

# Tamizaje e Intervención para el consumo de alcohol y depresión

Una guía para los profesionales  
de la salud



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

  
INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA  
RAMÓN DE LA FUENTE MUÑOZ

 **SCALA**   
SCALE-UP OF PREVENTION AND MANAGEMENT  
OF ALCOHOL USE DISORDERS AND  
COMORBID DEPRESSION IN LATIN AMERICA



# Contenido

**Introducción**

**Ruta clínica**

**Tamizaje del consumo de alcohol**

**Consejo breve sobre el consumo de alcohol**

**Tamizaje de depresión**

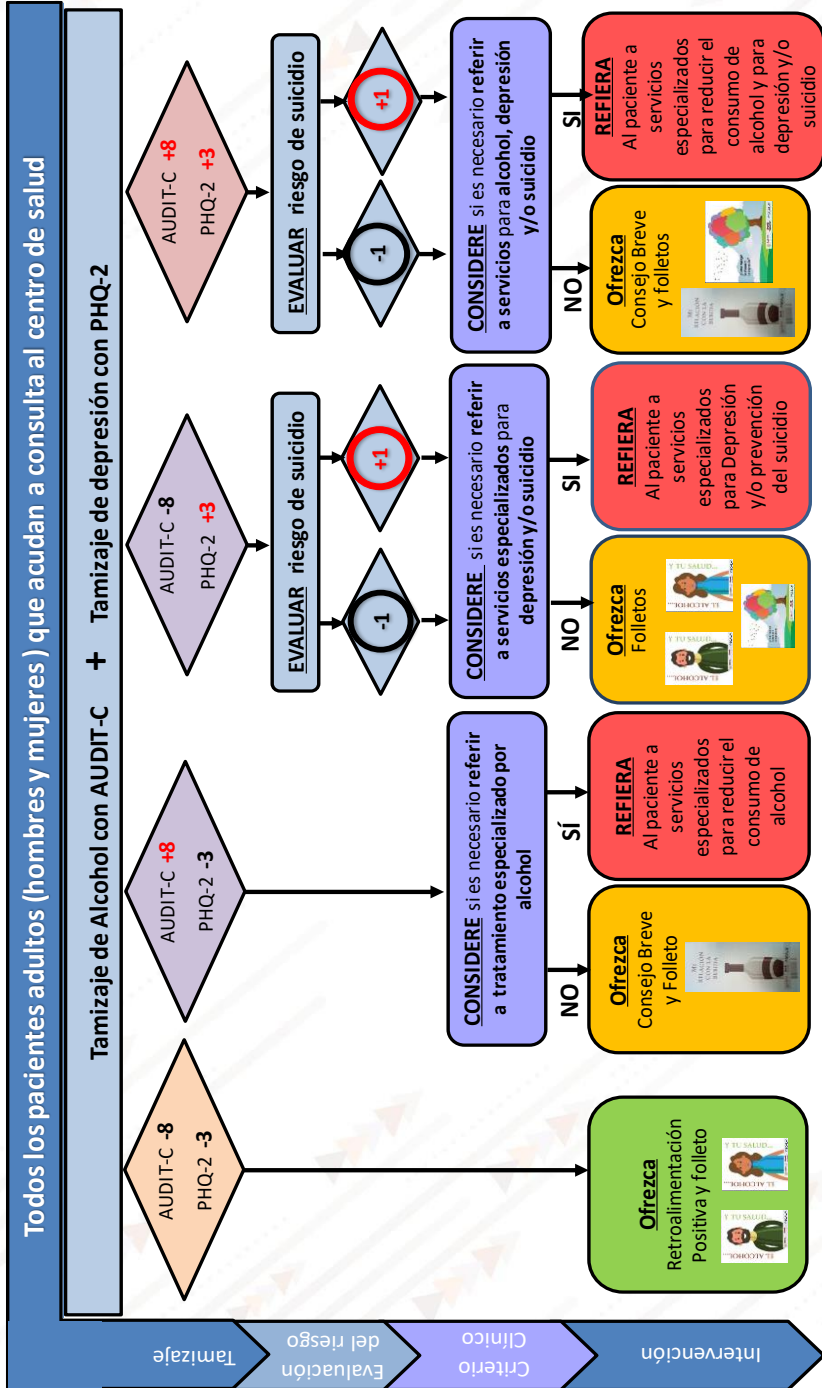
**Referencia a tratamiento especializado**

# 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 uno de los principales contribuyentes a la carga mundial de morbilidad.
- El consumo de alcohol de alto riesgo y la depresión suelen coexistir y pueden exacerbarse mutuamente.
- Un mayor número de pacientes también corren el riesgo de sufrir depresión como resultado de los disturbios sociales y económicos causados por la pandemia de COVID-19.
- Al identificar a las personas que están bebiendo demasiado y/o que sufren de depresión, los profesionales de salud en la atención primaria, pueden ofrecer consejos, apoyo y referir a los pacientes para reducir su riesgo de daño.
- Las detecciones e intervenciones breves solo toman unos minutos, pero pueden jugar un papel importante en la reducción del daño.
- Este folleto lo guiará paso a paso a través del proceso de detección, intervención y referencia. En combinación con la capacitación, le permitirá realizar detecciones e intervenciones breves de manera eficaz y adecuada.

# Sección 1

## Ruta Clínica



## Introducción

Una manera efectiva de identificar a los pacientes que se pueden beneficiar del consejo breve o la referencia a servicios especializados es utilizando un cuestionario de tamizaje (detección).

Nosotros vamos a utilizar un cuestionario validado para población mexicana que consta de tres preguntas conocido como AUDIT-C.

Se aplica el AUDIT-C a todos los pacientes adultos que acudan al centro de salud. Si un paciente ya ha completado la prueba en el último año, no es necesario que la repita, a menos que usted o un colega hayan recomendado un seguimiento continuo.

Para hacer esta detección con precisión, necesitará saber qué es un trago estándar para calcular el número de tragos estándar que consume cada usuario.

## ¿Qué es un trago estándar?



Preguntas	Sistema de puntuación					Puntaje
	0	1	2	3	4	
1 ¿Qué tan frecuentemente toma bebidas alcohólicas?	Nunca	Una vez al mes o menos	2 a 4 veces al mes	2 a 3 veces por semana	4 o más veces por semana	
2 ¿Cuántas copas se toma en un día típico o común de los que bebe?	0	1	2	3	4	
	Uno a dos	Tres a cuatro	Cinco a seis	Siete a nueve	Diez o más	
3 ¿Qué tan frecuentemente toma 6 o más copas en la misma ocasión?	0	1	2	3	4	
	Nunca	Menos de una vez al mes	Cada mes	Cada semana	Diario o casi diario	
<b>Total AUDIT-C =</b>						

## Evaluación

### Paso 1

#### Introduzca el tema del consumo de alcohol

**EXPLIQUE** que le gustaría tomar unos minutos para hablar sobre el consumo de alcohol y **PREGUNTE** al usuario si está de acuerdo

### Paso 2

#### Comience el tamizaje AUDIT-C

Determine si el usuario bebe alcohol haciéndole la primera pregunta del AUDIT-C "¿Qué tan frecuentemente toma bebidas alcohólicas?"

**¿El paciente bebe alcohol?**

**SÍ:** Continúe al paso 3

**NO:** Proporcione retroalimentación positiva sobre el consumo de alcohol de bajo riesgo y ofrezca el folleto ***El alcohol y tu salud***. Evalúe al paciente para determinar si sufre de depresión mediante el PHQ-2 (consulte la **Sección 4**).

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

## Paso 3

### Continúe la evaluación AUDIT-C

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

## Paso 4

### ¿Puntaje de 8 o más en AUDIT-C?

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

**NO:** Proporcione comentarios positivos sobre el bajo riesgo de consumo de alcohol, entregue el folleto *El alcohol y tu salud*. Evalúe al paciente para determinar si sufre de depresión mediante el PHQ-2 (consulte la **Sección 4**).

Su puntaje sugiere que usted tiene un consumo de bajo riesgo. Sin embargo, es importante que no aumente. Me gustaría darle este folleto que contiene información sobre el consumo de alcohol y los límites de consumo de bajo riesgo

**NOTA:** Si considera que el paciente puede ser dependiente al alcohol o necesita más apoyo con relación a su consumo, haga referencia a servicios especializados.

Puede encontrar más información sobre esto en la **sección 5** de este folleto.

## Introducción

Es probable que sólo tenga uno o dos minutos para hablar con cada paciente, esta sección le ayudará a brindar consejos útiles en poco tiempo.

- Entregue al paciente un folleto ***Consejo breve sobre consumo de alcohol*** que contiene información para reducir el consumo de alcohol y dígame que lo puede leer a su propio ritmo
- Explique al paciente que su puntaje muestra que está en riesgo de sufrir daños por su consumo de alcohol
- Señale que la mejor manera de disminuir el riesgo de daño es reduciendo la cantidad de alcohol que consume

Es conveniente que usted conozca las pautas del consumo de alcohol de bajo riesgo para proporcionar retroalimentación y consejos útiles a los pacientes. Estas pautas describen un patrón que reduce las probabilidades de sufrir daños.

## Consumo de alcohol de bajo riesgo

- **No tomar más de 4 tragos estándar en un día, incluso en ocasiones especiales**
- **No tomar más de 3 días a la semana**

### **Recomiende NO beber alcohol si su paciente:**

- Está embarazada o lactando
- Conduzca algún vehículo
- Está triste, cansado o estresado
- Está tomando medicamentos
- Opere maquinaria
- Tenga antecedentes de dependencia de drogas o alcohol.



# Consejo breve sobre alcohol

Los pacientes que obtienen menos de 8 puntos en el AUDIT-C deben recibir comentarios positivos sobre su consumo de bajo riesgo y el folleto ***El alcohol y la salud***.

A los pacientes con un puntaje de 8 o más en el AUDIT-C, brinde consejo breve que incluya la recomendación de reducir la cantidad de alcohol que consumen y ofrezca el folleto ***Consejo breve sobre alcohol***.

### Paso 1

#### Proporcione retroalimentación sobre el puntaje obtenido en el tamizaje

Sus respuestas indican que está bebiendo de una manera que le puede causar daño a usted mismo o a otros. Por lo tanto, es aconsejable que piense en reducir su consumo de alcohol

**CONSEJO:** Los estudios muestran que la retroalimentación personalizada sobre el puntaje que obtuvo el paciente es un aspecto eficaz en el consejo breve

### Paso 2

#### Asigne la responsabilidad

Depende de usted si desea cambiar su forma de beber, pero me gustaría darle información sobre el consumo de alcohol. Así, usted puede elegir la mejor opción

### Paso 3

#### Explique los momentos de alto riesgo

No existe un nivel completamente seguro de consumo de alcohol y hay momentos en los que no se debe beber nada. Por ejemplo, antes de manejar porque aumenta la posibilidad de sufrir un accidente

## Consejo breve sobre alcohol

**CONSEJO:** Para las mujeres en edad fértil también debe decir: “evite beber cuando esté embarazada o tratando de quedar embarazada”

### Paso 4 Explique otros riesgos

El alcohol aumenta el riesgo de cáncer, enfermedades hepáticas, accidentes cerebrovasculares, lesiones y accidentes. Beber alcohol en exceso puede afectar el estado de ánimo y la salud mental, así como la vida en general

**CONSEJO:** 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 alcohol 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 se deben tomar más de 4 tragos estándar en un día, incluso en ocasiones especiales. En segundo lugar, no se debe tomar más de 3 días a la semana.

### Paso 6 Ofrezca el Folleto de Consejo Breve y responda las dudas del paciente

Me gustaría darle este folleto con información sobre los beneficios de reducir su consumo de alcohol, la cantidad de alcohol que contienen las diferentes bebidas y cómo reducir su consumo si lo desea. ¿Qué le parece? ¿Tiene alguna pregunta?

## Introducción

La depresión se caracteriza por una tristeza persistente sin causa conocida y una pérdida de interés en las actividades que normalmente se disfrutaban, acompañada de incapacidad para realizar las actividades diarias durante más de dos semanas.

La depresión y el consumo de alcohol con frecuencia son simultáneos y pueden exacerbarse mutuamente. Un mayor número de pacientes también corren el riesgo de sufrir depresión como resultado de los cambios sociales y económicos causados por la pandemia de COVID-19.

Al igual que con el consumo de alcohol, es importante emplear instrumentos de detección válidos y confiables. Por lo tanto, usaremos el cuestionario de dos preguntas PHQ-2.

## Paso 1

### Introduzca el tema de la depresión

**EXPLIQUE** que quisiera tomar unos minutos para hablar de la depresión.

Para los pacientes que hayan obtenido una puntuación mayor a 8 en el AUDIT-C, también podría explicar que el consumo de alcohol y la depresión suelen ir de la mano.

**PREGUNTE** al paciente si está de acuerdo.

## Paso 2

## Comience la evaluación PHQ-2

Haga al paciente las dos preguntas del PHQ-2. Sume y valore su puntuación ya que esto le permitirá saber qué hacer a continuación.

## PHQ-2 Tamizaje para Depresión

<i>Durante las últimas 2 semanas ¿Qué tan seguido le han afectado cualquiera de los siguientes problemas?</i>	Sistema de puntuación				Puntaje
	0	1	2	3	
1 Poco interés o placer en hacer las cosas	Nada	Varios días	Más de la mitad de los días	Casi todos los días	
2 Se ha sentido decaído, deprimido o sin esperanzas	Nada	Varios días	Más de la mitad de los días	Casi todos los días	
<b>Total PHQ-2=</b>					

## Paso 3

## Evalúe la puntuación obtenida en el PHQ-2

¿El paciente tiene una puntuación igual o mayor a 3?

**NO:** Brinde retroalimentación positiva diciéndole que no tiene riesgo de depresión

Su puntaje indica que usted no tiene 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. Si en el futuro se siente deprimido durante más de 2 semanas, debe buscar la ayuda de un profesional de la salud y evitar el consumo de alcohol.

**SÍ:** Evalúe el riesgo de suicidio.

**PREGUNTE** "En las últimas dos semanas, ¿ha pensado que estaría mejor o se le ha ocurrido hacerse daño de alguna manera?"

**Puntuación de 1 o menos:** Dele al paciente una copia del folleto *¿Cómo manejar la tristeza y la depresión?*

**Puntuación de 2:** Considere si es necesario monitorear al paciente. Si no lo es, entregue el folleto *¿Cómo manejar la tristeza y la depresión?*

**Puntuación de 3 o más:** Considere si la referencia a tratamiento especializado es necesaria (consulte la **Sección 5**). Entregue el folleto *¿Cómo manejar la tristeza y la depresión?*

Su puntaje indica que puede estar experimentando síntomas de depresión. Me gustaría darle este folleto que contiene algunas técnicas que pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo y le dice qué hacer si los síntomas de la depresión empeoran en el futuro.

**NOTA:** Si considera que el paciente necesita más ayuda respecto a la depresión o puede estar en riesgo de suicidio, haga referencia a servicios especializados.

Puede encontrar más información sobre esto en la **sección 5** de este folleto.

A veces, los pacientes pueden necesitar más ayuda o pueden necesitar tratamiento especializado. En estos casos, el paciente debe ser referido a servicios especializados. Esta sección contiene información sobre cuándo y cómo hacer una referencia, pero en esta decisión **lo más importante es su criterio clínico**.

## Consumo de alcohol

Considere referir a los pacientes que:

- Muestren signos de dependencia, moderada o severa, al alcohol.
- 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.

Más información y apoyo en:

**Salud mental a distancia: 5259-8121**  
(Gratis las 24 horas)

**Atención Psicológica UNAM: 5622-2288**

**Línea de la Vida CONADIC: 01800 911 2000**  
(Gratis las 24 horas)

**RECUERDE:** Siempre debe usar su juicio clínico para decidir si es apropiado referir a un paciente a servicios especializados para consumo de alcohol. Puede proporcionar a estos pacientes el folleto de Consejo Breve sobre alcohol

## Depresión

Considere referir a los pacientes que:

- Representen un riesgo para ellos mismos o para los demás.
- Tengan una depresión persistente que no responda al monitoreo.

## Suicidio

Considere referir a los pacientes que:

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

**RECUERDE:** Lo más importante es su criterio clínico para considerar si es apropiado referir al paciente a servicios especializados de tratamiento de la depresión.

Más información y apoyo en:

**Salud mental a distancia: 5259-8121**  
(Gratuito las 24 horas)

**Atención Psicológica UNAM: 5622-2288**

**ADep:**

**[www.ayudaparadepresion.org.mx](http://www.ayudaparadepresion.org.mx)**

**RECUERDE:** Lo más importante es su juicio clínico para decidir si es apropiado referir a un paciente a servicios especializados para la depresión. Puede proporcionar a estos pacientes el folleto de Consejo Breve sobre Depresión