

Tamizaje e Intervención para el consumo de alcohol y la depresión

Guía para los profesionales de la
salud

Contenido

Introducción

Definiciones

Trayectoria de atención

Tamizaje del consumo de alcohol

Tamizaje de la depresión

Tamizaje del riesgo de suicidio

Consejo breve sobre el alcohol

Referencia a servicios especializados para consumo de alcohol

Referencia a servicios especializados para depresión

Referencia a servicios especializados para suicidio

¿Por qué es importante?

- 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 riesgoso de alcohol y la depresión, a menudo van de la mano y pueden exacerbarse mutuamente.
- Además de empeorar las condiciones individuales de salud, el consumo excesivo de alcohol y la depresión pueden tener consecuencias negativas para las familias, las comunidades locales y la sociedad en su conjunto. Entre ellas figuran los altos costos económicos derivados de la pérdida de productividad y el aumento de la demanda de servicios de atención médica y de policía.
- Al identificar a las personas que están bebiendo demasiado o que sufren de depresión, los profesionales de salud de la atención primaria pueden ofrecer consejos, apoyo y referencia a servicios especializados según sea necesario, para evitar que se desarrollen problemas más complejos o graves en el futuro.

¿Qué es el tamizaje y el consejo breve?

El tamizaje y el consejo breve son enfoques basados en la evidencia para identificar y abordar el consumo riesgoso de alcohol. Implica el uso de instrumentos cortos y validados para identificar a las personas que pueden estar en riesgo por su consumo de alcohol. A esto le sigue una breve discusión enfocada, conocida como "consejo breve", entre el usuario y el profesional de atención médica. Los consejos breves tienen como objetivo no juzgar y apoyar las decisiones del usuario, independientemente de si desea o no cambiar su comportamiento.

¿Funciona?

Las revisiones sistemáticas de la evidencia clínica han demostrado que el tamizaje y el consejo breve son efectivos para reducir el consumo de alcohol entre las personas que beben a niveles riesgosos, especialmente cuando se les administran como parte de la atención primaria.

Los resultados muestran que un año después de una intervención breve, el consumo de alcohol de los usuarios se había reducido entre 20 y 50 gramos de alcohol por semana, lo que equivale a alrededor de 2 a 5 bebidas menos por semana. Esto puede no parecer mucho, pero puede ser suficiente para que las personas que beben se encuentren dentro de los límites de "menor riesgo" de consumo de alcohol, e incluso pequeños cambios a nivel individual pueden tener un gran impacto a nivel social.

Introducción

¿Qué pasa si el usuario no quiere cambiar?

No todos los usuarios con los que hable querrán cambiar, pero algunos sí. Los consejos breves también le permiten comprobar que los usuarios comprenden los riesgos y ayudarles a tomar decisiones informadas sobre su salud.

También es bueno recordar que la motivación para cambiar no es fija. A veces, lo que usted dice durante un consejo breve no conduce a un cambio inmediato en el comportamiento, pero puede aumentar la motivación para el cambio, lo que hace que el usuario esté más abierto al cambio más adelante.

¿Soy la persona adecuada para proporcionar esto?

Debido a que la mayoría de las personas no entran en contacto con los servicios de un especialista pero sí acuden al centro de salud, usted está en una buena posición para identificar el consumo de alcohol y la depresión en sus usuarios.

El tamizaje y el consejo breve no son difíciles de realizar. Con la formación y el apoyo adecuados, muchos profesionales de la salud diferentes son capaces de realizar tamizajes y dar consejos breves de manera eficaz.

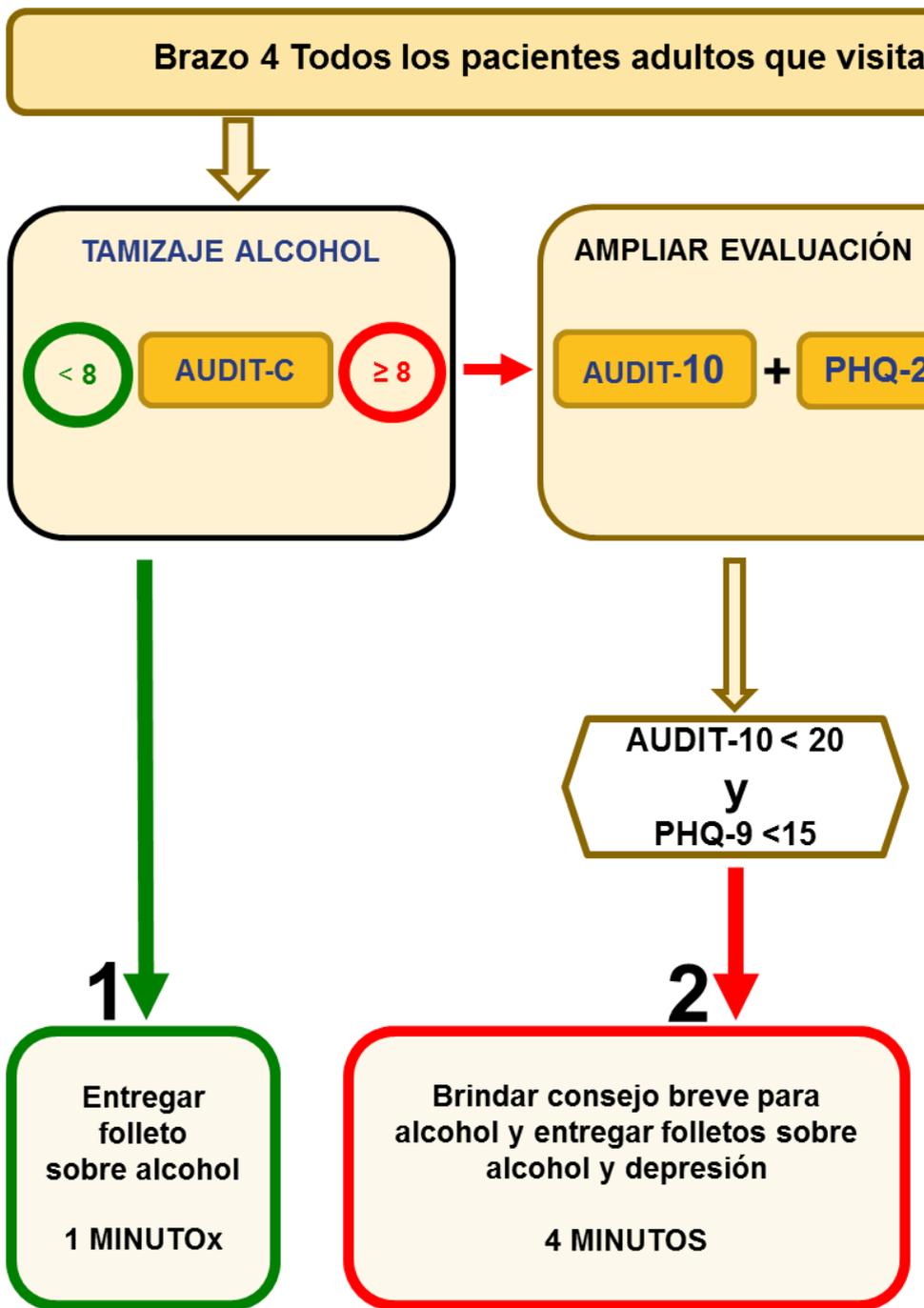
¿Qué contiene este folleto?

Este folleto es una guía que lo guiará paso a paso a través del proceso tamizaje, identificación, intervención y referencia. En combinación con el programa de formación, le permitirá realizar una evaluación eficaz y adecuada y una breve intervención.

Definiciones

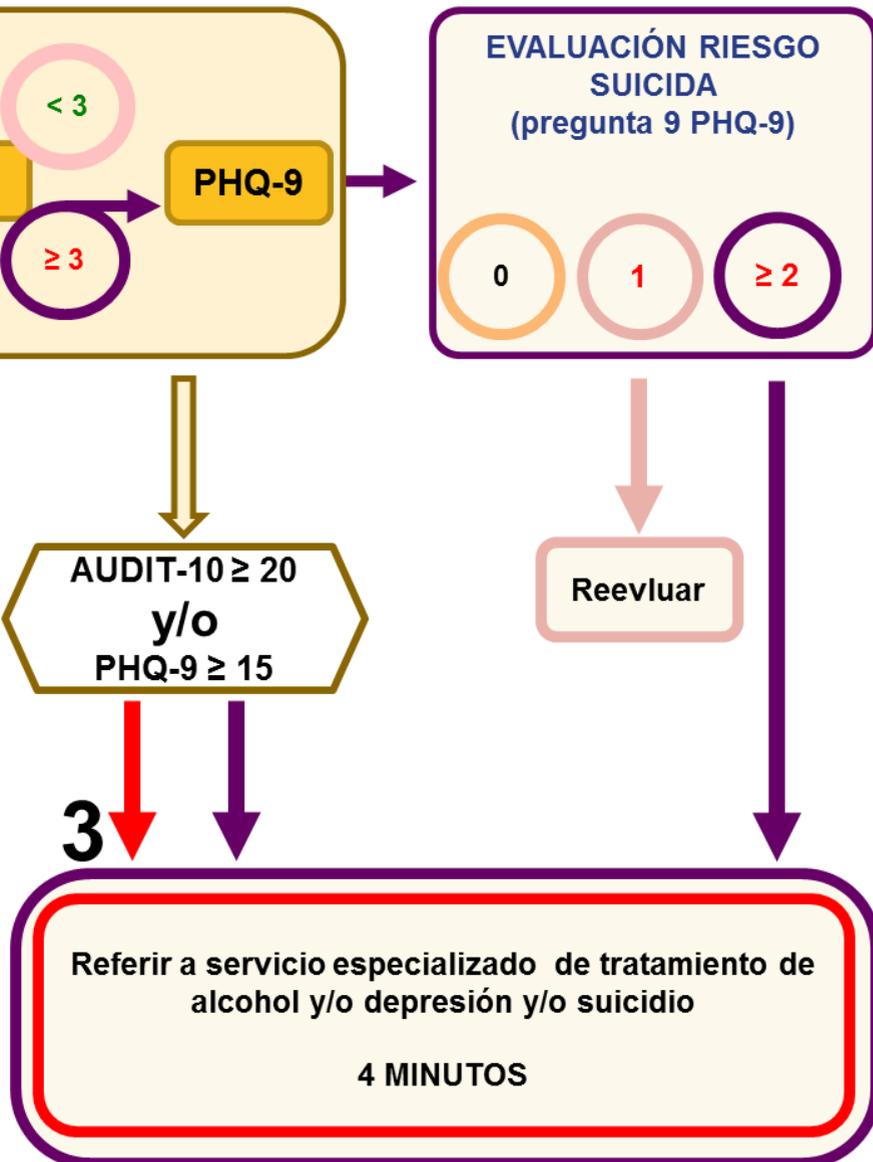
Consumo de alcohol de menor riesgo	Limitar el consumo de alcohol a cantidades y patrones que reduzcan el riesgo de daño a sí mismos o a otros.
Beber de forma arriesgada	Beber por encima de las pautas de menor riesgo.
Trastorno por consumo de alcohol (TCA)	Un grupo de fenómenos fisiológicos, conductuales y cognitivos que pueden ocurrir después del consumo repetido de alcohol. En este trastorno el consumo de alcohol puede tener mayor prioridad que otros comportamientos que antes tenían valor para el individuo. La persona con TCA podría continuar bebiendo a pesar de experimentar consecuencias perjudiciales.
Beber compulsivamente	Consumir alcohol en exceso en poco tiempo.
Tamizaje	Preguntas estructuradas que se usan para identificar los patrones de consumo de alcohol.
Consejo breve	Un método efectivo y de bajo costo para motivar a las personas a cambiar su comportamiento de consumo de alcohol y reducir su riesgo de sufrir daños.

Ruta de atención



Ruta de atención

En el centro serán tamizados con el AUDIT-C



Introducción

La manera más eficaz de identificar a los usuarios que pueden beneficiarse de un consejo breve o de una referencia a servicios especializados es utilizar un instrumento de detección comprobada, como el cuestionario de Identificación de Trastornos por Consumo de Alcohol (Alcohol Use Disorders Identification Tool, AUDIT). El AUDIT fue desarrollado por la Organización Mundial de la Salud y actualmente se usa ampliamente en los sistemas de atención sanitaria de todo el mundo. Se ha demostrado que es un método fiable y válido para identificar a las personas que beben de forma nociva o peligrosa o que pueden ser dependientes del alcohol.

Las primeras tres preguntas del AUDIT pueden utilizarse como una evaluación rápida (se le conoce como AUDIT – C) para identificar a aquellos usuarios que deben responder el cuestionario completo.

Se recomienda que usted complete la evaluación del consumo de alcohol con todos los usuarios adultos. Si usted atiende a un usuario que ya ha completado la prueba de detección de alcohol, no es necesario que la repita, a menos que usted o un colega le hayan recomendado un seguimiento continuo del consumo de alcohol.

Tamizaje del consumo de alcohol

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. La siguiente información le ayudará con esto.

Un trago estándar

Cuando decimos “trago” nos referimos a un trago estándar que contiene 12 gramos de alcohol puro.

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

Cuestionario de tamizaje de consumo de alcohol

Usaremos dos cuestionarios de tamizaje del consumo de alcohol: la Prueba de Identificación de Trastornos por Consumo de Alcohol - (AUDIT - C) y la Prueba de Identificación de Trastornos por Consumo de Alcohol extendida (AUDIT), que incluye siete preguntas adicionales. Puede encontrar el AUDIT-C a continuación y el AUDIT completo en la página 15.

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)



Tamizaje del consumo de alcohol

Realice pruebas de tamizaje de alcohol con todos los usuarios adultos.

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.

Comience el tamizaje AUDIT-C Paso 2

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

¿El usuario 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:

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.

SÍ: Continúe al paso 3

Tamizaje del consumo de alcohol

Paso 3 Continúe la evaluación AUDIT - C

Complete las preguntas 2 y 3 del AUDIT - C. Sume y evalúe la puntuación del usuario. Esto le permitirá saber qué hacer a continuación.

¿El puntaje del usuario es 8 o más?

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

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 de consumo de alcohol.

SÍ: Continúe al paso 4

Tamizaje del consumo de alcohol

Paso 4 Haga el AUDIT completo

Haga las 7 preguntas restantes que componen el AUDIT completo. Calcule la puntuación total de los usuarios incluyendo sus respuestas a las 10 preguntas. Evalúe la puntuación del usuario, ya que esto le indicará qué hacer a continuación.

¿La puntuación del usuario es de 20 o más?

NO: Proporcione consejo breve sobre el consumo de alcohol (vea la sección 4) Y

1. Haga el tamizaje para depresión (ver sección 2)
2. Haga el tamizaje para riesgo de suicidio (ver sección 3)

Sí: Considere la posibilidad de referir al usuario a servicios especializados para el tratamiento por abuso de alcohol (consulte la sección 5) Y

1. Haga el tamizaje para la depresión (ver sección 2)
2. Haga el tamizaje para el riesgo de suicidio (ver sección 3)

Preguntas		Sistema de puntuación					Puntaje
		0	1	2	3	4	
4	¿Con qué frecuencia en el último año se ha dado cuenta de que no era capaz de dejar de beber una vez que había empezado?	Nunca	Menos de una vez al mes	Cada mes	Cada semana	Diariamente o casi diariamente	
5	¿Con qué frecuencia en el último año ha fallado en hacer lo que se esperaba de usted debido a la bebida?	Nunca	Menos de una vez al mes	Cada mes	Cada semana	Diariamente o casi diariamente	
6	¿Con qué frecuencia en el último año ha necesitado una bebida alcohólica en la mañana para ponerse en marcha?	Nunca	Menos de una vez al mes	Cada mes	Cada semana	Diariamente o casi diariamente	
7	¿Con qué frecuencia en el último año ha tenido un sentimiento de culpa o arrepentimiento después de beber?	Nunca	Menos de una vez al mes	Cada mes	Cada semana	Diariamente o casi diariamente	
8	¿Con qué frecuencia en el último año no ha sido capaz de recordar lo que sucedió cuando bebió la noche anterior?	Nunca	Menos de una vez al mes	Cada mes	Cada semana	Diariamente o casi diariamente	
9	¿Ha sufrido usted u otra persona alguna lesión como resultado de su consumo de alcohol?	No		Sí, pero no en el último año		Sí, durante el último año	
10	¿Un pariente/amigo/doctor/trabajador de la salud se ha preocupado por su consumo de alcohol o le ha aconsejado que lo reduzca?	No		Sí, pero no en el último año		Sí, durante el último año	
Suma de preguntas 4-10 (rango posible 0-28)							

Puntaje total AUDIT-10
(rango posible 0-40)



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 dos instrumentos de tamizaje para la depresión. El PHQ -2 se usará como una prueba rápida para identificar a los usuarios que deben completar el cuestionario PHQ -9.

Usted puede encontrar las preguntas del PHQ-2 en la siguiente página y el resto de las preguntas del PHQ-9 en la página 20.

Tamizaje para depresión

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.

Comience el tamizaje PHQ -2 Paso 2

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

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)



Tamizaje para depresión

Paso 3 Evalúe la puntuación del PHQ-2

¿La puntuación del usuario es de 3 o más?

SÍ: Continúe al paso 4

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 conocida**. 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.

Tamizaje para depresión

Paso 4 Haga el PHQ-9 completo

Haga al usuario las 7 preguntas restantes para completar el PHQ-9. Calcule la puntuación total del usuario incluyendo sus respuestas a TODAS las 9 preguntas. Evalúe la puntuación del usuario, ya que esto le indicará qué hacer a continuación.

¿El puntaje del usuario es de 15 o más?

SÍ: Vaya a la sección 6 Y recuerde realizar una prueba de tamizaje de riesgo de suicidio (consulte la sección 3).

NO: Proporcione retroalimentación positiva al usuario y una copia del folleto sobre la depresión su información. Recuerde tamizar el riesgo de suicidio (vea la sección 3)

Su puntaje indica que actualmente no tiene depresión, pero puede estar experimentando algunos de los síntomas. 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.

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	
Dificultad para quedarse dormido o dormir demasiado	0	1	2	3	
Sentirse cansado o tener poca energía.	0	1	2	3	
Pobre apetito o comer en exceso	0	1	2	3	
Sentirse mal consigo mismo o por ser un fracaso o haberse decepcionado a usted mismo o a su familia	0	1	2	3	
Problemas para concentrarse en cosas, como leer el periódico o mirar la televisión	0	1	2	3	
Moverse o hablar tan lentamente que otras personas podrían haberse dado cuenta. O lo opuesto es que está tan seguro o inquieto que se ha estado moviendo mucho más de lo habitual.	0	1	2	3	
Pensamientos de que estaría mejor muerto, o de hacerse daño	0	1	2	3	

Puntaje total de las preguntas 3-9 (rango posible 0-21)

SCORE

Puntaje total completo PHQ-9
(rango posible 0-27)



Tamizaje para el riesgo de suicidio

Paso 1 Evalúe la puntuación de la pregunta 9 del PHQ – 9

Puntuación de 0

El usuario no presenta riesgo de suicidio. No se requiere ninguna otra acción.

Puntuación de 1

Se debe realizar un seguimiento. Utilice su criterio clínico, pero se recomienda programar una visita de seguimiento en dos semanas para reevaluar el riesgo de suicidio.

Puntuación de 2 o 3

Considere la posibilidad de referir al usuario a servicios especializados (consulte la sección 7).

Consejo breve sobre consumo de alcohol

Introducción

El Folleto de Consejo Breve contiene mucha 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.

En esta sección puede encontrar:

- 1) Habilidades y técnicas para la entrega del consejo breve
- 2) Un plan de diez pasos para guiarlo a través de una sesión de consejo breve de 5 minutos.
- 3) Ejemplos de cómo usar el folleto de consejo breve para brindar información más detallada en caso de que tenga tiempo.

Habilidades y técnicas

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.

El consumo de alcohol de bajo riesgo consiste en:

- No tomar más de 2 tragos estándar en un día
- Incluso en **ocasiones especiales**, no 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

Es útil recordar que la forma en que se dice algo puede ser más importante que lo que se dice. Si los usuarios deben hacer cambios en su comportamiento después de una breve sesión de consejo, es más importante que se sientan escuchados, comprendidos y apoyados, a que salgan de la sesión con mucha información nueva que pueden olvidar.

Durante cualquier sesión de consejo breve usted debe tratar de:

Proporcionar retroalimentación personalizada: esto ayuda al usuario a ver cómo la información y los consejos son relevantes para él como individuo.

Evitar la confrontación: promueva la colaboración en lugar de la confrontación al pedir permiso para brindar información y verificar si el usuario ha pensado en cambiar o incluso ha tratado de hacerlo antes.

Consejo breve sobre consumo de alcohol

- Sea empático: evite culpar o juzgar y en su lugar trate de reflejar los pensamientos y sentimientos de los usuarios hacia ellos.
- Fomente la autoeficacia: a menudo la gente tiene miedo de tratar de cambiar debido al temor de que no son capaces de lograr el cambio. Usted puede ayudar a superar esto proporcionando a los usuarios consejos prácticos sobre cómo cambiar, así como recordándoles a ellos (y a usted mismo) que incluso pensar en cambiar es un paso en la dirección correcta.

Consejo breve sobre consumo de alcohol

Consejo breve en 10 pasos

Paso 1 **Proporcione su 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:

Durante el tamizaje, algunos usuarios pueden identificar que ya han experimentado los efectos negativos del alcohol, por ejemplo, haber sufrido lesiones como resultado de su consumo de alcohol (pregunta 9 de AUDIT); en este caso, usted puede decir: "De sus respuestas se deduce que está bebiendo de una manera que ya ha causado algún daño y puede continuar causándole en el futuro".

Consejo breve sobre consumo de alcohol

PREGUNTE:

¿Ha pensado en esto antes?

¿Le parece bien que tomemos unos minutos para hablar sobre el consumo de alcohol y las maneras en que podría reducir los riesgos relacionados con el consumo de alcohol?

CONSEJO ÚTIL: Si el usuario no quiere hablar sobre el consumo de alcohol, es bueno preguntar por qué. Es posible que simplemente esté demasiado ocupado ese día o que haya otras razones, pero usted no puede ayudar si no sabe por qué el usuario no quiere hablar.

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.

Consejo breve sobre consumo de alcohol

Paso 3

Presente el Folleto de Consejo Breve

Me gustaría darle este folleto para que se lo lleve. Contiene información sobre los efectos negativos que el alcohol puede tener en su salud física y mental, así como en su vida en general. También incluye algunos consejos que pueden ayudarlo a reducir su consumo de alcohol si así lo desea y los beneficios que podría obtener si lo hiciera.

CONSEJO ÚTIL: Si el usuario tiene un problema de salud que podría estar relacionado con su conducta de consumo de alcohol, es bueno identificarlo para que el usuario pueda ver que la información es relevante para él personalmente. Por ejemplo, si el usuario tiene la presión arterial alta, podría decirle: "¿Sabía usted que reducir la cantidad que bebe puede ayudar a disminuir su presión arterial y reducir el riesgo de sufrir un derrame cerebral en el futuro?"

Consejo breve sobre consumo de alcohol

Paso 4 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 debe beber en absoluto. Por ejemplo, si usted está tomando medicamentos, va a realizar actividades físicas o tiene antecedentes de trastornos por consumo de drogas o alcohol. No debe beber antes de conducir, ya que aumentan las posibilidades de sufrir un choque o accidente. Recuerde que si se sube a un auto con un conductor que ha estado bebiendo, esto lo pondrá en riesgo.

CONSEJOS ÚTILES:

1. Para las mujeres en edad fértil también debe decir "evite beber cuando esté embarazada o tratando de quedar embarazada".
2. Mientras habla, puede mostrarle al usuario el recuadro de la página 1 del folleto de consejo breve para que pueda ver claramente los momentos de alto riesgo.

Consejo breve sobre consumo de alcohol

Ninguna forma de consumo está libre de riesgo No tome si:



Está embarazada o lactando – el alcohol puede dañar a su bebé



Está tomando medicamentos– estos pueden modificar su efecto con el alcohol.

Es menor de 18 años – El alcohol puede afectar el desarrollo del cerebro



Antes, durante o después de hacer ejercicio –incrementa el riesgo de lesionarse

Está manejando – Se incrementa el riesgo de tener accidentes.



Tiene una historia de trastorno por consumo de alcohol o drogas

Los pasajeros y peatones también están en riesgo



Está cansado, triste o estresado– el alcohol puede hacer que se sienta peor.

Consejo breve sobre consumo de alcohol

Paso 5

Explique el consumo de alcohol de bajo riesgo

EXPLIQUE:

Si decide beber, puede reducir el riesgo para usted y para los demás limitando la cantidad que bebe.

PREGUNTE:

¿Le gustaría saber qué límites aconsejan las autoridades sanitarias para reducir el riesgo de que el alcohol le cause daños?

EXPLIQUE:

Hay dos pautas que debe seguir: En primer lugar, no debe tomar más de 2 tragos estándar en un día; en segundo lugar, incluso en ocasiones especiales, no debe tomar más de 4 tragos estándar en un día.

PREGUNTE:

¿Qué le parece esto?

Consejo breve sobre consumo de alcohol

CONSEJOS ÚTILES:

- 1. Puede mostrarle al usuario las pautas de bajo riesgo de consumo de alcohol en la página 3 del Folleto de Consejo Breve.**
- 2. Si un usuario ya está siguiendo una de estas pautas pero no la otra, usted puede hacer un comentario positivo al respecto. Por ejemplo: 'Es bueno que no beba más de 4 tragos, incluso en ocasiones especiales, pero para reducir el riesgo de sufrir daños a largo plazo se aconseja que no beba regularmente más de 2 tragos al día.'**

Si usted decide beber:

Puede disminuir el riesgo para usted y para los demás limitando cuánto toma.

- No tome más de 2 bebidas estándar en un día**
- No tome más de 4 bebidas estándar, ni siquiera en una ocasión especial.**

Consejo breve sobre consumo de alcohol

Paso 6

Explique el concepto de los tragos estándar

Usted puede notar que estas pautas hablan sobre los tragos estándar. Seguramente usted ya sabe que diferentes bebidas y diferentes porciones contienen diferentes cantidades de alcohol. Un trago estándar es aquél que contiene aproximadamente 12 gramos de alcohol puro. Algunas bebidas contienen mucho más que esto. Aquí puede ver ejemplos de porciones que contienen un trago estándar y porciones que contienen más de un trago estándar.

CONSEJOS ÚTILES:

1. Puede mostrarle al usuario la imagen de la página 4 del Folleto de Consejo Breve para ayudar a explicar qué son los tragos estándar.
2. Es bueno vincular esto con lo que el usuario suele beber. Si por lo general bebe cervezas grandes, puede decir "así que una cerveza grande en realidad equivale a dos bebidas estándar".

Consejo breve sobre consumo de alcohol

Comprendiendo los límites

- Cuando decimos ‘trago’ nos referimos a un trago estándar que contiene 12 gramos de alcohol puro.
- Recuerde que las bebidas alcohólicas varían en su concentración. Una lata, botella o copa pueden ser más de un trago estándar.
- La tabla de abajo muestra el número de tragos estándar en varias presentaciones.

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

Consejo breve sobre consumo de alcohol

Paso 7 Comparación social y establecimiento de objetivos

EXPLIQUE:

Volviendo a las pautas, puede sorprenderle saber que muchas personas siguen estas pautas de menor riesgo o no beben en absoluto.

PREGUNTE:

¿Cree que sería posible que redujera su consumo de alcohol a este nivel?

PREGUNTE:

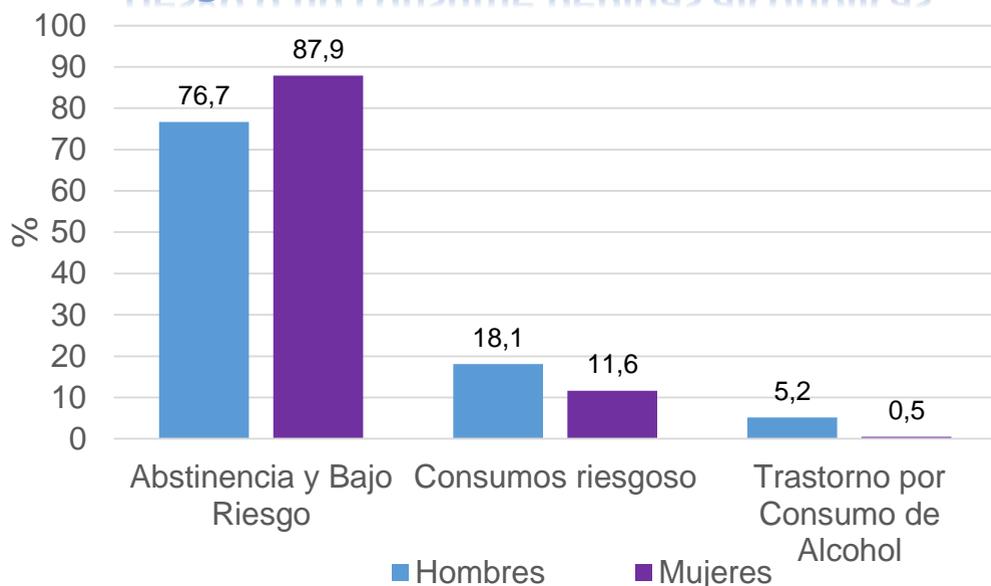
¿Cuál sería una meta realista para usted?

CONSEJOS ÚTILES:

1. Muestre al usuario el gráfico de la página 2 del Folleto de Consejo Breve para que pueda ver la proporción de personas que beben dentro de las pautas de bajo riesgo.
2. Puede registrar el objetivo del usuario en el espacio proporcionado en la contraportada del Folleto de Consejo Breve.

Consejo breve sobre consumo de alcohol

La mayoría de personas tiene consumo de bajo riesgo o no consume bebidas alcohólicas



Paso 8 Formas de reducir su consumo de alcohol

EXPLIQUE:

En el folleto verá que hay algunos consejos que le ayudarán a beber menos. Esto incluye beber sólo durante las comidas y nunca con el estómago vacío, alternar bebidas alcohólicas con refrescos y evitar situaciones en las que todo el mundo bebe y usted sabe que habrá una fuerte tendencia a beber. Si usted intenta algunas o todas estas cosas, le ayudarán a alcanzar su meta.

Consejo breve sobre consumo de alcohol

Paso 9 Monitoreo oportuno de la conducta

EXPLIQUE:

Cuando estamos trabajando hacia metas como ésta, es muy útil hacer un seguimiento de nuestros comportamientos y ver qué tan bien lo estamos haciendo. Para ayudar con esto, el folleto contiene un ejemplo de un diario de bebidas en el que puede anotar sus objetivos diarios y ver qué tan bien se apega a ellos.

Paso 10 Agradecimiento y preguntas

EXPLIQUE:

Gracias por tomarse el tiempo para hablar conmigo sobre esto. Como dije antes, le daré este folleto para que se lleve consigo y lo lea en su tiempo libre.

PREGUNTE:

¿Tiene alguna pregunta antes de irse? Si tiene alguna pregunta más tarde, puede hacer otra cita para verme de nuevo.

Paso 1

Considere si es apropiado referir al usuario para que reciba apoyo especializado

Usted debe usar su juicio clínico para considerar si es apropiado referir al usuario a servicios especializados de tratamiento para el consumo de alcohol. Considere la posibilidad de referir a aquellos usuarios que:

- Obtengan una puntuación de 20 o más en el cuestionario AUDIT 10
- Muestren signos de dependencia alcohólica moderada o severa
- No se hayan beneficiado de un consejo breve previo y deseen recibir ayuda adicional para un problema de consumo de alcohol.
- Tengan una afección comórbida, como enfermedad hepática o problemas de salud mental relacionados con el consumo de alcohol.
- Obtengan una puntuación cerca de 20 y usted considere que el usuario se beneficiaría de la referencia a servicios especializados.

INSERTAR DETALLES SOBRE CÓMO REFERIR A LOS USUARIOS A LOS SERVICIOS ESPECIALIZADOS DE APOYO PARA EL CONSUMO DE ALCOHOL

Referencia por depresión

Paso 1

Considere si es apropiado referir al usuario para que reciba apoyo especializado

Usted debe usar su juicio clínico para considerar si es apropiado referir al usuario a servicios especializados de tratamiento de la depresión. Considere la posibilidad de referir a aquellos usuarios que:

- Obtengan una puntuación de 15 o más en el PHQ-9
- Presenten un riesgo grave o considerable para sí mismos o para los demás
- Tengan depresión persistente que no haya respondido al tratamiento
- Obtengan una puntuación de 5 y usted considere que el usuario se beneficiaría de la referencia a un servicio especializado.

INSERTAR DETALLES SOBRE CÓMO REFERIR A LOS USUARIOS A LOS SERVICIOS ESPECIALIZADOS DE APOYO PARA LA DEPRESIÓN.

Paso 1 **Considere si es apropiado referir al usuario para que reciba apoyo especializado**

Usted debe usar su juicio clínico para considerar si es apropiado referir al usuario a servicios especializados de prevención del suicidio.

Considere la posibilidad de referir a aquellos usuarios que:

- Obtengan una puntuación de 2 o 3 en la pregunta 9 del PHQ-9
- Presenten un riesgo grave o considerable para sí mismos
- Informen que tienen planes o intenciones de suicidarse

INSERTAR DETALLES SOBRE CÓMO referir A LOS USUARIOS A LOS SERVICIOS ESPECIALIZADOS DE APOYO PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO.

Paso 1 Considere si es apropiado referir al usuario para que reciba apoyo especializado

Usted debe usar su juicio clínico para considerar si es apropiado referir al usuario a servicios especializados de tratamiento del consumo de alcohol. Considere la posibilidad de referir a aquellos usuarios que:

- Obtengan una puntuación de 20 o más en el cuestionario AUDIT 10
- Muestren signos de dependencia alcohólica moderada o severa
- No se hayan beneficiado de un consejo breve previo y deseen recibir ayuda adicional para un problema de consumo de alcohol.
- Tengan una afección comórbida, como enfermedad hepática o problemas de salud mental relacionados con el consumo de alcohol.
- La puntuación esté cerca de 20 y usted considere que el usuario se beneficiaría de la referencia a servicios especializados.

Nota: Si usted decide que el usuario no necesita ser remitido a los servicios de un especialista, se le debe proporcionar el consejo breve sobre el consumo de alcohol.

**INSERTAR DETALLES SOBRE CÓMO REFERIR A LOS
USUARIOS A LOS SERVICIOS ESPECIALIZADOS DE
APOYO PARA EL CONSUMO DE ALCOHOL.**

Referencia por depresión

Paso 1

Considere si es apropiado referir al usuario para que reciba apoyo especializado

Usted debe usar su juicio clínico para considerar si es apropiado referir al usuario a servicios especializados de tratamiento de la depresión. Considere la posibilidad de referir a aquellos usuarios que:

- Obtengan una puntuación de 15 o más en el PHQ-9
- Presenten un riesgo grave o considerable para sí mismos o para los demás
- Tengan depresión persistente que no ha respondido al tratamiento
- Obtengan una puntuación de 15 y usted considere que el usuario se beneficiaría de la referencia a un servicio especializado.

Nota: Si usted decide que el usuario no necesita ser referido a los servicios de un especialista, se le debe proporcionar el folleto de depresión para usuarios. Esto incluye información sobre el autocontrol y las medidas que debe tomar si los síntomas persisten o empeoran.

**INSERTAR DETALLES SOBRE CÓMO REFERIR A LOS
USUARIOS A LOS SERVICIOS ESPECIALIZADOS DE
APOYO PARA LA DEPRESIÓN.**

Paso 1

Considere si es apropiado referir al usuario para que reciba apoyo especializado

Usted debe usar su juicio clínico para considerar si es apropiado referir al usuario a servicios especializados de prevención del suicidio.

Considere la posibilidad de referir a aquellos usuarios que:

- Obtengan una puntuación de 2 o 3 en la pregunta 9 del PHQ 9
- Presenten un riesgo grave o considerable para sí mismos
- Informen que tienen planes o intenciones de suicidarse

INSERTAR DETALLES SOBRE CÓMO REFERIR A LOS USUARIOS A LOS SERVICIOS ESPECIALIZADOS DE APOYO PARA LA DEPRESIÓN.