

# ABUSO DE CONSUMO DE ALCOHOL Y SU TRATAMIENTO: NUEVOS RETOS PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD

Enfa. Ms. Hilda Maria R.M. Constant

## Introducción

El abuso de alcohol se encuentra como una de las cuestiones de salud pública más importantes en todo el mundo. Se sabe que hay una carencia en la cobertura de tratamiento a esta población (OMS, 2017).

Frente a eso, la demanda de profesionales capacitados para acompañar personas que hacen uso nocivo del alcohol ha sido cada vez mayor. Comprender que estos individuos sufren de una enfermedad compleja y multifactorial es un factor determinante en la calidad de la atención prestada. Sin embargo, también un desafío.

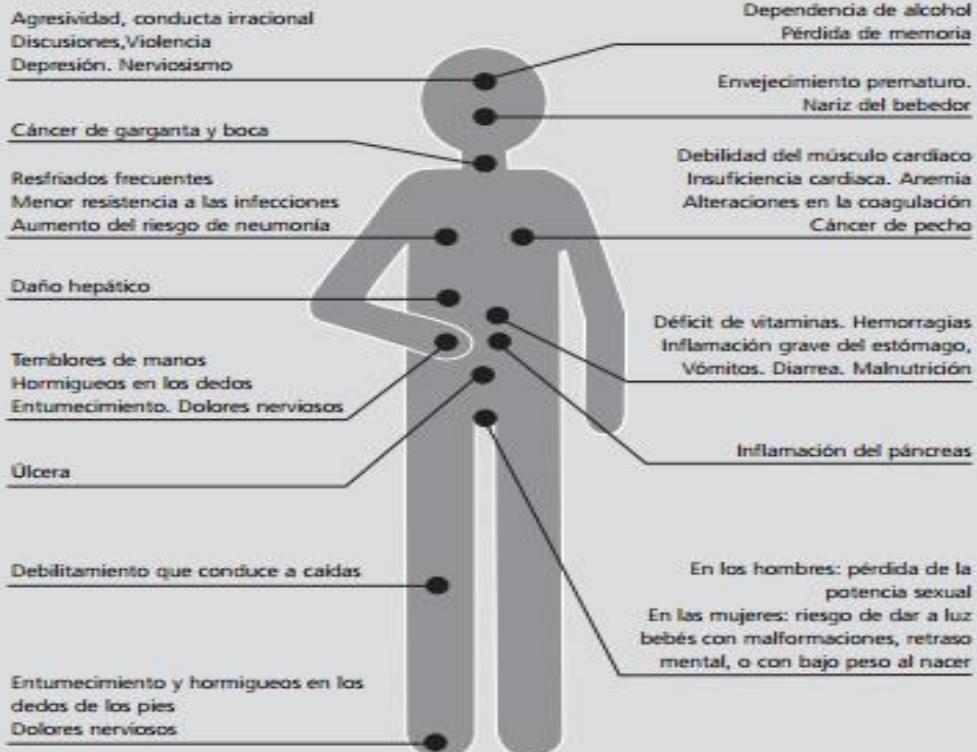
Para comprender mejor estos aspectos, la presentación se centra en contestar algunas preguntas básicas sobre el tema que se mostrarán a continuación.

# ¿Cuáles los daños a la salud que el alcohol puede causar?

El alcohol es un factor causal por ejemplo para lesiones: en EU 60% de las quemaduras fatales, ahogos y homicidios; 50% de las lesiones traumáticas graves y las agresiones sexuales, y el 40% de las muertes ocasionadas por accidentes automovilísticos, suicidios y caídas mortales están relacionadas a el consumo de alcohol.

Figura 2: Efectos del consumo de alto riesgo de alcohol. Fuente: Babor T, Higgins-Biddle J, Saunders J. OMS. *Cuestionario de identificación de los trastornos debidos al consumo de alcohol*. 2001

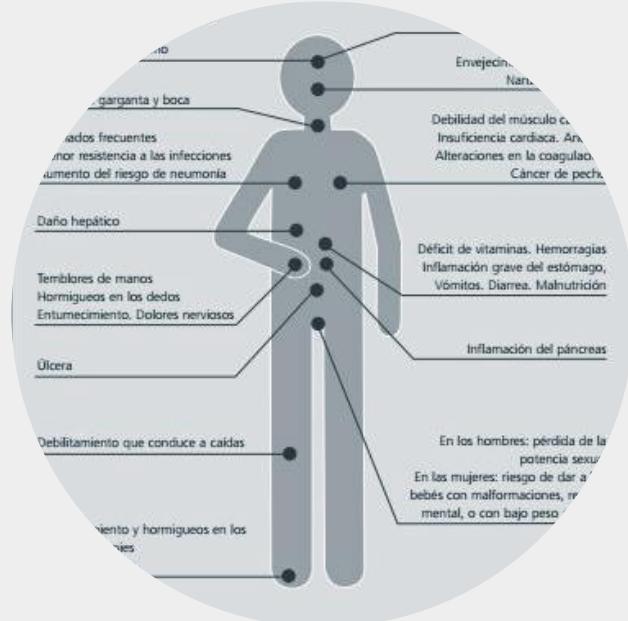
## Efectos del consumo de alto riesgo



El consumo de alcohol de alto riesgo puede conllevar problemas sociales, legales, médicos, domésticos, laborales y económicos. También puede reducir tu expectativa de vida y causar accidentes o muerte por conducir bebiendo.

## ¿Cuáles los daños a la salud que el alcohol puede causar?

**Trastornos por consumo de alcohol: alcoholismo y abuso de alcohol, son enfermedades que pueden ser diagnosticadas y tratadas.**



## ¿Cuál es la diferencia entre beber a niveles de bajo riesgo y beber a niveles riesgosos para la salud?

Hay que tener en cuenta que no hay consumo sin riesgo.

Bajo riesgo no quiere decir sin riesgo. Aunque dentro de estos límites, los bebedores pueden tener problemas. Pues los efectos están relacionados a factores como lo tiempo que se lleva para consumir, cuánto pesa la persona, si padecen problemas de salud, la edad.

## ¿Cuál es la diferencia entre beber a niveles de bajo riesgo y beber a niveles riesgosos para la salud?

Niveles riesgosos tiene importancia la cantidad que se bebe como la frecuencia con que se bebe en exceso. Así como si el consumo está afectando la vida personal en trabajo, con la familia y amigos, si está poniendo en riesgo de salud o físicos como conducir sob efecto y además si se nota que bebe mas que pretendía o después de empezar a beber no puede controlarse.

Pensando en doses es decir, más de 4 tragos en un día para los hombres y más de 3 para las mujeres (1 trago es cualquier bebida que contenga alrededor de 14 gramos de alcohol “puro”ej: 1 copa de vino). El riesgo de desarrollar problemas aumenta si bebe en más cantidad en un día y más cantidad de días bebe en exceso.

## Por qué debemos estar atento a alguien que tenga tolerancia al alcohol?

Muchas veces las personas creen que la tolerancia las deja más protegida de los perjuicios del consumo de alcohol.

Sin embargo hay que estar atento pues la tolerancia al alcohol no protege de los problemas relacionados con éste.

Puede decir que es un factor de preocupación pues las personas tienden a tomar más y así están más expuestos a desarrollar el alcoholismo. Los riesgos de daño en el hígado, el corazón y el cerebro aumentan con altos niveles de alcohol y estos daños pueden pasar llevar tiempo hasta que se pueda darse cuenta.

## ¿Cuáles son los signos que indican que el beber está causando daño?

Algunas preguntas del instrumento elaborado por la National Household Surveys on Drug Abuse (NHSDA) pueden ayudar a reconocer los signos.

Las preguntas se hacen pensar sobre el último año y algunas de ellas son:

¿Ha tenido momentos en los que bebió demasiás, o más de lo que usted deseaba?

Más de una vez, ¿ha querido disminuir el consumo o dejar de beber, o lo ha intentado, pero no ha podido?

Más de una vez, ¿se ha visto involucrado en situaciones durante o después de beber que aumentaron sus probabilidades de hacerse daño (como conducir, nadar, usar maquinaria, caminar en una zona peligrosa o tener relaciones sexuales sin protección)?

## ¿Cuáles son los signos que indican que el beber está causando daño?

¿Ha tenido que beber mucho más que otras veces para obtener el efecto deseado; o ha detectado que su número habitual de tragos tuvo un efecto mucho menor que antes?

¿Ha continuado bebiendo a pesar de que el hacerlo lo estaba haciendo sentir deprimido o ansioso, o ha empeorado otro problema de salud, o después de haber tenido una laguna mental?

¿Ha pasado mucho tiempo bebiendo; o sintiéndose enfermo o superando la resaca?

# ¿Cuáles son los signos que indican que el beber está causando daño?

Si hay cualquiera de estos síntomas, el consumo puede ser motivo de preocupación.

La gravedad se basa en la cantidad de criterios atendidos. Es fundamental que un profesional de la salud realice una evaluación formal de los síntomas para que pueda confirmar si hay Trastornos debidos al consumo de alcohol (AUD, sus siglas en inglés).

Aunque sea grave, la mayoría de las personas pueden obtener beneficios con el tratamiento. Sin embargo, menos del 10% reciben cualquier tratamiento (OMS, 2015).



## ¿Cuáles son los tratamientos?

- Tratamientos conductuales

Objetivo: modificar los comportamientos de consumo de alcohol por medio del asesoramiento. Las características son desarrollar las aptitudes que la persona necesita para dejar o reducir la bebida; ayudar a desarrollar un sólido sistema de apoyo social; establecer objetivos alcanzables y evitar o lidiar con los disparadores que podrían llevarlo a recaer en la bebida

Tipos: Terapia cognitiva conductual, Terapia de estímulo motivacional (MET, siglas en inglés), Consejería marital y familiar y Intervenciones Breves.

Profesionales: profesionales de la salud desde que capacitados.

Estudios demuestran que pueden resultar beneficiosos.

## ¿Como los resultados de investigaciones pueden contribuir en el contexto práctico del tratamiento y en la aplicación de políticas públicas?

Mejor conocer las causas subyacentes del alcoholismo en el cerebro y el cuerpo pueden posibilitar nuevos y mejores tratamientos para lidiar con los problemas de consumo de alcohol.

Hay una tendencia de tratamientos personalizados, así identificar los genes y demás factores que pueden predecir qué alguien responderá a un tratamiento específico puede ser benéfico.

Además, disponibilizar conductas basadas en evidencias y así proporcionar las tomadas de decisiones eficaces y eficientes para la salud.

## ¿Cuáles son los tratamientos?

- Medicamentos

Objetivo: desintoxicación. En general asociado a otros tratamientos.

Fármacos utilizados y aprobados por la Food and Drug Administration (FDA): acamprosato, disulfiram y naltrexona.

El topiramato y ondansetron, ha demostrado resultados prometedores (Jonhson et al.2003), pero todavía no han recibido la aprobación de la FDA. Otra medicación que ha sido estudiada es baclofeno pero tampoco fue aprobada por la FDA.

## ¿Cuáles son los tratamientos?

- Grupos de apoyo mutuo

Alcohólicos Anónimos (AA) y otros programas

Ofrecen el apoyo de doce pasos de personas que han vivido experiencias similares.

Combinados con un tratamiento conducido por profesionales de la salud, los grupos de apoyo mutuo pueden representar un valioso estrato de apoyo adicional.

Debido al carácter anónimo que caracteriza a los grupos de apoyo mutuo, resulta difícil a los investigadores determinar sus índices de éxito en relación con los procedimientos realizados por profesionales de la salud

## ¿Cuáles son los tratamientos?

- Empezar el tratamiento en la atención primaria

La atención primaria constituye un primer paso importante: puede ser una buena fuente de recomendación para tratamiento.

### Tipos de profesionales involucrados en la atención

Son muchos los profesionales de la salud que pueden desempeñar una función en el tratamiento. A continuación, elaboramos un listado de profesionales y el tipo de atención que pueden ofrecer.

Tipo de profesional	Titulos y credenciales	Tipo de tratamiento
Médico dedicado a la atención primaria	M.D., D.O. (Doctor en Medicina Osteopática), además, usted puede consultar con un <b>enfermero especializado o asistente médico</b>	Medicamentos, breve terapia conductual, recomendación a un especialista
Psiquiatra	M.D., D.O.	Medicamentos, tratamiento conductual
Psicólogo	Ph.D., Psy.D., M.A.	Tratamiento conductual
Asistente Social	M.S.W. (Máster en Asistencia Social), L.C.S.W. (Asistente Social Clínico Acreditado)	Tratamiento conductual
Consejero especializado en alcoholismo	Varía; la mayoría de los estados exigen algún tipo de acreditación	Tratamiento conductual

Se aconseja que las personas conversen con sus médicos sobre cuál puede ser la mejor forma de tratamiento primario para ellas.

“Un tercio de las personas que reciben tratamiento para problemas de consumo de alcohol ya no presentan más síntomas un año más tarde. Muchos otros reducen radicalmente la bebida e informan menos problemas relacionados con el consumo de alcohol” (OMS, 2015).

## ¿Como los resultados de investigaciones pueden contribuir en el contexto práctico del tratamiento y en la aplicación de políticas públicas?

Los estudios ofrecen datos para que sea posible verificar si las prácticas actuales están obteniendo resultados positivos y se puede así ajustar cambios para las necesidades de las poblaciones. No obstante proporcionan información para se planear nuevos programas de salud pública.

## ¿Como los profesionales pueden ayudar las personas alcohólicas o abusadoras del alcohol ?

Los profesionales de la salud han que tener apoyo (instrumentos de evaluación, materiales, red de apoyo de otros centros de atención) y capacitación (comprensión de los aspectos psicofarmacológicos y psicoterapéuticos, desarrollo de habilidades como la empatía, la acogida).Es importante que el profesional :

Pregunte sobre el uso de alcohol

Evalúe la presencia de trastornos por el uso de alcohol

Oriente y ayude

Para el seguimiento

## ¿Como los profesionales pueden ayudar las personas alcohólicas o abusadoras del alcohol ?

### **Pregunte sobre el uso de alcohol**

Es fundamental entender exactamente cómo la persona hace el consumo.

Ejemplo: la persona dice que hace uso social. Que bebe solamente cuando va a una fiesta. Pregunte cuantas veces eso es común de ocurrir en la semana. O cuantas veces sale en la semana y bebe.

Esta contestación en general es sorprendente. Porque la gente cree que hace poco uso y cuando hablamos de eso es como revelar algo nuevo.

## ¿Como los profesionales pueden ayudar las personas alcohólicas o abusadoras del alcohol ?

### **Evalúe la presencia de trastornos por el uso de alcohol**

La frecuencia de otros trastornos en pacientes que abusan de alcohol es alta.

Es fundamental que todos los trastornos sean tratados.

Un Cuestionario de referencia para la Identificación de Trastornos Relacionados con el Uso de Alcohol es el AUDIT. [www.niaaa.nih.gov/guide](http://www.niaaa.nih.gov/guide).

Tener en cuenta que los factores genéticos, fisiológicos, psicológicos y sociales desempeñan un papel importante es fundamental para el tratamiento de calidad.

## ¿Como los profesionales pueden ayudar las personas alcohólicas o abusadoras del alcohol ?

### **Evalúe la presencia de trastornos por el uso de alcohol**

La impulsividad, baja autoestima y necesidad de aprobación pueden provocar un consumo de alcohol de manera inapropiada. Así como poca habilidad para afrontar situaciones de estrés.

Otro aspecto importante es el entorno que la persona vive. Algunos estudios muestran la relación entre abuso físico y el aumento de las probabilidades de desarrollar dependencia al alcohol.

Así como el consumo, cuanto más joven se inicia el uso mayor la probabilidad de dependencia.

## ¿Como los profesionales pueden ayudar las personas alcohólicas o abusadoras del alcohol ?

### Oriente y ayude

Orientar es importante sin embargo, hay que tener en cuenta si la persona que busca ayuda está preparada para eso.

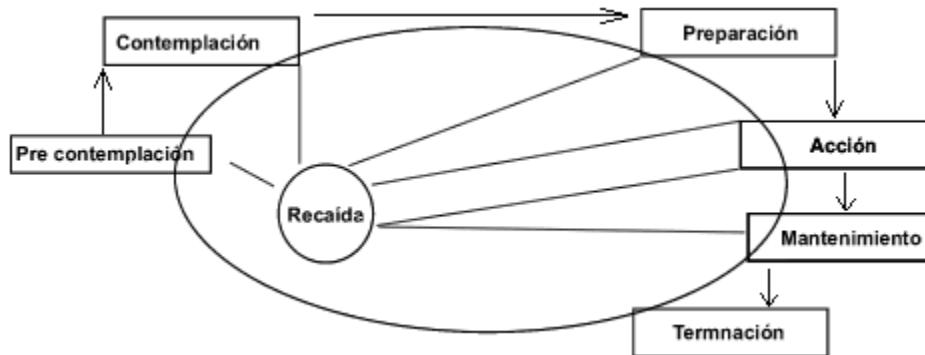
El profesional es un agente facilitador el lo proceso de cambio de comportamiento. Pero una acción en un momento inadecuado puede resultar en el abandono de la búsqueda de ayuda

Es importante que el profesional comprenda aspectos como las etapas de cambio de comportamiento para que así pueda utilizar las mejores estrategias adaptadas a como determinado paciente está en aquel momento.

# ¿Como los profesionales pueden ayudar las personas alcohólicas o abusadoras del alcohol ?

## Oriente y ayude

La motivación para cambiar un comportamiento es un estado de prontidón para el cambio que flota conforme la etapa motivacional.

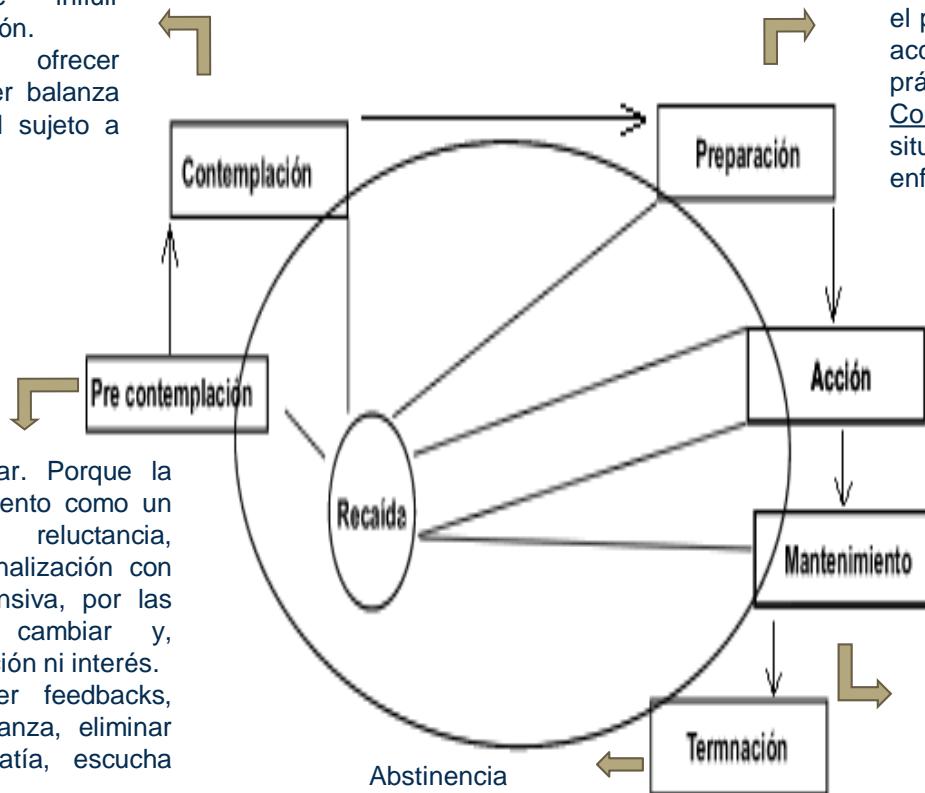


Hay disposición a considerar el problema y la posibilidad de cambio. Hay ambivalencia que puede influir negativamente en la ponderación.

Conducta profesional: ofrecer información pertinente y hacer balanza decisoria\* (objetiva auxiliar al sujeto a elaborar la ambivalencia).

No hay intención de cambiar. Porque la persona no ve el comportamiento como un problema todavía. Hay relutancia, resignación, rebeldía y racionalización con eso una reacción la defensiva, por las presiones sociales para cambiar y, principalmente, no hay motivación ni interés.

Conducta profesional: ofrecer feedbacks, opciones, estimular la esperanza, eliminar las barreras, expresar empatía, escucha reflexiva\*.



Compromiso con el cambio. Están comprometidos con la acción. Todavía ambivalentes, aunque menos que en el etapa anterior, se encuentran en el proceso de toma de decisión. Tiene un plan de acción pero no sabe bien cómo ponerlo en práctica. El compromiso no garantiza el cambio.

Conducta profesional: anticipar problemas y situaciones de riesgo; elaborar estrategias de enfrentamiento para soluciones de problemas.

→ Está haciendo algo para cambiar su comportamiento, que busca poner en práctica toda su planificación. Puede ocurrir abandono del tratamiento por darse cuenta que están haciendo el cambio por sí solos.

Conducta profesional: estimular la auto-eficacia (autoconfianza).

Cambio exitoso, sostenido a largo plazo  
Plazo. Construcción de un nuevo estándar de  
comportamiento que se debe mantener. Puede  
ocurrir de bajar la auto-eficacia y el  
comprometimiento.

## Conducta profesional: Estrategias de prevención de la recaída.

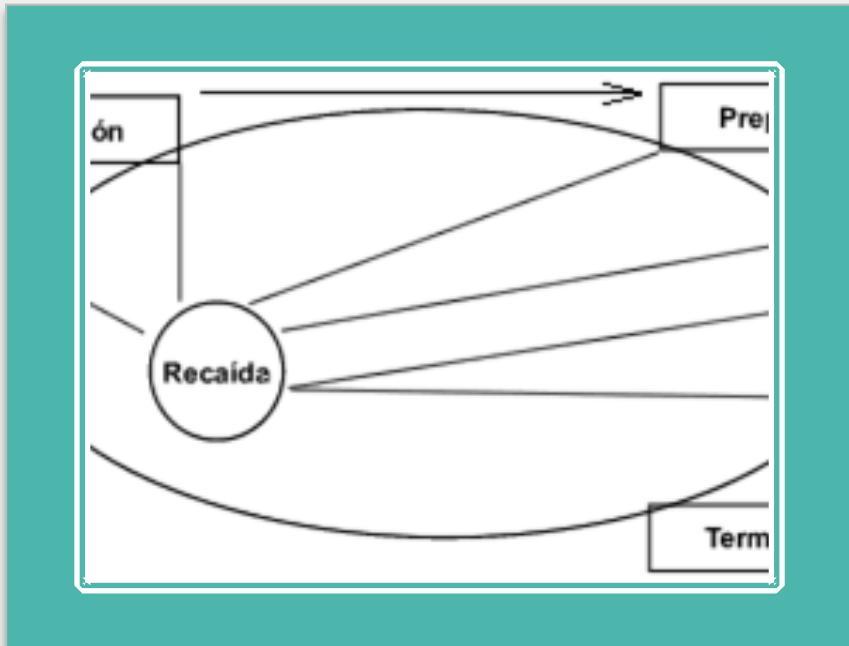
\* Miller, W. R., & Rollnick, S. (2002). Preparing people for change. *Motivational Interviewing*.

## Recaída

Es parte del proceso de cambio, no es un Etapa.

Puede ocurrir que movidos por la ambivalencia o la confianza exacerbada se encuentran dificultades en enfrentar situaciones de riesgo.

Conducta profesional: Revisión de la planificación realizada y identificar los factores involucrados en la recaída. Ayudar en la comprensión de que es una parte del proceso importante y tener en cuenta que es una oportunidad de aprendizado.



## Conclusiones

Lo más desafiador a los profesionales de la salud es abandonar sus julgamientos e críticas sobre los consumidores del alcohol. Es imposible ayudar estas personas si le vas ofrecer lo que toda la gente ofrecer a ellos.

Tal vez lo más importante sea saber lo que no se debe hacer. Porque estamos trabajando con personas muy sensibles, que están en todo momento variando entre querer o no abandonar el uso de alcohol.

## Conclusiones

Evitar críticas y comentarios estereotipados de lo que se debe hacer o no. Se debe evitar ordenar, advertir o amenazar, confrontar, dar consejos o ofrecer soluciones. Además, una lista de sugerencias de cómo dejas el alcohol, olvidando de que existen muchos aspectos personales y multifactoriales que llevan a el uso.

Estas personas necesitan profesionales que las escuchen que puedan intentar desenvolver un tratamiento específico para suyas necesidades y con empatía. El profesional no necesita convencer lo paciente de que debe cambiar de comportamiento y si estimular al paciente a reflexionar sobre su comportamiento.

**OBRIGADA!**

[hildamoleda@gmail.com](mailto:hildamoleda@gmail.com)

Treat people as if they were what they ought to be and you help them to become what they are capable of being.

(Johann Wolfgang von Goethe)

# REFERENCIAS

BABOR T, HIGGINS-BIDDLE J, SAUNDERS J. **Cuestionario de Identificación de los Trastornos Debidos al Consumo de Alcohol, 2001**

JOHNSON, BANKOLE A., et al. "Ondansetron reduces mood disturbance among biologically predisposed, alcohol-dependent individuals." **Alcoholism: Clinical and Experimental Research**, v. 27. N.11, p. 1773-1779, 2003.

MILLER, W. R., & ROLLNICK, S. **Preparing people for change**. Motivational Interviewing, 2002.

NATIONAL INSTITUTE ON ALCOHOL ABUSE AND ALCOHOLISM. Spanish Edition: **Ayudando a Pacientes Que Beben en Exceso**—Guia Para Profesionales de la Salud [ PDF ], 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Global Health Observatory Data Repository (Region Of The Americas): Global Information System On Alcohol And Health**. Oms, 2015. Disponível Em: <[Http://Apps.Who.Int/Gho/Data/Node.Main-amro.A1043?Lang=En&](http://apps.who.int/gho/data/node.main-amro.A1043?Lang=En&)

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Estatísticas Mundiais De Saúde 2017: Monitoramento Da Saúde Para Os Objetivos De Desenvolvimento Sustentável (Ods)**. Genebra, Suíça: Oms, 2017.