualquier cantidad de alcohol aumenta el riesgo de padecer cáncer, enfermedades hepáticas, accidentes cerebrovasculares y lesiones y accidentes. Beber demasiado alcohol puede afectar su estado de ánimo y salud mental, así como su vida en general.

CONSEJO ÚTIL: Si el paciente tiene una condición de salud que puede estar relacionada con el consumo de alcohol, asegúrese de mencionarlo aquí.

Paso 5

Explique el consumo de bajo riesgo

Si decide beber, puede reducir el riesgo para usted y para los demás limitando la cantidad que bebe. En primer lugar, no debe tomar más de 2 tragos estándar en un día; en segundo lugar, incluso en ocasiones especiales, nunca debe tomar más de 4 tragos estándar en un día.

Paso 6

Presente el Folleto de Consejo Breve y responda cualquier pregunta

Me gustaría darle este folleto que contiene información sobre los beneficios de reducir el consumo de alcohol, cuánto alcohol tienen diferentes tragos y cómo disminuir el consumo si así lo desea. ¿Cómo le parece esto? ¿Tiene alguna pregunta?

Tamizaje para depresión

Introducción

La depresión es un trastorno mental común, caracterizado por una tristeza persistente sin causa conocida y una pérdida de interés en las actividades que normalmente disfruta, acompañada de una incapacidad para realizar las actividades diarias, durante al menos un mes.

La depresión y el consumo de alcohol a menudo son simultáneos y pueden exacerbarse mutuamente. Un mayor número de pacientes está en riesgo de depresión como consecuencia de la crisis social y económica causada por la pandemia de COVID-19.

Al igual que con el consumo de alcohol, es importante emplear instrumentos de detección válidos y confiables. Usaremos el cuestionario de dos ítems PHQ-2 que podrá encontrar en la siguiente página.

Paso 1

Presente el tema de la Depresión

EXPLIQUE que le gustaría tomar un par de minutos para hablar acerca de la depresión. Para pacientes con puntajes ≥ 8 en el AUDIT-C, también podría explicar que el consumo de alcohol y la depresión a menudo ocurren simultáneamente. **PREGUNTE** al usuario si le parece bien.

Paso 2

Comience el tamizaje PHQ-2

Haga al usuario las dos preguntas PHQ - 2. Sume y evalúe su puntuación, ya que esto le indicará cómo proceder.

Paso 3

Evalúe la puntuación del PHQ-2

¿La puntuación del usuario es de 3 o más?

NO: Proporcione retroalimentación positiva sobre el estado actual de depresión del usuario:

Su puntaje indica que usted no está mostrando signos de depresión. Sin embargo, vale la pena saber que la depresión se caracteriza por sentimientos de tristeza, pérdida de interés en las actividades y disminución de la energía, sin causa aparente. Si en el futuro se siente deprimido durante un mes o más, debe buscar la ayuda de un profesional de la salud y evitar el consumo de alcohol.

Tamizaje para depresión

SÍ: Evalúe el riesgo de suicidio. **PREGUNTE** ‘En las dos últimas semanas, ¿qué tan seguido lo han molestado pensamientos relacionados con que estaría mejor muerto, o con lastimarse a sí mismo?’

Puntaje de 1 o menos: Entregue al paciente una copia del folleto sobre depresión:

Su puntaje indica que puede estar experimentando algunos síntomas de depresión. Por lo tanto, me gustaría darle este folleto que contiene información sobre la depresión, algunas técnicas que pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo y qué hacer si esos síntomas empeoran en el futuro.

Puntaje de 2: Considere si el monitoreo es indicado. Si no, entregue el folleto sobre depresión.

Puntaje de 3 o más: Considere si el monitoreo o la remisión son adecuadas (revise la **Sección 5**). Si no, entregue el folleto sobre depresión.

NOTA: Si le preocupa que el paciente necesite más ayuda y apoyo en relación a la depresión o puede estar en riesgo de suicidio, debe considerar la remisión a servicios especializados. Puede encontrar más información sobre esto en la sección 5 de este folleto.

En las últimas 2 semanas, ¿con qué frecuencia le ha molestado alguno de los siguientes problemas?					Puntaje	
	En absoluto	Varios días	Más de la mitad de los días	Casi todos los días		
1	Poco interés o placer en hacer las cosas.	0	1	2	3	
2	Sentirse deprimido o desesperanzado.	0	1	2	3	

Puntuación total PHQ2
(rango posible 0-6)



Sección 5

Remisión

A veces, los pacientes pueden necesitar más ayuda o apoyo de lo que usted puede ofrecer, o pueden necesitar tratamiento especializado. En estos casos, el usuario debe ser remitido a servicios especializados. Esta sección proporciona información sobre cuándo y cómo hacer una remisión, pero su juicio clínico debe guiarlo.

Consumo de alcohol

Usted debe considerar remitir a los pacientes que:

- Muestran signos de dependencia moderada o severa, al alcohol.
- No hayan recibido previamente la consejería breve y deseen recibir ayuda adicional por su problema de consumo de alcohol.
- Presenten una condición comórbida, como una enfermedad hepática o problemas de salud mental relacionados con el consumo de alcohol.

RECUERDE: usted debe usar siempre su criterio clínico para considerar si es apropiado remitir al paciente a servicios especializados de tratamiento del consumo de alcohol. Es posible que quiera proporcionar a estos pacientes el folleto de “Mi relación con la bebida” para que lo puedan consultar mientras esperan a recibir apoyo especializado.

REMITA A LOS PACIENTES A SERVICIOS ESPECIALIZADOS, DE ACUERDO CON EL PROCEDIMIENTO HABITUAL

Depresión

Usted debe considerar remitir a los pacientes que:

- Representen un riesgo grave o considerable, para ellos mismos o los demás.
- Tengan una depresión persistente que no responda al tratamiento.

RECUERDE: usted debe usar siempre su criterio clínico para considerar si es apropiado remitir al paciente a servicios especializados de tratamiento de la depresión. Es posible que quiera proporcionar a estos pacientes el folleto sobre depresión para que lo puedan consultar mientras esperan a recibir apoyo especializado.

**REMITA A LOS PACIENTES A SERVICIOS
ESPECIALIZADOS, DE ACUERDO CON EL
PROCEDIMIENTO HABITUAL**

Suicidio

Usted debe considerar remitir a los pacientes que:

- Representen un riesgo, grave o considerable, para ellos mismos o los demás.
- Reporten planes o intenciones de suicidarse.

RECUERDE: usted debe usar siempre su criterio clínico para considerar si es apropiado remitir al paciente a servicios especializados en la prevención del suicidio.

**REMITA A LOS PACIENTES A SERVICIOS
ESPECIALIZADOS, DE ACUERDO CON EL
PROCEDIMIENTO HABITUAL**