

# Tamizaje e Intervención para el consumo de alcohol y la depresión

Guía para los profesionales de la  
salud

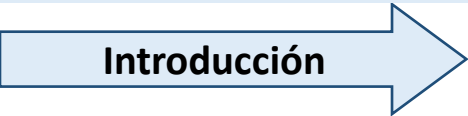


UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

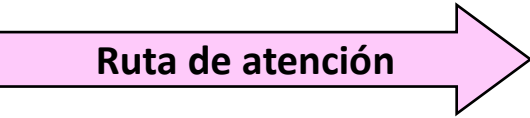


SCALE-UP OF PREVENTION AND MANAGEMENT  
OF ALCOHOL USE DISORDERS AND  
COMORBID DEPRESSION IN LATIN AMERICA

# Contenidos



**Introducción**



**Ruta de atención**



**Tamizaje alcohol**



**Tamizaje depresión**



**Consejo breve sobre alcohol**

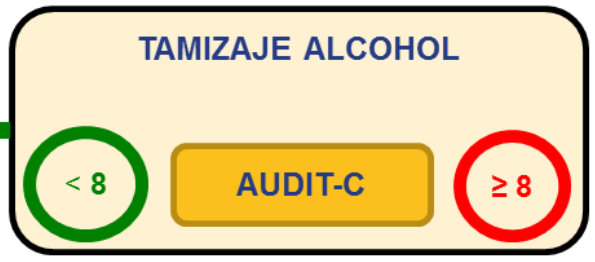


**Referencia a servicios especializados**

# 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.
- 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 referencia, 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 referencia. En combinación con la capacitación, le permitirá proporcionar de manera efectiva y apropiada el tamizaje y la intervención breve.

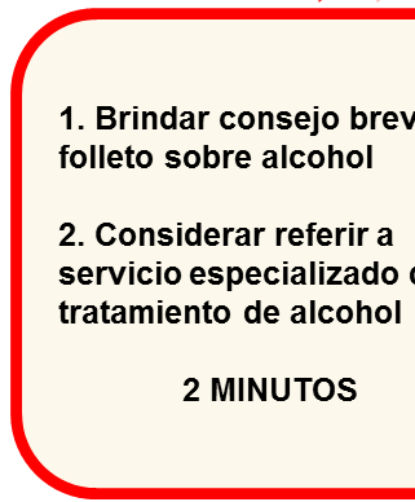
Todos los pacientes adultos que visitan



**1**



**2**



el centro serán tamizados con el AUDIT-C

### TAMIZAJE DEPRESIÓN

<  
3

PHQ-2

≥ 3

y

y/o

<  
1

Riesgo  
Suicida

≥ 1

**3**

1. Brindar consejo breve sobre alcohol

2. Referir a servicio especializado de tratamiento de alcohol y depresión y/o suicidio

3. Entregar folletos de alcohol y depresión

**3 MINUTOS**

# Sección 2

## Tamizaje alcohol









### Introducción

La manera más efectiva de identificar a los usuarios 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 usuarios adultos. Si usted atiende a un usuario 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.

<b>1 bebida estándar</b>	1 vaso de 250ml de cerveza (6%) 	1 copa de 100ml de vino (12%) 	1 vasito (shot) de 30ml de bebida destilada sin hielo (pisco, ron, whisky)(40%) 	1 vaso de 30ml de bebida destilada con hielo (pisco, ron, whisky)(40%) 
<b>2 bebidas estándar</b>	2 vasos de 250ml de cerveza (6%) 	1 copa grande de 200ml de vino (12%) 	2 vasitos (shot) de 30ml de bebida destilada sin hielo (pisco, ron, whisky) (40%) 	2 vasos de 30ml de bebida con hielo destilada (pisco, ron, whisky)(40%) 

# 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?	1-2	3-4	5-6	7-9	10+	
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 0-12)

SCORE



## Evaluación

### 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?

**NO:** Proporcione comentarios positivos sobre el estado de no consumo de alcohol y una copia del folleto del usuario a modo de información

**SÍ:** Continúe al paso 3

# 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?

**NO:** Proporcione comentarios positivos sobre el estado de bajo riesgo de consumo de alcohol y entregue un folleto para el usuario.

**SÍ:** Proporcione consejería breve sobre el consumo de alcohol (revise la sección 4) Y haga el tamizaje para depresión (revise la sección 3)

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 usuario sea dependiente del alcohol, o necesite más ayuda y apoyo en relación a su consumo, debe considerar la remisión a servicios especializados. Puede encontrar más información sobre esto en la sección 5 de este folleto.



# 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 dos semanas.

La depresión y el consumo de alcohol a menudo son simultáneos y pueden exacerbarse mutuamente. Por lo tanto, los usuarios que salen positivos en el AUDIT C (puntuación 8 o más) también deben ser tamizados para detectar la presencia de depresión.

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 el consumo de alcohol y la depresión a menudo ocurren simultáneamente y, por lo tanto, le gustaría tomarse unos minutos para hablar sobre la depresión?. **PREGUNTE** al usuario si le parece bien.

## Step 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.

## Step 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 dos semanas o más, debe buscar la ayuda de un profesional de la salud y evitar el consumo de alcohol.

# Depression Screening

**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. Si no, entregue el folleto sobre depresión.

**NOTA:** Si le preocupa que el usuario 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)

SCORE



## Introducción

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

Esta sección brinda consejos útiles en poco tiempo. Usted debe:

- Entregar al paciente una copia del folleto de consejería breve.
- Explicar de 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 usuario 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, las pautas de bajo riesgo para su consumo describen un patrón que reduce las probabilidades de sufrir daños.

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

# Consejo breve sobre consumo de alcohol

Los usuarios 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 usuarios 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

Es su decisión si bebe o no y esto significa que depende de usted cambiar su comportamiento con respecto a la bebida, pero yo puedo apoyarle para que lo haga.

## 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 usuario 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.

## Step 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?

# Sección 5

## Referencia

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

### Consumo de alcohol

Usted debe considerar referir a los pacientes que:

- Muestran signos de dependencia, moderada o severa, al alcohol.
- No hayan recibido previamente 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 referir al paciente a servicios especializados de tratamiento del consumo de alcohol.

**INSERTE DETALLES SOBRE CÓMO REMITIR A LOS  
PACIENTES A SERVICIOS ESPECIALIZADOS**

## Depresión

Usted debe considerar referir a los usuarios 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 usuario a servicios especializados de tratamiento de la depresión.

**INSERTE DETALLES SOBRE CÓMO REMITIR A LOS  
PACIENTES A SERVICIOS ESPECIALIZADOS**

## Suicidio

Usted debe considerar referir a los usuarios 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 referir al usuario a servicios especializados en la prevención del suicidio.

**INSERTE DETALLES SOBRE CÓMO REMITIR A LOS  
PACIENTES A SERVICIOS ESPECIALIZADOS**