

# 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**



**Tamizaje depresión**



**Referencia a servicios especiales**

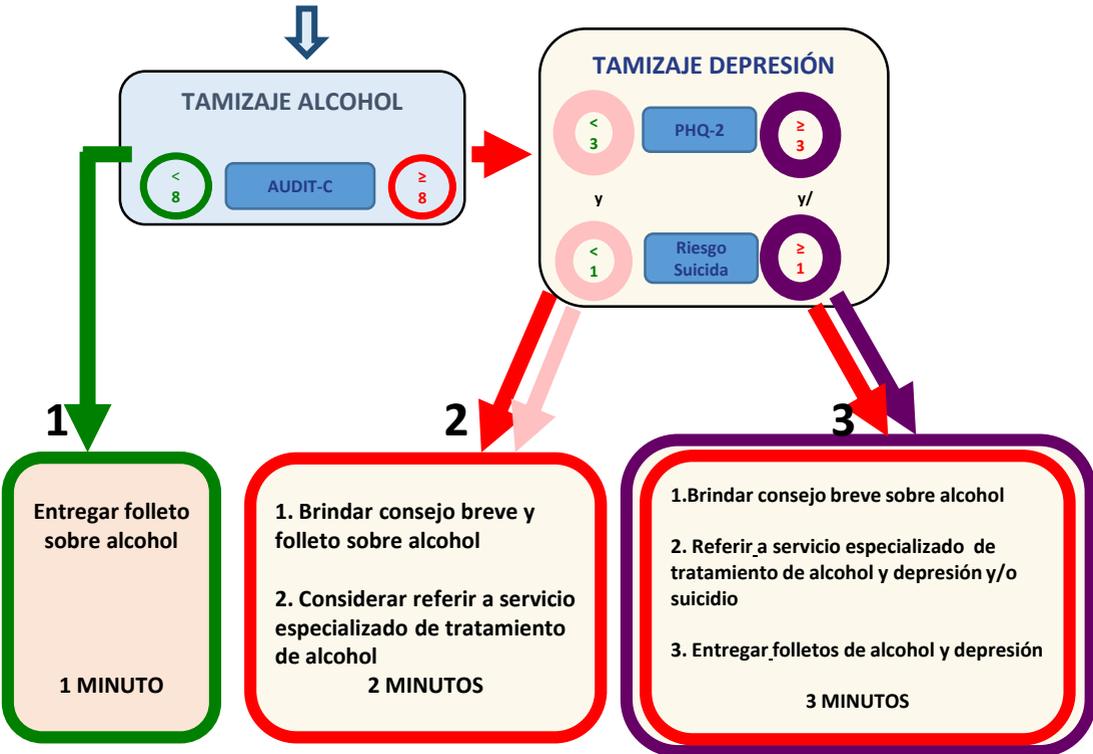
# Introducción

- 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.

# Ruta de atención

Todos los usuarios adultos que visitan el centro de salud serán tamizados con el AUDIT-C



# Sección 2: Tamizaje del consumo de alcohol

## Introducción

La manera más efectiva de identificar a los usuarios que se pueden beneficiar de la consejería breve o la referencia 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.

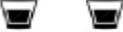
Para completar el tamizaje de consumo de alcohol con precisión, usted necesitará saber qué es un trago estándar y estar listo para calcular el número de tragos estándar que consume cada usuario.

## ¿Qué es una bebida estándar?

Cuando decimos ‘bebida’ nos referimos a una bebida estándar que contiene aproximadamente 10 gramos de alcohol puro.

### BEBIDA ESTÁNDAR

Las bebidas contienen diferente cantidad de alcohol.  
Una 'bebida estándar' contiene 10 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 (pisco/ron/wisky) (40%) SIN HIELO 	1 vaso de 30ml de bebida destilada (pisco/ron/wisky) (40%) CON HIELO/AGUA/GASEOSA 
<b>2 bebidas estándar</b>	2 vasos de 250ml de cerveza (6%) 	1 copa de 200ml de vino (12%) 	2 vasitos (shot) de 30ml de bebida destilada (pisco/ron/wisky) (40%) SIN HIELO 	2 vasos de 30ml de bebida destilada (pisco/ron/wisky) (40%) CON HIELO/AGUA/GASEOSA 

# Tamizaje del consumo de alcohol

## 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?"

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	

## ¿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.

**¿El usuario bebe alcohol? SÍ:** Continúe al paso 3

### Paso 3

## Continúe la evaluación AUDIT - C

Complete las preguntas 2 y 3 para identificar cuánto alcohol y con cuánta frecuencia el usuario toma seis o más bebidas estándar en un día

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 ó más bebidas estándar en una ocasión?	Nunca	Menos de una vez al mes	Cada mes	Cada semana	Diariamente o casi diariamente	

### 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 referencia a servicios especializados. Puede encontrar más información sobre esto en la sección 5 de este folleto.

# Sección 3: Tamizaje de 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.

## 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.

En las últimas 2 semanas, ¿con qué frecuencia le ha molestado alguno de los siguientes problemas?

Preguntas	Nunca	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 decaído, deprimido o sin esperanzas.	0	1	2	3
Puntaje total PHQ-2 (rango posible 0-6)				— — 8

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

## Evaluación de Riesgo Suicida

**SÍ** Evalúe el riesgo de suicidio **PREGUNTE** ‘En las dos últimas semanas, ¿Con qué frecuencia le ha molestado pensamientos de que estaría mejor muerto, o de hacerse daño?’

**Puntaje de 1 o menos:** Entregue al usuario 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 referencia 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 referencia a servicios especializados. Puede encontrar más información sobre esto en la sección 5 de este folleto.

# Sección 4: Consejo breve sobre consumo de alcohol

## Introducción

El Folleto de Consejo Breve contiene información que puede ser útil para los usuarios.

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

- **Entregar al usuario 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.**

## 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.

### Consumo de bajo riesgo

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

## 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. 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 la posibilidad 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 bebidas 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 bebidas y cómo disminuir el consumo si así lo desea. ¿Cómo le parece esto? ¿Tiene alguna pregunta?

# Sección 5: Referencia por consumo de alcohol, depresión, suicidio.

**En alcohol**, considerar referir a usuarios que:

- Muestren 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 enfermedad hepática o problemas de salud mental relacionados con consumo de alcohol.

**En depresión**, 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.

**En suicidio**, 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 remitir al usuario a servicios especializados de tratamiento.

# Lugares de referencia

- Consultorio de psicología de su centro de salud
- Centros de Salud Mental Comunitaria en la DIRESA Callao
  1. Sarita Colonia (Ramiro Prialé S/N, espalda de comisaría Sarita Colonia).
  2. La Perla (Av. La Paz cuadra 3 S/N).
  3. Ventanilla (Av. 11 de agosto S/N AAHH Victor Raúl Haya de la Torre).
- Hospital Daniel Alcides Carrión (Av. Guardia Chalaca 2176, Bellavista).
- Hospital San José (Jr. Las Magnolias 475, Carmen de la Legua-Reynoso).
- Cades Callao (Av. Miguel Grau N° 487 – Callao).

# Lugares de referencia

- Consultorio de psicología de su centro de salud
- Centros de Salud Mental Comunitaria en la DIRIS Lima Sur
  - 1. San Sebastian, Jr.  
Independencia S/N      AAHH  
Santa Isabel de Villa**
  - 2. Nancy Reyes Bahamonde, calle  
San Rodolfo N° 402 -  
Chorrillos**
- Hospital Maria Auxiliadora, Av. Miguel Iglesias N° 968, SJM