



Módulo 3

ABUSO DE ALCOHOL

Pautas para la intervención en la atención primaria de salud

IPAZ
INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN Y PROMOCIÓN
DE DESARROLLO Y PAZ EN AYACUCHO



McGill



**UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA**

Abuso de Alcohol: Pautas para la intervención en la atención primaria de salud

Créditos Institucionales

Douglas Hospital Research Centre - McGill University (Canadá)

Instituto de Investigación y Promoción del Desarrollo y Paz de Ayacucho (IPAZ)

Facultad de Salud Pública y Administración "Carlos Vidal Layseca" Universidad Peruana Cayetano Heredia

Nombre del Proyecto

Estabilización post-conflicto y rehabilitación psicosocial en comunidades alto-andinas del Perú

Agencia donante

Peace and Security Division, Canadian International Development Agency (ACDI-CIDA)

Autores

Consuelo Errázuriz

Duncan Pedersen

Edith Huayllasco

Coautores

Darsy Calderón

Jefrey Gamarra

María Mendoza

Marina Piazza

CP
WM
274

A Abuso de Alcohol: pautas para la intervención en la atención primaria de salud
Consuelo Errázuriz, Duncan Pedersen, Edith Huayllasco, Darsy Calderón,
Jefrey Gamarra, María Mendoza, Marina Piazza. Lima: Instituto de
Investigación y Promoción de Desarrollo y Paz de Ayacucho, Universidad de
McGill, Universidad Peruana Cayetano Heredia, 2007
40 p.

ALCOHOLISMO / CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHOLICAS / ATENCION
PRIMARIA DE SALUD

ABUSO DE ALCOHOL: PAUTAS PARA LA INTERVENCION EN LA ATENCION PRIMARIA DE SALUD

Autores: Consuelo Errázuriz, Duncan Pedersen, Edith Huayllasco
Coautores: Darsy Calderón, Jefrey Gamarra, María Mendoza, Marina Piazza

Primera Edición

Diseño de carátula y Diagramación: César Lévano Vergara (En Blanco Publicidad)

** Basado en diseños de tablas de Sarhua, Ayacucho, Perú

Imprenta: Stampa Grafica: Calle Los Telares 259 Urb Vulcano - Ate

© Proyecto Estabilización Post-conflicto y Rehabilitación Psicosocial en Comunidades Altoandinas del Perú: Instituto de Investigación y Promoción de Desarrollo y Paz de Ayacucho, Universidad de McGill, Universidad Peruana Cayetano Heredia

Impreso en Perú
Diciembre, 2007

Hecho el depósito Legal: N° 2007-08458

ISBN: 978-9972-806-51-3

Indice

	Pág.
ABUSO DE ALCOHOL	4
PRIMERA SECCIÓN: ABUSO DEL ALCOHOL	
OBJETIVOS	4
1. Abuso del alcohol: Un problema de salud pública	5
2. ¿Qué es el abuso o consumo excesivo del alcohol?	7
3. ¿Por qué las personas abusan del alcohol?	10
4. ¿Cómo se puede medir el abuso de alcohol?	12
5. ¿En qué situaciones no se debe tomar?	15
6. ¿Qué es la dependencia del alcohol?	16
ETAPAS DE LA DEPENDENCIA DEL ALCOHOL	17
7. ¿Qué efectos tiene el consumo excesivo y prolongado de alcohol en las personas?	18
Posibles efectos del consumo de alcohol	19
8. ¿Cuándo se debe sospechar que una persona tiene un problema de abuso de alcohol?	20
9. ¿Cómo afecta el abuso de alcohol a las mujeres?	21
AUTO EVALUACIÓN	22
SEGUNDA SECCIÓN: DETECCIÓN Y MANEJO DE CASOS	25
1. ¿Cuándo y cómo detectar el abuso del alcohol?	25
2. ¿Cuándo se debe referir a la persona que toma en exceso?	29
3. ¿Cómo puede usted brindar soporte emocional a una persona y su familia para reducir el consumo excesivo?	30
4. ¿Cómo convivir con una persona que tiene un problema de abuso de alcohol?	35
5. ¿Cómo diagnosticar y tratar el síndrome de abstinencia?	37
6. Acciones a nivel de la comunidad	39
Auto evaluación	40

ABUSO DE ALCOHOL

Este módulo se ha diseñado para la capacitación del trabajador de atención primaria de salud y está organizado en dos secciones:

-  **Primera Sección.** Trata sobre el abuso del alcohol, su medición y sus efectos en la salud de las personas, la familia y la comunidad.
-  **Segunda Sección.** Aborda la detección del consumo excesivo del alcohol, la intervención breve y la promoción de estilos de vida saludables.



PRIMERA SECCIÓN: ABUSO DEL ALCOHOL

OBJETIVOS

Se espera que al final de la lectura de este módulo usted pueda:

-  Reconocer el abuso del alcohol como un problema de salud pública
-  Definir y reconocer los signos y las manifestaciones culturales del abuso del alcohol
-  Reconocer las etapas que conducen a la dependencia del alcohol
-  Reconocer los efectos del abuso del alcohol en las personas
-  Detectar a personas que presentan problemas de abuso de alcohol



1. Abuso del alcohol: Un problema de salud pública

El abuso o consumo excesivo de alcohol es un problema de salud pública que causa molestias, problemas y sufrimientos no sólo en el bebedor, sino también en su familia, amigos y vecinos, así como en la comunidad.

En el Perú uno de cada cuatro niños entre los 12 y los 13 años se inicia en el consumo de alcohol y 6 de cada 10 niños lo hace entre los 14 y 16 años.

El 11.3% de consumidores está en riesgo de ser dependiente o adicto. De este grupo, el 18.8 % son varones y 4.6% mujeres.

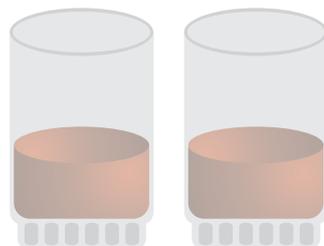
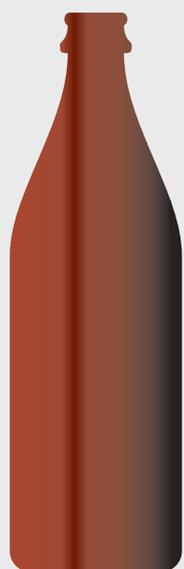
La dependencia o adicción al alcohol en nuestro país alcanza al 10.6% de los consumidores.

El abuso de alcohol es una de las causas principales de:

-  Conflicto familiar con los hijos
-  Abandono del hogar y separación de la pareja
-  Accidentes y violencia, incluida la violencia doméstica
-  Dolencias y enfermedades que llevan a la incapacidad y/o muerte prematura
-  Problemas con la justicia
-  Pérdida del trabajo
-  Representan pérdida económica para las personas y sus familias, así como para la comunidad
-  Repercuten en la economía de la región y del país

Las bebidas alcohólicas son producidas y consumidas en casi todos los países del mundo. Algunos tipos de bebidas, como el vino, el pisco, el ron y la cerveza, se producen en varias partes del Perú (y en países vecinos) y se consumen, principalmente, en las ciudades y a veces también en el campo. Otras bebidas alcohólicas como la chicha y la caña se toman de preferencia en las áreas rurales de la costa, sierra y oriente del Perú.

En algunos lugares, las personas compran alcohol barato y de baja calidad (mal destilado) y lo combinan con agua, jugos o infusiones de yerbas para la venta al público. El alcohol de caña y estas bebidas caseras pueden contener productos tóxicos muy peligrosos para la salud, causando cuadros de intoxicación severa, que se manifiesta por confusión y desorientación, dolores de cabeza, urticaria, vómitos y diarrea. También pueden producir ceguera transitoria o permanente, y en la madre gestante daños graves para ella y para el niño antes de nacer. Eventualmente, pueden conducir a la muerte.



2. ¿Qué es el abuso o consumo excesivo del alcohol?

Se denomina así al consumo del alcohol que conlleva consecuencias negativas para la salud física y mental de la persona, así como para la familia y la comunidad.

Podemos decir que las personas toman alcohol en exceso cuando:

- Lo hacen todos o casi todos los días
- Ingieren grandes cantidades por períodos de tres o más días sucesivos
- No reconocen los daños que el alcohol les causa
- Se vuelven tolerantes al alcohol, es decir, cuando el cuerpo se acostumbra a los efectos del alcohol. Hay personas que declaran: "a mí el trago no me hace nada, yo aguanto bien"



Por ejemplo, es común en la sierra encontrar personas que toman grandes cantidades de alcohol durante una semana en los carnavales o durante las fiestas patronales.

En la región de la sierra, existen varias formas de tomar:



-  La mayoría de las personas toman solamente durante las fiestas o de vez en cuando en celebraciones o compromisos sociales, en compañía de amigos y familiares.
-  Otros toman los fines de semana, pero siempre en cantidades moderadas.
-  Algunos toman todos los fines de semana y en grandes cantidades.
-  Algunos prefieren tomar en cantidades moderadas todos o casi todos los días.

Los dos últimos son los que requieren nuestra mayor atención.



**EN LAS COMUNIDADES
RURALES DE LA SIERRA,
POR LO GENERAL LA
GENTE TOMA EN:**

Fiestas de la comunidad, fiestas patronales, compromisos familiares, festejos de aniversario

En los velatorios

En las faenas comunales (por ejemplo, en la minka)

En reuniones de amigos y/o vecinos

Después de jugar un partido de fútbol

En las ferias semanales

En casos individuales se abusa del alcohol cuando no se puede dormir

Cuando existen problemas familiares o malas relaciones de la pareja

Cuando el consumo en exceso afecta la salud de la persona, se considera que el problema está muy avanzado y requiere atención médica. En otros casos, hay personas que toman en exceso, pero no tienen quejas ni problemas de salud y se mantienen aparentemente sanas. La detección oportuna en estas personas, es muy importante para reducir el abuso de alcohol y así prevenir enfermedades y otros problemas.

3. ¿Por qué las personas abusan del alcohol?

Son muchos los factores que contribuyen a este problema. Estos son algunos de ellos:



 **Culturales.** En varias sociedades existe la costumbre de tomar en exceso y por varios días durante las fiestas tradicionales y otros eventos sociales. Esto es considerado como algo normal y se permite tomar no sólo a los hombres, sino también a las mujeres, los adolescentes y aun a los niños.

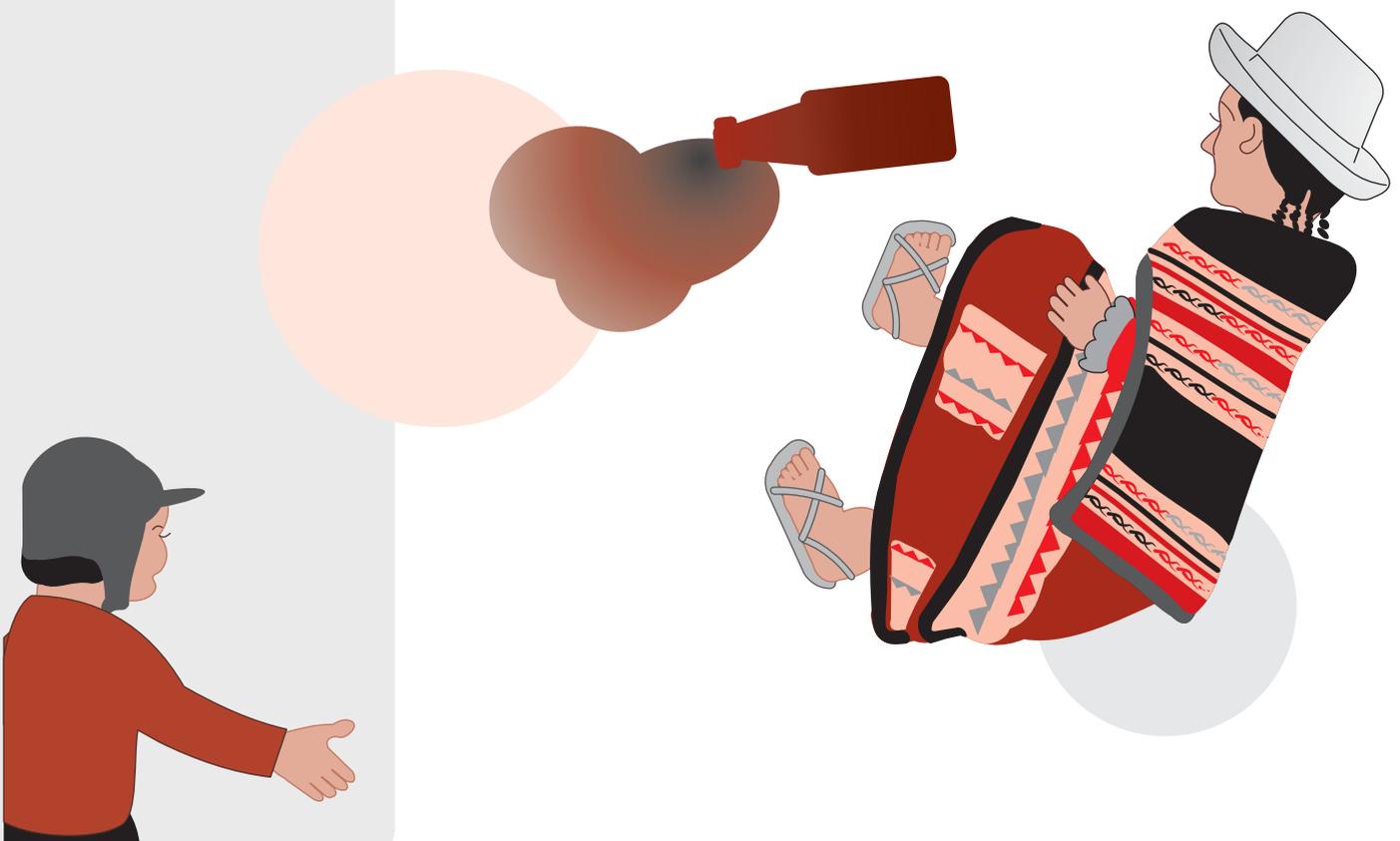
El machismo es otro factor cultural, que tiene mucha relevancia en la forma en la que los hombres consumen alcohol en nuestra sociedad.

 **Familiares.** Permisividad en el seno familiar, problemas de comunicación, maltrato, rechazo de los padres, abuso sexual (particularmente en mujeres); hogares desintegrados (divorcio, separaciones, ausencia, muerte o desaparición de seres queridos), así como la falta de adecuada supervisión familiar.

 **Genéticos.** Investigaciones demuestran que el riesgo de abusar del alcohol, es mayor en algunas familias. Parientes cercanos de alcohólicos primarios tienen aproximadamente 3 a 4 veces más riesgo de desarrollar el trastorno. Los genes que hereda una persona explican en parte este hábito, sin embargo, el ambiente social en el que se desenvuelve determina la presencia del problema.

 **Sociales.** Permisividad y disponibilidad de bebidas alcohólicas que juegan un rol importante para el consumo. Los medios masivos de comunicación refuerzan modelos de autoafirmación y de éxito social asociados al consumo del alcohol. El vínculo con amistades que consumen alcohol en exceso, ejerce presión sobre otros en el colegio, en el trabajo y en otros contextos.

 **Factores psicológicos y psiquiátricos.** Depresión, ansiedad, estrés, trauma, entre otros problemas de personalidad y conducta.



4. ¿Cómo se puede medir el abuso de alcohol?

Existen actualmente distintas formas de medir y saber si una persona está consumiendo alcohol en exceso o no. Una forma de calcular este consumo exige conocer primero cuál es el consumo típico o la "bebida estándar" y cuál es la frecuencia de consumo de alcohol que tiene una persona, durante un período de tiempo.

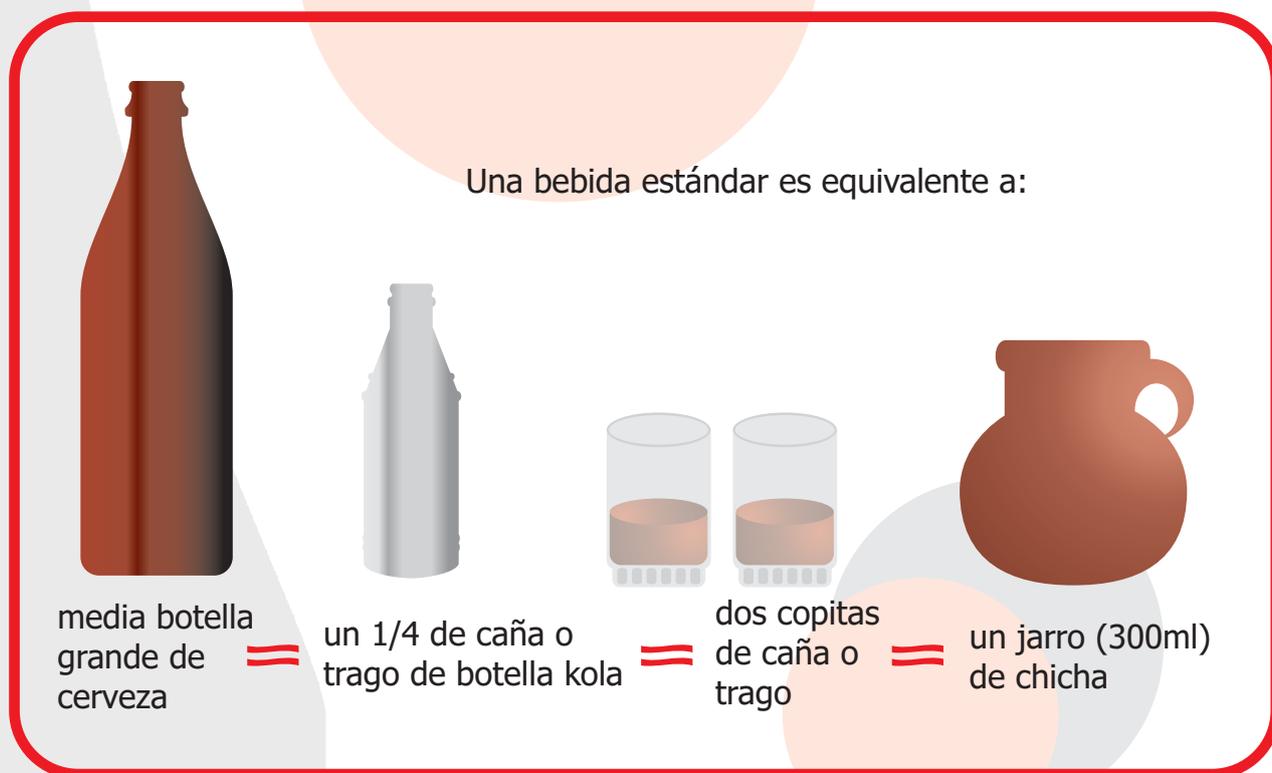
Otra forma, consiste en observar las consecuencias en la salud de las personas que abusan del alcohol y los problemas sociales asociados.



Bebida estándar: La bebida estándar o consumo típico varía según los países y en Perú los expertos han definido que una bebida estándar equivale a 10 gramos de alcohol puro. Es el nivel de consumo que no afecta la salud y el funcionamiento de la persona.

Es importante reconocer cuáles son las bebidas alcohólicas de consumo más habitual (chicha, cerveza, caña o trago, etc.) y qué volumen de éstas constituye una bebida estándar, o dicho de otra forma: ¿qué volumen de chicha, cerveza, caña o trago tiene 10 gramos de alcohol puro? Ver cuadro siguiente.

Ejemplo. Bebida estándar en las comunidades rurales de Ayacucho



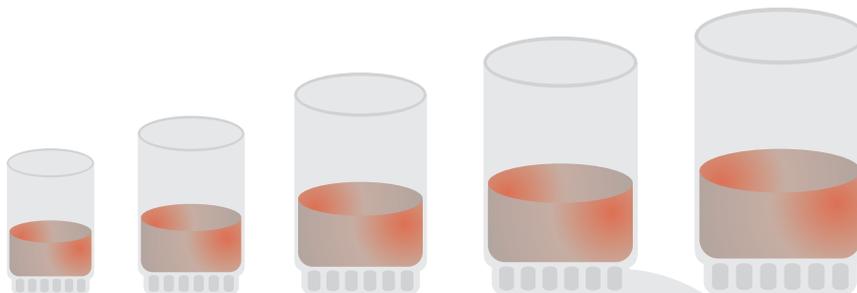
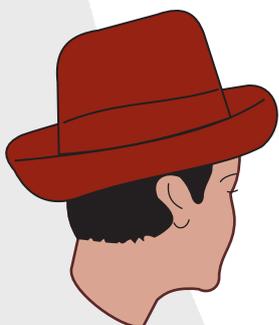
En la región andina del Perú una bebida estándar es equivalente a:

- 🔥 Media botella de cerveza ($315\text{ml.} \times 0.79^1 \times 5\% = 12.4\text{gr.}$)
- 🔥 Dos copitas de caña o trago ($2 \times 25 - 30\text{ml.} \times 0.79 \times 30\% = 11\text{gr.}$)
- 🔥 Un cuarto de caña o trago en botella de Kola ($60\text{ml} \times 0.79 \times 30\% = 14\text{gr.}$)
- 🔥 Un jarro de chicha ($300\text{ml.} \times 0.79 \times 5\% = 11.85\text{gr.}$)

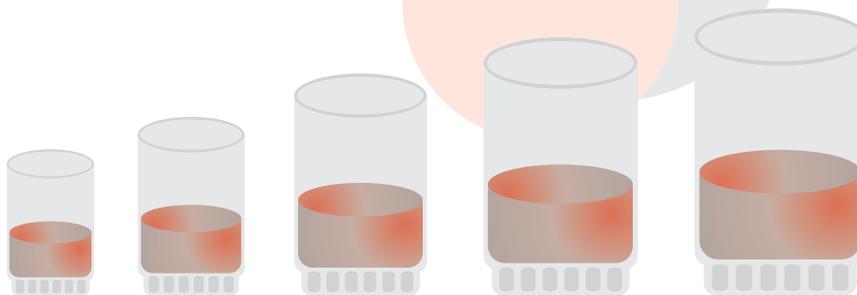
1. Por cada ml. de bebida alcohólica hay 0.79 gramos de alcohol puro

Si se usan las medidas descritas más arriba, se puede calcular la cantidad de alcohol que toman las personas. Se considera que:

- Un varón toma en exceso si bebe 2 o más bebidas estándar al día (o 10 bebidas estándar o más a la semana).



- Una mujer toma en exceso si bebe 1 o más bebidas estándar al día (o 5 bebidas estándar o más a la semana).



- Una persona está tomando en exceso si después de haber tomado mucho, necesita "curar la cabeza" (o sea beber al día siguiente sin haber comido).

- Una persona está tomando en exceso si tiene un problema de salud por abuso de bebidas alcohólicas. Por ejemplo: gastritis, úlcera, mal de hígado, o arrastra los pies u otras molestias relacionadas.

- Una persona está tomando en exceso cuando tiene problemas sociales como consecuencia de la bebida. Por ejemplo, cuando una persona que ha tomado pelea con otros o con sus familiares, amigos o compadres, sufre algún accidente, se lesiona o tiene problemas con la justicia.

5. ¿En qué situaciones no se debe tomar?



Cuando se está tomando medicamentos (antibióticos, sulfas, etc.)

Al manejar una bicicleta, moto, carro, combi, camioneta, bus, camión, etc.

Al trabajar con equipos o máquinas de cualquier tipo como tractor, arado, hacha o machete, motosierra, etc.

SITUACIONES EN QUE NO SE DEBE TOMAR:

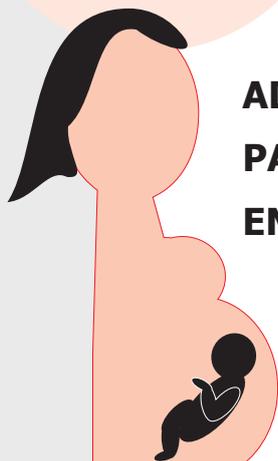
Cuando la persona sufre de ataques o convulsiones.

Cuando la persona va a fumigar su chacra.

Cuando la persona tiene una enfermedad al hígado, corazón, riñones o sufre de diabetes o hipertensión.

Cuando se está a cargo del cuidado de otras personas (niños o enfermos).

ADEMAS, PARA LAS MUJERES EMBARAZADAS



Cuando está embarazada o lactando al bebé (el alcohol pasa al bebé a través de la leche materna).

6. ¿Qué es la dependencia del alcohol?

La **dependencia** ocurre cuando la persona experimenta un deseo intenso (físico y psicológico) de consumir alcohol. La dependencia al alcohol generalmente se desarrolla en 3 etapas:



- 🔥 **Primera etapa:** la persona toma en las fiestas y celebraciones, con amigos y familiares, pero no necesita mucho del alcohol y toma en forma moderada.
- 🔥 **Segunda etapa:** la necesidad de tomar aumenta y la persona toma más cuando está sola.
- 🔥 **Tercera etapa:** la persona toma seguido, en exceso, y tiene síntomas de dependencia. La dependencia "instalada" requiere de atención médica especializada.

ETAPAS DE LA DEPENDENCIA DEL ALCOHOL

PRIMERA ETAPA

Toma en las fiestas acompañado y en forma moderada.

SEGUNDA ETAPA

Deseo intenso de consumir alcohol.

Dificultad de parar el consumo cuando se comienza a tomar.

Aumento de la tolerancia al alcohol.

Preferencia por tomar antes de cumplir con el trabajo u otras obligaciones.

Persistencia del consumo excesivo a pesar de haber tenido consecuencias perjudiciales.

TERCERA ETAPA

Dependencia al alcohol está instalada

Necesidad de "curar la cabeza" o tomar en ayunas cuando se despierta para poder sentirse bien.

Requiere de atención médica especializada.

Síndrome de abstinencia física cuando el consumo se interrumpe.

7. ¿Qué efectos tiene el consumo excesivo y prolongado de alcohol en las personas?



Tomar mucho puede causar problemas familiares, con los vecinos, con la comunidad, quejas, multas, problemas legales y más pobreza. Además puede causar accidentes o muertes y perder años de vida y el sentido de la misma.

El consumo excesivo y prolongado del alcohol está relacionado directamente con muchas enfermedades, trastornos y lesiones. También ocasiona problemas sociales y legales, la figura 1 muestra la diversidad de problemas de salud que pueden estar asociados con el abuso del alcohol.

Posibles efectos del consumo de alcohol

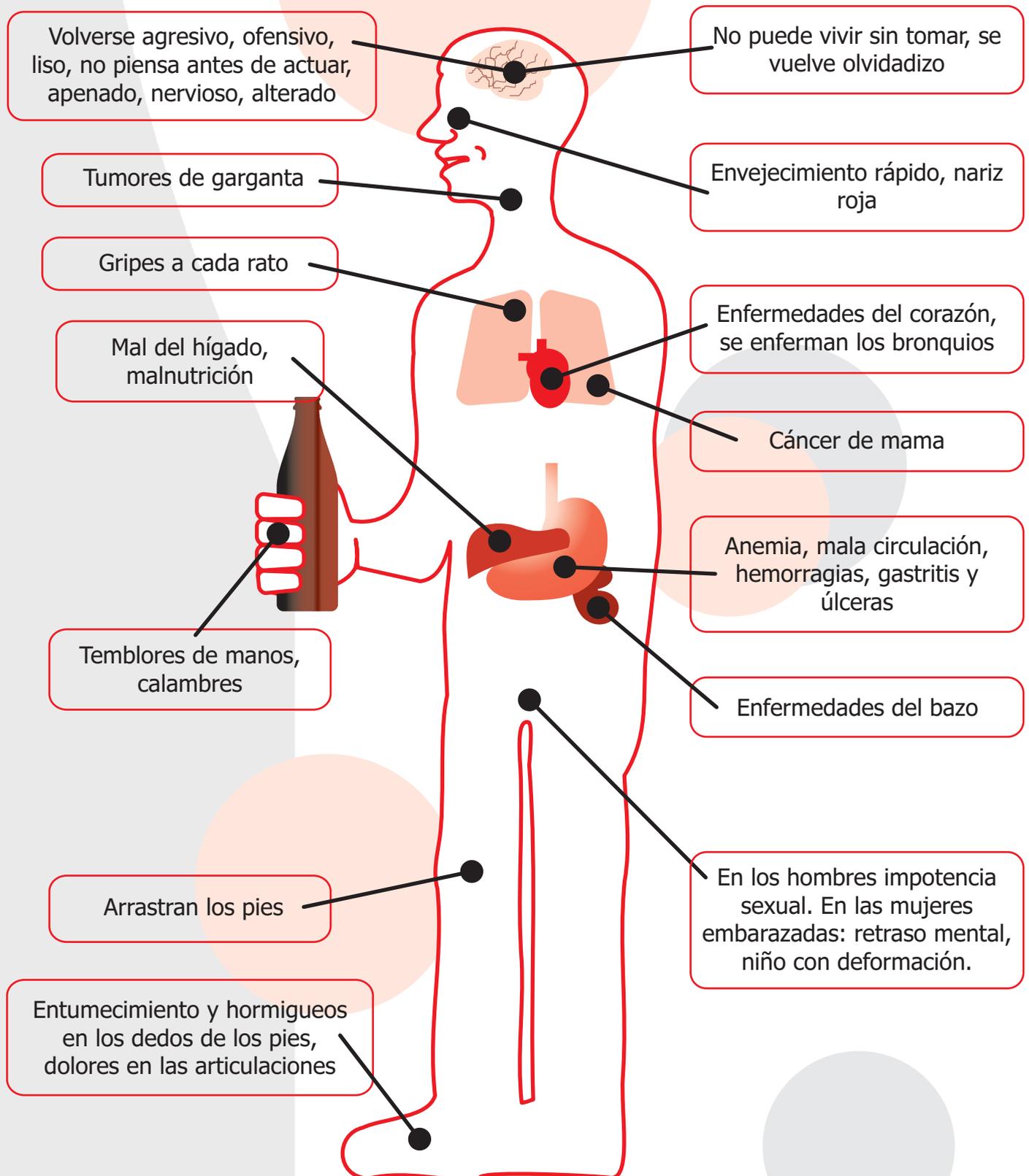


Figura 1

8. ¿Cuándo se debe sospechar que una persona tiene un problema de abuso de alcohol?

Síntomas o signos que pueden estar relacionados con el consumo excesivo de alcohol

- 🔴 Accidentes y heridas no explicados
- 🔴 Acidez o quemazón en el área del estómago y/o vómitos con sangre
- 🔴 Problemas frecuentes con la familia y/o con los amigos y vecinos
- 🔴 Se enferma repetidas veces y se ausenta del trabajo
- 🔴 Tiene dificultades para dormir
- 🔴 Tiene dificultades en sus relaciones sexuales, tales como impotencia
- 🔴 Descuido en el aseo personal o en el vestido

9. ¿Cómo afecta el abuso de alcohol a las mujeres?

El abuso de alcohol se observa con mayor frecuencia en los hombres, sin embargo, las mujeres también pueden padecer este problema. En muchas comunidades andinas, el abuso de alcohol en mujeres es cada vez más frecuente y aun entre adolescentes y mujeres embarazadas.

El alcohol puede afectar a las mujeres de forma diferente que a los varones.



Efecto del alcohol en las mujeres

- Las mujeres son más vulnerables a los efectos tóxicos e indeseables del alcohol y tienen menor tolerancia que los hombres.
- Durante el embarazo, la ingesta de alcohol puede traer consecuencias graves para el bebé, tales como retardo mental y defectos o malformaciones al nacer.
- Debido a que es mal visto que una mujer tome en público o en presencia de otras personas, muchas mujeres tienden a tomar en su casa. Para ocultar que toman alcohol, raramente hablan del problema con los trabajadores de salud y por lo tanto, casi nunca reciben ayuda.
- Las mujeres que tienen maridos o convivientes que toman en exceso, pueden además sufrir abuso o violencia física y emocional de parte de ellos.

AUTO EVALUACIÓN

1. Escriba por lo menos uno de los efectos del consumo excesivo de alcohol.

a) en la salud de la persona _____

b) en la familia _____

c) en la comunidad _____

2. ¿Cuáles son las bebidas alcohólicas típicas que consume la población rural alto andina?

a)

b)

c)

3. José Antonio toma mucho, todos o casi todos los días de la semana también se ha peleado con su vecino y ha faltado a la faena por varios días. Además se "cura la cabeza" cuando se levanta para sentirse bien.

a) ¿José Antonio está tomando en exceso? **SI** **NO**

b) ¿Ha desarrollado dependencia? **SI** **NO**

c) No hay nada de qué preocuparse porque José Antonio tiene todo bajo control **SI** **NO**

4. Cuando una persona dice: "... a mí el trago no me hace nada, yo aguanto bien." Significa que:

a) Es un signo de que la persona toma en exceso **SI** **NO**

b) No tiene problemas de abuso de alcohol porque el trago no le hace nada **SI** **NO**

c) Ha desarrollado tolerancia **SI** **NO**

d) En realidad el trago no afecta a ciertas personas **SI** **NO**

5. Señale cuál es el equivalente a una bebida estándar en el área rural entre las siguientes:

- | | | |
|---|----|----|
| a) Más de una botella de trago | SI | NO |
| b) Seis botellas de cerveza | SI | NO |
| c) Media botella de cerveza | SI | NO |
| d) Media jarra de chicha | SI | NO |
| e) Dos copitas de caña o trago | SI | NO |
| f) Un cuarto de caña o trago en botella de kola | SI | NO |

6. ¿Qué cantidad de alcohol se considera un consumo excesivo?

- a) ¿para el varón? _____
- b) ¿para la mujer? _____

7. En cuáles de las siguientes situaciones está prohibido tomar (marque una o más respuestas).

- | | |
|--|--------------------------|
| a) Cuando la suegra viene de visita | <input type="checkbox"/> |
| b) Cuando se va a fumigar su chacra | <input type="checkbox"/> |
| c) Cuando la mujer está dando el pecho al bebé | <input type="checkbox"/> |
| d) Cuando se está arando la tierra | <input type="checkbox"/> |

8. Indique las situaciones en las cuales las personas del área rural toman en exceso:

- | | |
|--|--------------------------|
| a) En los Carnavales | <input type="checkbox"/> |
| b) En un velatorio | <input type="checkbox"/> |
| c) Después de jugar un partido de fútbol | <input type="checkbox"/> |
| d) En las ferias semanales | <input type="checkbox"/> |
| e) Cuando se maneja un carro o moto | <input type="checkbox"/> |

9 ¿Cuáles de los siguientes signos te permiten sospechar que existe un consumo excesivo y prolongado del alcohol?

- | | | | |
|---------------------------|-----------|-----------------------|----|
| a) Sarampión | Sí | <input type="radio"/> | No |
| b) Arrastre de los pies | Sí | <input type="radio"/> | No |
| c) Susto | Sí | <input type="radio"/> | No |
| d) Caída del pelo | Sí | <input type="radio"/> | No |
| e) Temblores en las manos | Sí | <input type="radio"/> | No |
| f) Gastritis y úlcera | Sí | <input type="radio"/> | No |

10. En el listado siguiente, responder si es Verdadero (V) o Falso (F)

- | | | | |
|--|----------|-----------------------|---|
| a) El efecto del alcohol es diferente en las mujeres que en los varones. | V | <input type="radio"/> | F |
| b) Las mujeres tienen menos tolerancia al alcohol que los varones. | V | <input type="radio"/> | F |
| c) Las mujeres toman en su casa para tomar menos. | V | <input type="radio"/> | F |
| d) Si una mujer embarazada toma alcohol en exceso su hijo nacerá sano. | V | <input type="radio"/> | F |

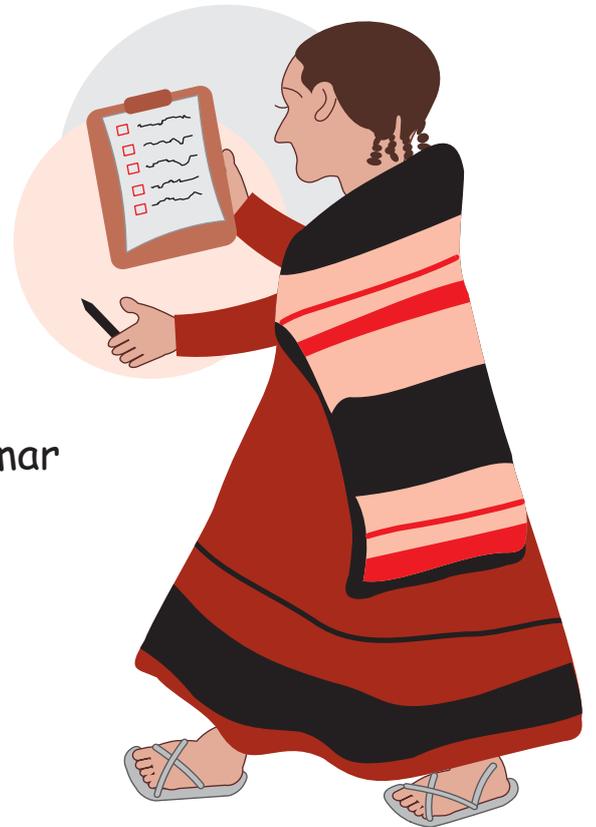
SEGUNDA SECCIÓN: DETECCIÓN Y MANEJO DE CASOS

1. ¿Cuándo y cómo detectar el abuso del alcohol?

Detección precoz del abuso del alcohol, es identificar a las personas que tienen este problema antes de que presenten problemas de salud y sus consecuencias negativas a fin de que reciban consejo oportuno y disminuyan el consumo del alcohol.

Los pasos a considerar en el proceso de detección son los siguientes:

- 1° Indagar acerca del consumo del alcohol
- 2° Investigar hábitos de tomar
- 3° Medir el consumo de alcohol
- 4° Ver si tiene la intención de dejar de tomar



Es importante señalar que para que el proceso de detección y manejo de casos sea eficaz, es necesario que el personal de salud esté sensibilizado sobre la gravedad del abuso y consumo excesivo del alcohol.

1° Indagar acerca del consumo del alcohol: preguntar a la persona, su familia o amigos si presenta quejas o problemas de salud relacionados con el consumo del alcohol.

Sugerencias especiales para la entrevista con la persona que toma en exceso o sus familiares y amigos:

 Hablar en privado, crear un ambiente de confianza y explicar que toda información se mantendrá en reserva. Por lo general, las personas que tienen problemas de abuso de alcohol se sienten aliviadas cuando discuten su problema con alguien que les escucha con respeto.

 No adoptar una posición moralista sobre el abuso de alcohol, aunque se piense que tomar en exceso es malo. El objetivo principal es ayudar a la persona y no acusarla o avergonzarla.

 Evitar criticar y juzgar a la persona.

a. Preguntas para la familia o los amigos de la persona:

 Tu esposo o tu hijo o tu amigo (o la persona en cuestión)... ¿ha estado tomando mucho recientemente?

 ¿Estás preocupado por la cantidad de alcohol que toma?

 ¿Ha estado tomando en las mañanas antes del desayuno?

b. Preguntas a personas que presentan quejas o problemas de salud y en los que se sospecha el abuso de alcohol:

 ¿Cuéntame cuándo y cuánto tomas en cada oportunidad?

 ¿Has estado tomando más de lo normal ahora último?

 Si la respuesta es SI a cualquiera de las preguntas, se puede sospechar que la persona tiene un problema de abuso de alcohol



2° Investigar hábitos de tomar

 Si las respuestas confirman la sospecha de abuso del alcohol, aconsejamos investigar sobre el hábito de tomar:

-  ¿Qué tomas? (chicha, caña, cerveza, trago, sidra, etc.)
-  ¿Cuándo tomas? (en las fiestas, en los compromisos, en el trabajo, etc.)
-  ¿Cuánto tomas en un día cualquiera? (medido en cuartos de caña, botellas de cerveza, o copitas de trago, etc.)
-  ¿Has tenido que "curar" la cabeza? (o sea, beber al día siguiente en ayunas).
-  ¿Has tenido peleas o problemas con tus familiares o vecinos? ¿Te has lastimado o herido?
-  ¿Has tenido dificultades en el trabajo o estudio a causa de consumir alcohol? (consumir o beber en el colegio o faltar a ellos)



3° Medir el consumo de alcohol. Utilice la bebida estándar y evalúe si la persona consume alcohol en exceso o no, de acuerdo a las categorías antes señaladas (pág. 13)

4° Valorar la intención de dejar de tomar. Pregunte:

-  ¿Has tratado de reducir o parar de tomar? Si la respuesta es afirmativa ¿Qué estrategia has utilizado?
-  ¿Has buscado ayuda para dejar de tomar? ¿Quieres que te ayude a tomar menos?

Una vez que ha detectado el consumo excesivo del alcohol debe:

-  Referir el caso y
-  Dar soporte emocional a la persona y la familia.

2. ¿Cuándo se debe referir a la persona que toma en exceso?

Aunque es difícil para algunas personas ir al hospital, se debe referir a las personas al hospital cuando:

- Hay problemas serios de salud, tales como: vómito con sangre, ictericia o estado comatoso.



- En los casos ya muy avanzados, por ej. con dependencia y con síndrome de abstinencia.
- Cuando al mismo tiempo la persona tiene un problema de salud mental serio, como psicosis u otra enfermedad severa y de larga duración.
- Relaciones violentas con la familia, en el trabajo o la comunidad.

Para los dos últimos casos, indagar si existe un profesional de la salud mental en su zona, o si se recibe las visitas de los equipos itinerantes de salud mental.

3. ¿Cómo puede usted brindar soporte emocional a una persona y su familia para reducir el consumo excesivo?

Superar el abuso o consumo excesivo del alcohol exige que la persona atraviese por tres etapas diferenciadas, durante las cuales el trabajador de salud siempre podrá establecer una relación de ayuda.

Etapas 1: Reconocer que tiene un problema

Etapas 2: Reducir el consumo

Etapas 3: Mantenerse sobrio, o sea "sano"



Etapas 1. Reconocer que tiene un problema

Es fundamental que la persona reconozca que tiene un problema de consumo excesivo de alcohol. Muchas veces, la persona viene al establecimiento de salud por otras causas o por presión familiar, y niega que tiene un problema de consumo excesivo de alcohol.

En esta etapa el trabajador de atención primaria de salud debe:

-  Saber escuchar con empatía y calidez.
-  Ayudar a la persona a asociar su consumo excesivo de alcohol con los efectos negativos que tiene en su vida personal.

IMPORTANTE: Una persona que es forzada a tratarse sin reconocer primero que tiene un problema, tiene más posibilidades de fracaso y volver al hábito de consumo excesivo.

Etapa 2. Reducir el consumo

Una vez que la persona ha admitido que tiene un problema y se encuentra dispuesta a cambiar su hábito de tomar, se debe reforzar su motivación para dejar de tomar.

Las acciones fundamentales en esta etapa son:

-  Revisar las razones positivas para cambiar su comportamiento (ver cuadro).

Razones invocadas por la población rural para dejar de tomar

-  Viviré más años
-  Ahorraré más plata
-  Tendré una vida más sana
-  Trabajaré mejor y con más fuerza
-  Evitaré accidentes, o morir ahogado o por frío
-  No tendré problemas con las autoridades, ni con la justicia
-  Podré ser útil y dar el buen ejemplo en mi comunidad
-  Estaré más contento y tranquilo
-  Lograré más cosas en la vida
-  No sufriré de enfermedades del corazón, del cerebro o del hígado
-  Seré más respetado por mi comunidad
-  Mi familia será más respetada
-  Mis hijos crecerán más sanos
-  Mis hijos podrán tener una mejor educación
-  Mejorarán las relaciones con mi pareja, hijos y amigos

 Reflexionar sobre los posibles efectos del consumo excesivo de alcohol en su salud (mostrar la figura de la página 19).

 Identificar formas para evitar situaciones que conducen a tomar en exceso:



 Irse a casa en lugar de ir a tomar con los amigos.

 Encontrar otra actividad de reemplazo, como por ejemplo... jugar fútbol.

 Limitar las ocasiones y los días de bebida con los amigos y vecinos.

 Reducir la cantidad de alcohol que se toma (no tomar más de: media botella de cerveza, dos copas de trago o un cuarto de caña en botella de kola).

 Cambiar a bebidas no-alcohólicas (gaseositas) después de un consumo de alcohol.

Etapas 3. Mantenerse sobrio

Mantenerse sobrio, es decir "sano" y sin tomar en exceso, es a menudo la fase más difícil del tratamiento, porque ésta debe durar toda una vida. Las personas que tienen un problema con el consumo de alcohol, generalmente, lo usan como una manera de afrontar los problemas difíciles que se les presentan en la vida.

Para ayudar a la persona a mantenerse sobria usted puede:



 Motivar el inicio de nuevas amistades, la pertenencia a nuevos grupos que pueden ser una fuente de apoyo en tiempos difíciles como por ejemplo: nuevas amistades, grupos de vecinos o la pertenencia a grupos religiosos. Para las mujeres, pueden ser recursos valiosos los grupos de mujeres campesinas, o los clubes de madres, y otros grupos de auto-ayuda.

 Aconsejar a la persona que encuentre actividades alternativas para los momentos de ocio y discutir las diferentes opciones para aquellas situaciones difíciles en las que sienta deseos de tomar. Se pueden sugerir las siguientes estrategias:

 Si tomas, generalmente por las tardes o noches, trata de mantenerte ocupado o de evitar acercarte a los lugares donde se tome alcohol.

 Si tomas con los amigos, después de la faena, trata de organizar otra actividad, como, por ejemplo, ir a jugar fútbol u otra actividad deportiva.

 Si tienes el hábito de tomar con ciertos amigos, trata de evitarlos y frecuenta a los que no toman.

 Si tomas cuando te encuentras solo, trata de reducir el tiempo que pasas solo, únete a grupos deportivos, o grupos de autoayuda.



Si tomas cuando estás con preocupación, aprende otras formas de afrontar como, por ejemplo: habla con tu familia o amigos de lo que te preocupa.



Trata de pasar más tiempo con la familia.

En algunas ciudades del Perú se encuentran organizaciones tales como Alcohólicos Anónimos (AA) y ALANON. Los AA están compuestos por personas que están sobrias y que se ayudan entre ellas a mantenerse sobrias. Los AA trabajan con las personas que toman en exceso a través del intercambio de experiencias personales y dándoles soporte durante las reuniones de grupo que ocurren de manera periódica. Cualquiera que tenga el deseo de parar de tomar puede hacerse miembro de este grupo de autoayuda. En ALANON se ayuda a los familiares y amigos de alcohólicos a recuperarse de los efectos de vivir con el problema de alcoholismo de un pariente o amigo.

En los Hospitales o Centros de Salud, se debe tener información sobre grupos de auto-ayuda que existan en la comunidad o en ciudades vecinas.



4. ¿Cómo convivir con una persona que tiene un problema de abuso de alcohol?

- 🔥 El abuso de alcohol afecta a todos los miembros de una familia.
- 🔥 Algunos familiares se culpan a ellos mismos.
- 🔥 Con frecuencia se observa dificultades económicas o violencia familiar.
- 🔥 Existen problemas de pareja tales como impotencia o abuso sexual.
- 🔥 Se presentan problemas psicológicos, especialmente depresión y ansiedad.



Usted puede ayudar a la familia:

- 🥃 Propiciando un espacio de escucha empática.
- 🥃 Informándole sobre el abuso del alcohol, sus consecuencias, la importancia del tratamiento, así como la necesidad de adoptar estilos de vida saludables.

-  Asegurándole que ninguno de los miembros de la familia es culpable del problema.
-  Motivando el diálogo sobre el problema entre sus miembros.
-  Sugiriéndole que sus integrantes se unan y convencen al bebedor para que pida ayuda.
-  Contactándola con algún grupo de auto ayuda, como ALANON.
-  Identificando problemas de salud mental y física entre sus miembros, para referirlos a la instancia de salud respectiva.
-  Recomendando que alguien supervise el consumo de alcohol en casa.



5. ¿Cómo diagnosticar y tratar el síndrome de abstinencia?

El síndrome de abstinencia ocurre:

-  Cuando se deja de tomar repentinamente, existiendo ya una dependencia del alcohol.
-  Dentro de las 24 horas de haber parado de beber y puede durar entre 4 a 10 días.

El período más difícil ocurre entre los dos o tres primeros días. Mientras más haya tomado la persona los síntomas serán más severos.

Los síntomas por los que se reconoce un síndrome de abstinencia son:

-  Temblores
-  Inestabilidad/tambaleante
-  Dificultades para dormir
-  Náusea
-  Ansiedad
-  Irritabilidad
-  Intranquilidad
-  En casos más graves: confusión, alucinaciones, por ejemplo visiones que otros no ven, desmayos y convulsiones

El tratamiento del síndrome de abstinencia en el servicio de salud (posta médica /centro de salud) debería incluir:

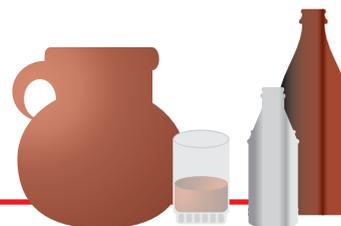
- 🔥 Una evaluación rápida: Si la persona tiene fiebre, convulsiones, no puede ingerir líquidos, está deshidratada, alucina o está confundida, referirla a un hospital.
- 🔥 Administrar Tiamina (un tipo de vitamina llamada también B1) dar intramuscularmente 100mg y prescribir por 7 días tabletas de Tiamina de 50 mg diario.
- 🔥 Recomendar el uso de un complejo vitamínico múltiples y de ácido fólico.

6. Acciones a nivel de la comunidad

El trabajador de atención primaria también debe desarrollar acciones de prevención del abuso de alcohol en la comunidad, por ejemplo:

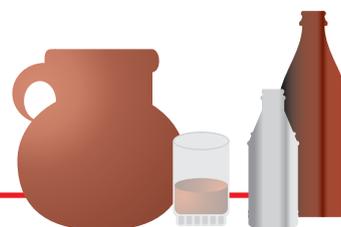
-  Motivando el diálogo entre los trabajadores de salud el abuso del alcohol.
-  Informando a los padres de familia, educadores y líderes comunitarios, para sensibilizarlos sobre la gravedad del problema y la necesidad de contar con acciones específicas que protejan la salud de la comunidad.





1. Para superar un problema de abuso de alcohol, indique cuáles son las etapas por las que hay que pasar:

- | | | |
|---|-------------------------------------|--------------------------|
| a) Curar la cabeza cada mañana | <input checked="" type="radio"/> SI | <input type="radio"/> NO |
| b) Reconocer que se tiene un problema de abuso de alcohol | <input checked="" type="radio"/> SI | <input type="radio"/> NO |
| c) Tomar solamente 4 bebidas estándar al día | <input checked="" type="radio"/> SI | <input type="radio"/> NO |
| d) Reducir el consumo | <input checked="" type="radio"/> SI | <input type="radio"/> NO |
| e) Mantenerse sano o sea sobrio | <input checked="" type="radio"/> SI | <input type="radio"/> NO |



2. José tiene un problema de abuso de alcohol. Después de la faena se va a tomar con unos amigos. Algunas sugerencias que se le pueden dar son:

- | | | |
|--|-------------------------------------|--------------------------|
| a) Evita los amigos con los que tomas | <input checked="" type="radio"/> SI | <input type="radio"/> NO |
| b) Después de la faena organiza otra actividad como por ejemplo, jugar fútbol u otro deporte | <input checked="" type="radio"/> SI | <input type="radio"/> NO |
| c) Pasa más tiempo con tu familia | <input checked="" type="radio"/> SI | <input type="radio"/> NO |

IPAZ
INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN Y PROMOCIÓN
DE DESARROLLO Y PAZ EN AYACUCHO



McGill



**UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA**



ISBN: 978-9972-806-51-3



9 789972 806513