

## Detección del consumo de alcohol y consejería

Servicios de salud eficaces que no se aprovechan plenamente

Al menos 38 millones de adultos beben demasiado y la mayoría de ellos no son alcohólicos. Beber demasiado incluye tomar en atracón, un alto consumo semanal y cualquier cantidad de alcohol que consuman una mujer embarazada o los menores de 21. El consumo excesivo de alcohol causa unas 88 000 muertes al año en los EE. UU. y le cuesta a la economía unos 224 000 millones de dólares. La detección del consumo de alcohol y la consejería breve pueden reducir en un 25 % la cantidad que toman en una ocasión (2 a 3 horas) las personas que beben demasiado, pero solo 1 de cada 6 ha hablado alguna vez con su médico, enfermero u otro profesional de la salud acerca del consumo de alcohol. Hablar con un paciente sobre su consumo de alcohol es el primer paso de la detección y la consejería breve, las cuales incluyen lo siguiente:

- ◇ Utilizar un grupo de preguntas que se les hacen a todos los pacientes para determinar cuánto toman y con qué frecuencia.
- ◇ Aconsejar a los pacientes acerca de los peligros para la salud que tiene el tomar demasiado.
- ◇ Recomendar a los pacientes que beben demasiado que tomen menos y a las mujeres que están (o que podrían estar) embarazadas que no tomen nada.
- ◇ Remitir a tratamiento especializado en la dependencia del alcohol solo a aquellos pocos pacientes que lo necesitan.

Los médicos y otros profesionales de la salud pueden usar la detección del consumo de alcohol y la consejería breve para ayudar a que las personas que beben demasiado tomen menos. La Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio exige que los nuevos planes de seguro médico cubran estos servicios sin un copago.

→ **Vea la página 4**  
**¿Quiere saber más? Visite**

www

[www.cdc.gov/spanish/signosvitales](http://www.cdc.gov/spanish/signosvitales)



### 38 Millones

Al menos 38 millones de adultos en los EE. UU. beben demasiado.

### 1 de cada 6



Solo 1 de cada 6 adultos habla con su médico, enfermero u otro profesional de la salud acerca de su consumo de alcohol.



### 25 %

La detección del consumo de alcohol y la consejería breve pueden reducir en un 25 % la cantidad que toman en una ocasión (2 a 3 horas) las personas que beben demasiado.

# Problema

Los médicos, el personal de enfermería y otros profesionales de la salud deben preguntarles a todos los pacientes adultos acerca de su consumo de alcohol y aconsejar a los que beben demasiado.

## La mayoría de los adultos no ha hablado con un médico, enfermero u otro profesional de la salud acerca de cuánto toma.

- ◇ Beber en exceso es peligroso y puede llevar a enfermedad cardíaca, cáncer de mama, enfermedades de transmisión sexual, embarazos no planeados, trastornos del espectro alcohólico fetal, síndrome de muerte súbita del lactante, choques automovilísticos y violencia.
- ◇ Los expertos en salud pública recomiendan que la detección del consumo de alcohol y la consejería ocurran con más frecuencia que en la actualidad. Sin embargo, las personas reportan que rara vez un médico, un enfermero u otro profesional de la salud les han hablado acerca del alcohol, lo cual es el primer paso importante para abordar los problemas que causa beber demasiado:
  - Solo 1 de cada 6 adultos ha hablado acerca de su consumo de alcohol.
  - Pocas personas que toman en atracón (1 de cada 4) han hablado acerca de su consumo de alcohol. Beber en atracón se define, en el caso de los hombres, como el consumo de 5 o más bebidas alcohólicas en 2 a 3 horas y en el caso de la mujeres, como el consumo de 4 o más en el mismo periodo.

- Incluso entre los adultos que beben en atracón 10 o más veces al mes, solo 1 de cada 3 ha hablado acerca de su consumo de alcohol.
- Solamente el 17 % de las mujeres embarazadas ha hablado con un profesional de la salud acerca de su consumo de alcohol.
- En la mayoría de los estados, menos de 1 de cada 4 adultos ha hablado acerca de su consumo de alcohol. Washington D. C. tuvo el porcentaje más alto con un 25 %.

## Se ha comprobado que la detección del consumo de alcohol y la consejería breve son eficaces.

- ◇ Pueden reducir en un 25 % la cantidad de alcohol que una persona bebe en una ocasión (2 a 3 horas).
- ◇ También mejoran la salud y ahorran dinero, tal como lo hacen las pruebas de detección del cáncer de mama, las pruebas para controlar la presión arterial y el colesterol, y la vacuna contra la influenza.
- ◇ La detección y la consejería breve se recomiendan para todos los adultos, incluyendo a las mujeres embarazadas.

## Beber demasiado incluye lo siguiente:



En los hombres, el atracón de alcohol consiste en consumir **5 o más tragos** en una ocasión\*



En las mujeres, el atracón de alcohol consiste en consumir **4 o más tragos** en una ocasión\*

\* Una ocasión = 2 a 3 horas



En los hombres: **15 o más tragos** en promedio a la semana



En las mujeres: **8 o más tragos** en promedio a la semana

1 trago = 5 onzas de vino, 12 onzas de cerveza o 1 ½ onza de licor de 80 grados.



**Cualquier consumo** de alcohol por parte de **mujeres embarazadas**



**Cualquier consumo** de alcohol por parte de **menores de 21**

# Medidas clave en la detección del consumo de alcohol y la consejería breve

1

Pregúnteles a los pacientes acerca de su consumo de alcohol.

2

Hable con los pacientes en lenguaje sencillo acerca de lo que piensan que es bueno y no tan bueno respecto de su consumo de alcohol.

3

Dé opciones. Pregunte si los pacientes desean dejar de beber alcohol, reducir la cantidad que toman, buscar ayuda o seguir con el patrón actual de consumo de alcohol y elaborar un plan.

4

Termine la conversación en buenos términos independientemente de la respuesta del paciente.

## La detección y la consejería deben ocurrir en muchos lugares



## Cómo asegurarse de que sucedan en la práctica médica de rutina



1. Asegúrese de que el personal entienda que la mayoría de los pacientes que beben demasiado necesita consejería breve, aunque es posible que no requiera un tratamiento especializado para alcohólicos.



2. Haga que otros colegas participen y aumente el apoyo con ellos en la práctica médica, utilizando las directrices actuales.



3. Elabore un plan con ellos que sea parte del servicio estándar.



4. Capacite al personal acerca de la manera en que se debe hacer la detección y proveer consejería breve.



5. Realice una prueba de ensayo para ver si el plan funciona y cámbielo según sea necesario.

# Lo que se puede hacer



## El gobierno federal hace lo siguiente:

- ◇ Trabaja para mejorar la detección del consumo de alcohol y la consejería en los centros de salud con acreditación federal.
- ◇ Exige que los estados donde se ha expandido Medicaid cubran una serie de servicios preventivos, incluidas la detección del abuso del alcohol y la consejería, a través de la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio.
- ◇ Exige que los nuevos planes de seguro médico cubran los servicios de detección del consumo de alcohol y la consejería breve, sin copago, a través de la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio.
- ◇ Adopta directrices clínicas para realizar la detección del consumo de alcohol y la consejería.
- ◇ Les enseña a los proveedores acerca de la facturación y la cobertura del seguro médico para los servicios de detección del consumo de alcohol y consejería.

### Sabemos qué funciona

La Guía de servicios comunitarios de prevención (Guide to Community Preventive Services) recomienda políticas eficaces para prevenir el consumo excesivo de alcohol.

Obtenga más información en:

[www.thecommunityguide.org/alcohol](http://www.thecommunityguide.org/alcohol)

## Las organizaciones de profesionales de la salud pueden:



- ◇ Decirles a los médicos, personal de enfermería y otros profesionales de la salud lo bien que funcionan la detección del consumo de alcohol y la consejería breve.
- ◇ Enseñarles a todos los profesionales de la salud la manera de hacer la detección del consumo de alcohol y la consejería.
- ◇ Proveer herramientas en Internet para que los médicos, el personal de enfermería y otros profesionales de la salud entreguen estos servicios a los pacientes.



## Los estados y las comunidades pueden:

- ◇ Alentar a las organizaciones proveedoras de servicios de salud y a los planes de seguro médico a que comiencen a realizar la detección del consumo de alcohol y la consejería.

- ◇ Monitorear cuántos adultos reciben estos servicios en las comunidades.
- ◇ Considerar formas alternativas para entregar estos servicios en programas estatales y comunitarios, usando computadores, teléfonos inteligentes y otros aparatos electrónicos.
- ◇ Ayudar a realizar actividades comunitarias que reduzcan el consumo excesivo del alcohol.

## Los médicos, el personal de enfermería, los planes de salud y las compañías de seguros médicos pueden:



- ◇ Preguntarles a todos los pacientes adultos acerca del consumo de alcohol como parte de sus servicios habituales. Utilizar las directrices actuales para hacer esto de manera eficaz. Aconsejar, remitir y hacerles seguimiento a los pacientes que necesitan más ayuda.
- ◇ Recomendarles a las mujeres que no beban nada si hay alguna posibilidad de que estén embarazadas.
- ◇ Reclutar y capacitar a personal de enfermería, trabajadores sociales y educadores de salud para que realicen la detección y aconsejen a todos los pacientes.
- ◇ A través de las compañías de seguros y los empleadores, proveer cobertura médica para la detección del consumo de alcohol y la consejería.

### Puntos clave sobre el consumo de alcohol de las Guías alimentarias para los estadounidenses, 2010

- ◇ No comience a tomar ni beba más pensando que puede beneficiar su salud.
- ◇ Si decide tomar alcohol, hágalo con moderación. Esto se define como hasta 1 trago al día para las mujeres o hasta 2 para los hombres.
- ◇ No tome nada si es menor de 21, o está o podría estar embarazada, o si tiene problemas de salud que podrían empeorar si bebe alcohol.

Para más información:

Teléfono: 1-800-CDC-INFO (232-4636)

Línea TTY: 1-888-232-6348

Sitio web: <http://www.cdc.gov/spanish/>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades  
1600 Clifton Road NE, Atlanta, GA 30333

Fecha de publicación: 7 de enero de 2014

www

[www.cdc.gov/spanish/signosvital](http://www.cdc.gov/spanish/signosvital)

www

[www.cdc.gov/mmwr](http://www.cdc.gov/mmwr)