

# PREVENCIÓ DE L'ALCOHOLISME

---

UNIVERSITAT DE BARCELONA  
FACULTAT DE FARMÀCIA  
Estades en Pràctiques Tutelades  
Treball d'educació a la ciutadania



Adriana Amasuno Arrebola  
Zaida Balboa del Campo  
Carles Vilaplana Carnerero

UCD Centre Oficina de Farmàcia, Facultat de Farmàcia  
Professores associades: Maria Rubio Valera i M<sup>a</sup> Angels Via Sosa  
Professora Coordinadora: Marian March Pujol

Torn B, Juliol 2014

## INDEX

<b>1. INTRODUCCIÓ</b> .....	<b>2</b>
<b>1.1. Alcohol</b> .....	<b>2</b>
<b>1.1.1. Què és l'alcohol?</b> .....	<b>2</b>
<b>1.1.2. On es troba?</b> .....	<b>3</b>
<b>1.1.3. Farmacocinètica</b> .....	<b>3</b>
<b>1.1.4. Mecanisme d'acció</b> .....	<b>3</b>
<b>1.1.5. Efectes</b> .....	<b>3</b>
<b>1.2. Alcoholisme i Consum de Risc</b> .....	<b>4</b>
<b>1.2.1. Alcoholisme</b> .....	<b>4</b>
<b>1.2.2. Consum de risc i consum perjudicial</b> .....	<b>5</b>
<b>1.2.3. Problemàtica</b> .....	<b>6</b>
1.2.3.1. Consum d'alcohol .....	6
1.2.3.2. Alcoholisme .....	7
1.2.3.3. Consum de risc i "Binge Drinking" .....	8
<b>1.2.4. Eines d'identificació</b> .....	<b>8</b>
1.2.4.1. UBE .....	8
1.2.4.2. Qüestionaris .....	9
1.2.4.3. Marcadors bioquímics .....	11
<b>1.2.5. Prevenció</b> .....	<b>11</b>
<b>1.2.6. Tractament</b> .....	<b>13</b>
<b>1.2.7. Atenció farmacèutica</b> .....	<b>13</b>
<b>2. OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT EDUCATIVA DE LA PREVENCIÓ DEL ALCOHOLISME</b> .....	<b>14</b>
<b>2.1. Continguts de l'activitat educativa de la prevenció del alcohol</b> .....	<b>14</b>
<b>2.2. Índex de la sessió educativa a la ciutadania</b> .....	<b>14</b>
<b>2.3. Material i Recursos</b> .....	<b>15</b>
<b>2.4. Desenvolupament de la Sessió</b> .....	<b>16</b>
<b>2.4.1. Introducció a la sessió</b> .....	<b>16</b>
<b>2.4.2. ACTIVITAT 1: L'alcoholisme i el consum de risc</b> .....	<b>16</b>
<b>2.4.3. ACTIVITAT 2: Problemes derivats de l'alcoholisme i del consum de risc</b> .....	<b>21</b>
<b>2.4.4. ACTIVITAT 3: Prevenció i detecció de l'alcoholisme i del consum de risc</b> .....	<b>26</b>
<b>3. BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>31</b>
<b>4. ANNEXES</b> .....	<b>33</b>

## 1. INTRODUCCIÓ

L'alcohol és una substància que forma part del dia a dia en la nostra cultura, tant als àpats com al lleure (1,2). És una de les substàncies d'abús més consumida per tots els segments de la població sent generalitzada a Espanya fins i tot en la població escolar (3) a partir dels 13 anys (4). A Europa suposa el tercer factor de risc de mort per darrere del tabac i de la hipertensió arterial (5).

Amb aquest treball es pretén informar als adolescents sobre l'alcoholisme, que coneguin la malaltia, la distingeixin del consum de risc i puguin identificar ambdues, a més de conèixer les seves problemàtiques i mesures de prevenció.

La sessió d'educació de la ciutadania esta dirigida a un públic jove de 15-17 anys el qual ja s'ha iniciat o podria iniciar-se en un futur al consum d'aquesta substància. El consum de risc i perjudicial i l'alcoholisme suposen una problemàtica de salut molt important que té conseqüències no només en l'individu sinó que també en tota la societat. El farmacèutic pot aportar, en el àmbit de la salut pública, educació sanitària per conscienciar a la població a més d'eines d'ajuda per prevenir aquesta problemàtica.

### 1.1. Alcohol

#### 1.1.1. *Què és l'alcohol?*

L'alcohol és una droga d'abús depressora del sistema nerviós central que inhibeix progressivament les funcions cerebrals afectant a les capacitats d'autocontrol, produint en un inici eufòria, desinhibició, loquacitat i augment de sociabilitat (3). Al anar incrementant la dosi i arribar a un estat d'embriaguesa s'accentuen aquestes reaccions a més d'aparèixer canvis en l'estat d'ànim, alteracions de la atenció, memòria, trastorns de la percepció, descoordinació motora, tendència a la son i fins i tot increment de l'agressivitat (4).

### **1.1.2. On es troba?**

Aquesta substància es troba en begudes alcohòliques en forma d'etanol o alcohol etílic en diferents concentracions depenent del seu procés d'elaboració. Les fermentades com el vi, la cervesa, la sidra o el cava tenen una graduació alcohòlica entre 4° i 15°. Les destil·lades, que provenen de la destil·lació de les fermentades, tenen graduacions entre 40° i 50° i estan formades pel vodka, whisky, rom, ginebra i l'*orujo* (2,4).

### **1.1.3. Farmacocinètica**

L'alcohol es consumeix via oral i s'absorbeix a l'aparell digestiu distribuint-se per tot l'organisme. Entre un 2-10% s'elimina via urinària i pulmonar mentre que la resta pateix un metabolisme hepàtic produint acetaldehid que més tard es converteix en àcid acètic a través de l'alcohol deshidrogenasa (3).

Entre homes i dones hi ha diferències farmacogenètiques en les rutes metabòliques que causen vulnerabilitat als efectes del alcohol provocant alcoholèmies un 45% més altes en dones amb la mateixa quantitat d'alcohol ingerit (3).

### **1.1.4. Mecanisme d'acció**

L'alcohol afavoreix l'obertura dels canals de Cl<sup>-</sup> associats al receptor GABA hiperpolaritzant les neurones. També inhibeix l'obertura del canal associat al receptor NMDA de glutamat disminuint així la permeabilitat de Ca<sup>2+</sup> i causant despolarització neuronal. Altres receptors inotròpics afectats són: 5-HT i nicotínics, com també els canals de calci voltatge depenents i la funció de quinases i fosfolipases (3).

### **1.1.5. Efectes**

Poc després d'haver ingerit alcohol poden aparèixer efectes segons la quantitat ingerida i les característiques de cada persona. Per ordre d'aparició (4-7):

1. Desinhibició

2. Eufòria
3. Relaxació
4. Augment de la sociabilitat
5. Dificultat per parlar
6. Dificultat per associar idees
7. Descoordinació motora
8. Intoxicació aguda

A la llarga, al prolongar el consum elevat d'alcohol, es pot acabar adquirint el síndrome de dependència alcohòlica (SDA) (5).

## 1.2. Alcoholisme i Consum de Risc

### 1.2.1. Alcoholisme

L'**Alcoholisme** és un terme amb cert matis estigmatitzant. Es recomana doncs utilitzar dependència per referir-se a l'alcoholisme (5). Aquesta dependència alcohòlica es defineix com el conjunt de manifestacions fisiològiques, conductuals i cognitives que es desenvolupen després del consum repetit d'alcohol i que típicament inclouen (5,8,9):

- Dependència o desig irrefrenable de consumir alcohol i dificultat de controlar del consum, inici, quantitat i final.
- Dificultat de controlar-ne l'ús: més consum o durant més temps del desitjat o amb intents infructuosos d'abandonar la substància.
- Persistència en el consum tot i conèixer les conseqüències negatives.
- Reducció o abandonament de les activitats socials, ocupacionals o recreatives per consumir o com a conseqüència d'aquest consum.
- Augment de la tolerància a la substància on l'individu necessita beure més alcohol per aconseguir els mateixos efectes, desencadenant el consum sense control.
- Síndrome d'abstinència on apareixen símptomes d'ansietat, nerviosisme, sudoracions, nàusees o tremolors entre d'altres al cessar el consum.

### **1.2.2. Consum de risc i consum perjudicial**

L'alcoholisme no és la única problemàtica relacionada amb el consum d'alcohol. També cal fixar-se en el consum de risc i el consum perjudicial.

El **consum de risc** és una pauta de consum d'alcohol que augmenta el risc de patir conseqüències nocives tant per l'individu com per tercers quantificat a partir dels grams d'alcohol consumits:

- 20-24 g/dia o 170 g/setmana per la dona.
- 40 g/dia o 280 g/setmana per l'home.

Dins el consum de risc, existeixen diferents patrons de consum i un dels més comuns dins la població jove actual és el "**Binge Drinking**" /"Consum d'abús"/ "Consumo de atracón" o "Episodi de consum intensiu d'alcohol" (5).

Aquest "**Binge Drinking**" consisteix en un patró de consum de risc amb 40g/dia o més en homes i 60 g/dia d'alcohol o més en dones a més de concentrar-se el consum en 4-6 hores durant les quals es manté un determinat nivell d'intoxicació (alcoholèmia no inferior a 0,8 en sang). Aquest tipus de consum es realitza habitualment els caps de setmana i es per això que també se l'anomena "atracón de fin de semana"(5).

El **consum perjudicial** es un patró de consum que provoca un dany a la salut, tant físic com mental (5,10). Aquest consum està associat a un consum regular de més de 40 g/dia per dones i més de 60g/dia per homes.

Tant el consum de risc com el consum perjudicial a la llarga poden acabar ocasionant una dependència alcohòlica o alcoholisme (5).

### 1.2.3. Problemàtica

L'alcoholisme i el consum de risc presenten diferents problemàtiques. Unes de comunes, lligades al consum d'alcohol, i d'altres d'específiques.

#### 1.2.3.1. Consum d'alcohol

Les conseqüències que deriven del consum d'alcohol depenen de la quantitat i del patró de consum. En general, l'alcohol consumit a dosis elevades provoca diferents problemes de salut (Figura 1) i socials (5):

- Vòmits, diarrea i hemorràgies estomacals.
- Intoxicació etílica que pot acabar amb coma i mort.
- Neoplàsies que afecten al tracte gastrointestinal, fetge i pit.
- Malalties gastrointestinals, metabòliques i endocrines com la cirrosi hepàtica, la pancreatitis, la Diabetis *mellitus* tipus II, el sobrepès i obesitat, la malnutrició i la gota.
- Malalties cardiovasculars com la hipertensió, l'accident cerebrovascular, la malaltia coronària, l'arítmia cardíaca i la cardiomiopatia.
- Malalties neuropsiquiàtriques com l'ansietat, alteracions de la son, epilèpsia, depressió, dependència a l'alcohol, dany al sistema nerviós, dany cerebral, disminució de la funció cognitiva i demència.
- Alteracions del sistema immune interferint funcions del sistema incrementant la susceptibilitat a malalties infeccioses com la pneumònia, la tuberculosi i el VIH.

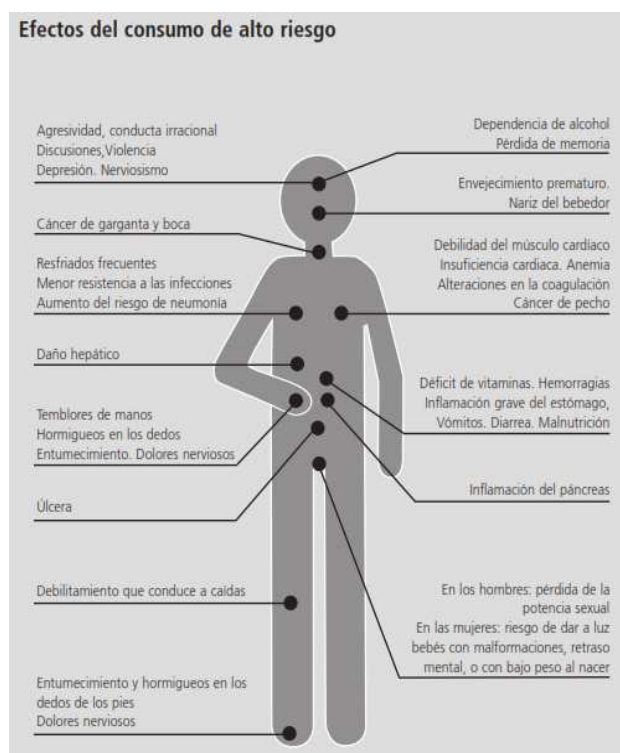


Figura 1.- Esquematzació dels efectes d'un consum d'alt risc (10)

- Alteracions musculoesquelètiques com malalties musculars i major risc de fractures en homes.
- Lesions intencionals i no intencionals degut al major risc de formar part en accions violentes d'elevada severitat, accidents laborals i de tràfic (sobretot en "*Binge Drinking*") i el suïcidi.
- Problemes socials com el dany a la vida familiar, treball, estudis, relacions socials, i reducció de l'activitat laboral incrementant l'atur i disminuint la productivitat.
- Canvis en la conducta com l'agressivitat, depressió, pèrdua de memòria i nerviosisme.
- Propiciar la infecció de malalties de transmissió sexual per conductes sexuals perilloses fins a embarassos no desitjats (4,5).

No tots els efectes del consum d'alcohol són negatius. A dosis molt baixes i seguint una dieta Mediterrània una copa de vi diària és saludable (5).

#### 1.2.3.2. *Alcoholisme*

L'Alcoholisme o dependència al alcohol provoca (5,7,11):

- Problemes associats al consum d'alcohol.
- Problemes específics:
  - Dependència.
  - Tolerància.
  - Síndrome d'Abstinència.
  - Es seguirà consumint alcohol tot i conèixer els efectes negatius.
  - Menor dedicació a altres activitats i obligacions afectant salut, vida social i economia (8).



### 1.2.3.3. Consum de risc i “Binge Drinking”

El consum de risc provoca (4,5,12):

- Problemes associats al consum d'alcohol.
- Juntament amb un consum prematur (abans dels 15 anys) augmentar fins a 4 vegades el risc de patir dependència alcohòlica.
- Elevada probabilitat patir dependència al alcohol.
- Amb un patró “Binge Drinking” major nombre de lesions i accidents.
- Alteracions persistents tant fisiològiques com mentals fins als 18 anys.
- En els joves més sensibilitat als efectes de planificació, memòria i aprenentatge.

### 1.2.4. Eines d'identificació

La identificació de l'alcoholisme i consum de risc es realitza a través de diferents eines.

#### 1.2.4.1. UBE

Les UBE o Unitat de Beguda Estàndard són una eina de mesura molt útil per tal de transformar els grams d'alcohol pur en un tipus de beguda. Faciliten la contabilització dels grams d'alcohol consumits

Una UBE equival a Espanya a 10 grams d'alcohol pur. Depenent de la graduació de la beguda alcohòlica i del seu volum, hi haurà un contingut d'alcohol diferent, i per tant, cada beguda equivaldrà a unes UBE diferents (10,13,14). De forma general es pot dir que una UBE correspon a (Figura 2):

- 1 copa de vi o cava
- 1 cervesa
- 1 cigaló o “carajillo”
- 1 xarrup o “chupito”



Figura 2.- Exemple d'una unitat de beguda estàndard (UBE) (10).

Mentre que dues UBE corresponen a:

- 1 whisky
- 1 combinat o també conegut a nivell col·loquial com “cubata”
- 1 copa de licor o de conyac

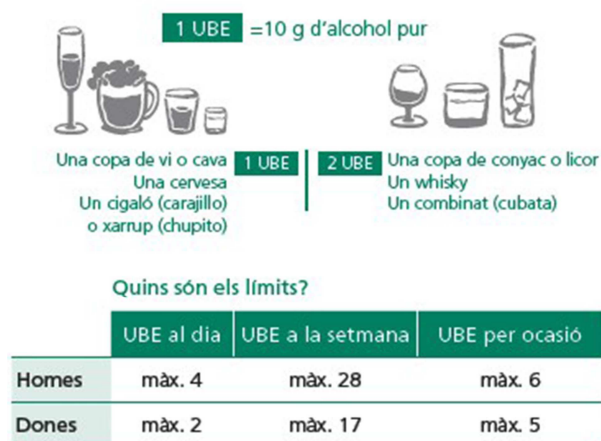


Figura 3.- Límits del consum de risc segons el número d'Unitats de Beguda Estandard (UBE) i sexe (15).

Aquesta transformació de grams d'alcohol pur a UBE converteix els límits de consum de risc en 4 i 2 UBE/dia per home i dona respectivament mentre que el consum de risc es de 6 i 5 UBE/ ocasió respectivament. A la setmana els límits s'estableixen amb un màxim de 28 i 17 UBE/setmana per home i dona respectivament. (Figura 3) (13).

#### 1.2.4.2. Qüestionaris

En el cas de l'alcoholisme i el consum de risc és de gran importància detectar-los precoçment per evitar posteriors problemes. És per això que es fa ús dels qüestionaris on es responen diverses preguntes mitjançant entrevistes o autoadministració. L'entrevista permet evitar ambigüitats en les preguntes, ajudar a persones invidents i facilitar la realització de la intervenció breu mentre que al qüestionari autoadministrat s'obtenen els resultats amb més rapidesa, facilitat i respostes més ajustades.

Cal recordar són qüestionaris de cribratge i faciliten la identificació precoç de possibles casos que hauran de ser confirmats mitjançant una exploració clínica. Mai es podrà establir un diagnòstic clínic a partir de la positivitat d'un qüestionari.

Hi ha gran varietat de qüestionaris, però els més destacats són (5,8,16,17):

- “*Alcohol Use Disorders Identification Test*” o **AUDIT**: és un qüestionari desenvolupat per la Organització Mundial de la Salut (OMS) per detectar tant consumidors de risc com dependència a l'alcohol. Consisteix en 10 preguntes puntuades de 0 a 4 on es considera consum de risc a partir de 8 en homes i de 6 en dones.
- **AUDIT-C**: És la versió curta de l'AUDIT i inclou tres preguntes amb cinc respostes possibles sobre la freqüència de consum, la quantitat de consum i la freqüència d'abús de consum. Cada pregunta s'avalua sobre 4 punts i a partir de puntuacions de 5 per homes i 4 per dones s'identifica un consum de risc.
- **CAGE**: es tracta d'un qüestionari de 4 preguntes que serveix tant per la detecció de consumidors de risc com per la detecció de dependència alcohòlica. La puntuació d'un punt indica problemes amb el alcohol mentre que dos o més es considera dependència.
- “**Five-Shot Questionnaire**”: és un qüestionari desenvolupat a Finlàndia que mescla dues preguntes de l'AUDIT i tres del CAGE per detectar el consum de risc. Presenta millor rendiment que el CAGE en població adulta masculina però es desconeix la utilitat en dones i altres grups de població.
- “*Fast Alcohol Screening Test*” o **FAST**: es va desenvolupar a Anglaterra i consisteix en quatre preguntes relacionades amb el consum i als trastorns relacionats amb l'alcohol. A partir de 3 punts es considera consum de risc.
- **MALT** o “*Münchener Alcoholismus Test*” és un test per la detecció de subjectes amb dependència alcohòlica amb alt grau de negació de la malaltia. Esta compost per la primera part o MALT-O realitzada pel metge entrevistador i la segona o MALT-S autoadministrada. A partir de 6 punts el pacient presentarà sospita de dependència (18).
- “*Michigan Alcoholism Screening Test*” o **MAST**: es tracta d'un qüestionari autoadministrat de 25 preguntes per identificar problemes derivats de l'abús d'alcohol. Les respostes positives sumen un punt i a partir de 5 es detecta la dependència alcohòlica (19).

Els qüestionaris més importants i més utilitzats en els àmbits sanitaris en ordre d'importància són l'AUDIT-C, l'AUDIT i el CAGE. Cal destacar que és l'**AUDIT-C** el qüestionari d'elecció pel cribratge de consum de risc en aquest àmbit (5).

#### 1.2.4.3. *Marcadors bioquímics*

L'ús de marcadors bioquímics com instrument de cribratge no és fiable per detectar el consum excessiu d'alcohol en joves i en consum discontinu d'alcohol però sí que poden ser útils en el maneig clínic dels pacients. S'utilitzen els enzims hepàtics alfa-glutamil transferasa (GGT) i les aminotransferases (AST i ALT), la transferrina deficiència en carbohidrats o desialotransferrina (CDT) i el volum corpuscular mig (VCM) (5).

#### 1.2.5. **Prevenició**

La dependència, juntament amb el consum de risc, s'han de prevenir per tal d'evitar posteriors problemàtiques. Es per això que es realitzen intervencions en els tres àmbits de prevenició: primària, secundària i terciària.

La prevenició **primària** evita l'aparició de la malaltia. En aquest cas es basarà en (5,20):

- Educació sanitària: a les escoles, instituts, centres públics i altres institucions docents i de públic juvenil.
- Legislació:
  - Regular la comercialització de les begudes alcohòliques, sobretot a menors d'edat.
  - Regular i restringir la disponibilitat de begudes alcohòliques.
  - Reduir la demanda d'alcohol mitjançant la regulació del preu (5).
  - Augmentar la sensibilització a la població.
  - Proporcionar un tractament accessible i assequible a les persones alcohòliques o dependents de l'alcohol.
  - Fer programes i intervencions breus per disminuir el consum perillós i nociu de begudes alcohòliques.

- Instaurar normes i penalitzacions adequades sobre la conducció de vehicles quan s'ha consumit alcohol.
- Sensibilitzar al personal sanitari: cursos formatius, conferències, projectes d'educació sanitària, etc.

La prevenció **secundària** es centrarà a detectar la malaltia en estadis precoços on es podrà impedir la progressió fent ús de (5,20):

1. Interrogatoris breus per detectar problemàtiques relacionades amb el consum d'alcohol.
2. Qüestionaris com l'AUDIT, AUDIT-C i CAGE que permetran identificar i detectar problemàtiques derivades del consum d'alcohol.
3. Ús de marcadors bioquímics en anàlisis de rutina per poder detectar indicis de problemàtiques amb el consum d'alcohol.
4. La mesura de metabòlits en aire espirat o en orina.
5. Consell o intervenció breu per motivar al pacient a corregir l'hàbit de consum. Mai promoure el consum i insistir en que "Alcohol, com menys, millor" ja que suposa un benefici per l'individu i que "No hi ha risc 0 en el consum d'alcohol".

Aquesta prevenció secundària es durà a terme sobretot en població a partir de 15 anys, homes de 10-40 anys, dones gestants, fills d'alcohòlics, persones amb problemes socials i professions de risc com conductors, bombers i construcció. És important realitzar-ho en aquesta població diana però també en qualsevol persona que es presenti davant el personal sanitari. Un exemple de procediment a realitzar per aquest cribatge podria ser l'algoritme d'identificació del pacient amb dependència que es presenta a l'Annex I o la proposta de Guia de Butxaca per Identificació precoç i intervenció breu sobre el consum de risc i l'alcoholisme (21) (veure Annex I).

La prevenció **terciària** compren aquelles mesures dirigides al tractament i rehabilitació d'una malaltia per ralentitzar la progressió i aparició del agreujament de complicacions o invalideses, alhora que intentar millorar la qualitat de vida dels pacients.

### **1.2.6. Tractament**

El tractament de l'alcoholisme es basa en el cessament del consum d'alcohol. Aquest abandonament pot causar un fort síndrome d'abstinència que requereix hospitalització en casos d'elevat nivell de dependència. El control farmacològic d'aquest síndrome d'abstinència es realitza amb benzodiazepines de llarga acció, vitamines i hidratació (3).

Per a la deshabitació alcohòlica, és a dir, pel cessament paulatiu de consum d'alcohol, calen inhibidors de la acetaldehid-deshidrogenasa com el disulfiram. Al consumir begudes alcohòliques aquest provoca l'acúmul d'acetaldehid provocant nàusees, vòmits i taquicàrdies. Aquests efectes provoquen aversió a la beguda i faciliten el manteniment de l'abstinència tot i que no sembla eficaç a llarg termini. Recentment s'utilitza la naltrexona, antagonista opiaci, i l'acamprosats per disminuir el desig de beure. Aquest últim disminueix l'activació glutamatèrgica del receptor NMDA i manté l'abstinència però no redueix el consum en els pacients que comencen a beure (3).

### **1.2.7. Atenció farmacèutica**

El paper del farmacèutic es centra en la prevenció primària i secundària. Juntament amb totes les eines d'identificació de l'alcoholisme i del consum de risc com són les UBE, els qüestionaris, les entrevistes i intervencions breus, desenvoluparan un paper clau. Des de l'oficina de farmàcia el farmacèutic, a través de diferents tipus de consultes pot detectar hàbits de consum d'alcohol que siguin perjudicials i fer un cribratge. Trobar-se de cara al públic li permet alhora detectar aquests casos, informar i divulgar tota la informació necessària per dur a terme aquesta prevenció.

La figura del farmacèutic pot desenvolupar un paper estratègic a l'hora de combatre aquesta malaltia i evitar-ne la seva problemàtica.

## 2. OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT EDUCATIVA DE LA PREVENCIÓ DEL ALCOHOLISME

Aquesta activitat presenta 3 objectius:

1. Què és l'alcoholisme i el consum de risc ?
2. Problemes derivats de l'alcoholisme i del consum de risc
3. Detecció i prevenció

### 2.1. Continguts de l'activitat educativa de la prevenció del alcohol

- L'alcoholisme i el consum de risc
  - Què és l'alcoholisme i el consum de risc ?
  - Què és beure massa?
- Problemes derivats de l'alcoholisme i del consum de risc
  - Problemàtiques de l'alcoholisme
  - Problemàtiques del consum de risc
- Prevenció i detecció de l'alcoholisme i del consum de risc
  - Mesures preventives
  - Detecció i ajuda

### 2.2. Índex de la sessió educativa a la ciutadania

- Introducció de la sessió (5 min)
- Activitat 1: L'alcoholisme i el consum de risc (15 min)
  - Explicar què és l'alcoholisme i què és un consum de risc a més d'explicar que significa beure massa, és a dir, identificar al consumidor de risc. Ús del "PowerPoint" per la presentació, entrega als alumnes del tríptic i d'un punt de llibre on podran realitzar l'activitat .
  - Realitzar l'activitat "**Esbrina qui és un consumidor de risc**" on s'avalua el coneixement adquirit en aquesta primera part respecte la identificació del consumidor de risc. Aquesta activitat es troba al tríptic i al punt de llibre

amb exemples diferents.

- Activitat 2: Problemes derivats de l'alcoholisme i del consum de risc (15 min)
  - Explicar les problemàtiques que presenta l'alcoholisme i el consum de risc, la relació que presenten i les semblances i diferències entre ambdues.
  - Realitzar l'activitat: "**Qui ho pateix?**". Amb aquest joc es pretén reforçar el coneixement sobre el tema presentat i saber diferenciar l'alcoholisme del consum de risc i conèixer les problemàtiques de cadascun.
- Activitat 3: Prevenció i detecció de l'alcoholisme i del consum de risc (10 min)
  - Explicar les mesures preventives i l'actuació del farmacèutic.
  - Presentació del video "**La Júlia té un problema amb l'alcohol**".
  - Repartiment dels test AUDIT i CAGE a tota la classe.
- Conclusions, preguntes i realització de les enquestes (5-10 min)

### 2.3. Material i Recursos

- Projector i Ordinador
- Pissarra i guix
- Bolígrafs
- Tríptics
- Material pel joc "**Esbrina qui és un consumidor de risc**"
  - Punts de llibre
  - Tríptics
- Material pel joc "**Qui ho pateix?**"
  - Cartolines
  - Targetes amb problemàtiques
  - Punts (en forma de cerveses i combinats)
  - Dolços amb forma d'ampolla
- Vídeo "**La Júlia té un problema amb l'alcohol**"
- Díptics amb qüestionaris AUDIT i CAGE.



## **2.4. Desenvolupament de la Sessió**

### **2.4.1. Introducció a la sessió**

Es dona la benvinguda als assistents de la sessió dedicada a la prevenció del alcoholisme a més d'agrair-lis la seva presència. Se'ls explica que som un grup de 3 alumnes de la Universitat de Barcelona, de la Facultat de Farmàcia realitzant l'últim any del grau. A més se'ls explica l'objectiu de la sessió, que és informar perquè prenguin consciència sobre la problemàtica del alcoholisme i intentar prevenir-lo. Es convida a tots els assistents a fer preguntes quan ho creguin necessari a més de prestar-nos a qualsevol tipus de consulta relacionada amb la sessió i amb la farmàcia.

El primer serà iniciar la presentació "PowerPoint" on començarem fent-los preguntes com ara: "Què és l'alcoholisme? Què és beure més del compte? Coneixes les seves problemàtiques? Saps com es detecta i prevé?". Ens servirà per veure el nivell de coneixement de l'alumnat envers al tema i fer-los veure les mancances que tenen en els conceptes i introduir la primera activitat.

Es seguirà la sessió a través de les diapositives utilitzant el "PowerPoint" com a guia. Amb aquest s'ensenyen els conceptes del tema de forma senzilla i didàctica. Es preguntarà per dubtes un cop acabada l'explicació del tema de cada objectiu i a continuació es procedirà a realitzar les activitats que s'han preparat i que estan descrites a continuació.

### **2.4.2. ACTIVITAT 1: L'alcoholisme i el consum de risc**

#### **OBJECTIU 1**

Introduir a l'alumnat en els conceptes d'alcoholisme, consum de risc i la seva identificació.

## CONTINGUT

- Què és l'alcoholisme, el consum de risc i les seves diferències.
- Què és beure massa?

### a. Introducció a l'activitat

Es treballaran els conceptes d'alcoholisme i consum de risc a més de la identificació d'un consumidor de risc qualsevol a partir de les Unitats de Beguda Estàndard (UBE) a través del "PowerPoint", Tríptic i activitat amb el tríptic i punt de llibre.

### b. Desenvolupament de l'activitat

#### ***Què és l'alcoholisme? I el consum de risc? Càlcul del consum***

Davant de la classe s'exposaran els conceptes que es volen que quedin clars sobre l'alcoholisme i el consum de risc a través del "PowerPoint" a més d'explicar-los el càlcul del consum d'alcohol en UBE. Un cop realitzada l'explicació i resolts els possibles dubtes que hi hagi, s'entregarà a cada alumne un tríptic informatiu, un punt de llibre i se'ls proposa la realització del còmput d'UBE del joc que es presenta en ambdós: **"Esbrina qui és el consumidor de risc"**.

#### **b.1. Activitat formativa**

S'introduiran els termes d'alcoholisme, consum de risc i perjudicial. També els diferents tipus de consum i les quantitats d'alcohol que suposen un risc per la salut.

Parlar d'alcohol és referir-se a les begudes que contenen etanol. El consum d'aquesta substància a través de begudes forma part del dia a dia de la nostre cultura i és una de les substàncies d'abús més consumida per tota la població incloent la població escolar a partir dels 13 anys.

Aquesta substància es troba en begudes alcohòliques en forma d'etanol o alcohol etílic

en diferents concentracions depenent del seu procés d'elaboració. Les fermentades (vi, cervesa, sidra o cava) tenen una graduació entre 4<sup>o</sup> i 15<sup>o</sup> mentre que les destil·lades, que provenen de la destil·lació de les fermentades (vodka, whisky, rom, ginebra o "orujo") tenen graduacions entre 40<sup>o</sup> i 50<sup>o</sup>.

### 1. Què és l'alcoholisme?

- Alcoholisme o síndrome de dependència a l'alcohol: es un conjunt de manifestacions fisiològiques, conductuals i cognitives que es desenvolupen després del consum repetit de la substància i que generalment inclouen el desig de consumir, la dificultat de controlar-ne l'ús (es consumeix més o durant més temps del desitjat o existeixen intents infructuosos d'abandonar el consum de la substància), la persistència en el consum tot i conèixer les conseqüències negatives, la reducció o abandonament de les activitats socials, ocupacionals o recreatives per consumir o com a conseqüència del consum, l'augment de la tolerància i l'aparició de símptomes d'abstinència o consum per evitar els símptomes negatius (5).

### 2. Què és el consum de risc?

- Tipus de consums(12):
  - Consum de risc/abús/dependència i "*Binge Drinking*": és un patró de consum que implica un augment del risc de patir danys futurs per la salut física o mental, tant pel consumidor com per tercers.
  - Consum perjudicial: patró de consum que causa dany a la salut tant físic com mental.
- Consum de risc: és una pauta de consum d'alcohol que augmenta el risc de conseqüències nocives pel consumidor i per tercers, tant de salut com socials. No existeix el risc 0. Segons el nivell de consum aquest progressa. El consum de risc es quantifica com el consum de més de 20-24g/d d'etanol pur per la dona (170g/setmana) i més de 40 g/d en l'home (280g/setmana).
  - "*Binge Drinking*" / Consum d'abús / "Consumo de atracón" / "Episodis de

consum intensiu d'alcohol": Tipus de consum de risc en que es segueix un patró de consum de més de 60g en homes i més de 40g en dones concentrant-ho en una sessió de consum (4-6h) durant el que es manté un cert nivell d'intoxicació on l'alcohol provoca una alteració funcional patològica i psicomotora.

### 3. Què és beure massa?

- La Unitat de Beguda Estàndard o UBE és una eina molt útil utilitzada per quantificar de forma ràpida i fàcil el consum d'una persona i convertir-ho ràpidament en grams d'alcohol pur. Una UBE a Espanya s'estableix com 10 g d'alcohol i equival a:



- 1 copa de vi
- 1 cervesa
- 1 xarrup
- 1 cigaló
- Mitja copa de conyac o licor
- Mitja copa d'un combinat
- Mitja copa de whisky

#### Quins són els límits?

	UBE al dia	UBE a la setmana	UBE per ocasió
Homes	màx. 4	màx. 28	màx. 6
Dones	màx. 2	màx. 17	màx. 5

Figura 4.- Resum de conversió d'UBE (15)

- Els valors d'UBE límit per un consum de risc al dia, a la setmana i per ocasió es poden observar a la Figura 4.

Amb aquesta activitat es pretén informar als alumnes sobre:

- Què és l'alcoholisme i el consum de risc.
- Diferenciar la dependència a l'alcohol del consum de risc.
- Quines quantitats d'alcohol poden suposar un problema per la salut.

## **b.2. Activitat pràctica: “Esbrina qui és un consumidor de risc!”**

### **1. Introducció i objectius**

S'entregarà als alumnes el tríptic i uns punts de llibre (Veure imatges Annex II i III) per poder realitzar l'activitat que recolza la informació que s'ha donat sobre l'alcoholisme i el què suposa beure massa. S'anomena **“Esbrina qui és un consumidor de risc”** i es mostren exemples de diferents patrons de consum. L'alumnat haurà de calcular el consum de UBE per identificar quins són els consums de risc.

### **2. Material**

- a. Tríptics per als alumnes (Annex II)
- b. Punts de llibre (Annex III)

### **3. Normativa**

Es repartiran els punts de llibre i els tríptics als assistents i se'ls incitarà a completar el càlcul d'UBE plantejats. Es resoldran els problemes que puguin tenir per calcular i indicar qui és un consumidor de risc i qui no mitjançant el càlcul a la pissarra i assegurant que tothom ho entén i no hi ha dubtes.

### **4. Conclusions de l'activitat**

Els alumnes han dut a terme el càlcul d'UBE d'una forma molt ràpida. Sembla que entenen el procés de conversió i s'adonen de la facilitat de la eina per a ells. També veuen que un consum continu no sempre implica una dependència al alcohol i al inrevés. S'adonen que el consum pot moderar-se i no excedir certs límits que comporten un risc. Referent a l'explicació de que és l'alcoholisme els alumnes semblaven estar bastant assabentats de la problemàtica. Es reconfortant saber que l'educació sanitària produeix els seus fruits i els alumnes coneixen les problemàtiques. Fins i tot alguns alumnes van demostrar coneixements i termes que no ens esperàvem que coneguessin.

### **2.4.3. ACTIVITAT 2: Problemes derivats de l'alcoholisme i del consum de risc**

#### **OBJECTIU 2**

Explicar els problemes que poden aparèixer tant en l'alcoholisme com en consumidors de risc.

#### **CONTINGUT:**

- Problemes associats a l'alcoholisme
- Problemes associats al consum de risc, patró "*Binge Drinking*"

#### **a. Introducció de l'activitat**

En aquesta activitat s'explicarà als alumnes quins són els problemes que poden aparèixer si hi ha un consum d'alcohol, tant si és en forma de alcoholisme o dependència alcohòlica com si es un consum de risc com el "*Binge Drinking*". Per consolidar les diferències i semblances entre tots dos tipus de consum, es realitzarà el joc "**Qui ho pateix?**", per poder relacionar conceptes.

#### **b. Desenvolupament de l'activitat**

Davant de la classe d'alumnes amb l'ajuda del "PowerPoint" s'explicaran les problemàtiques relacionades amb l'alcoholisme i el consum de risc. Més tard es realitza l'activitat "**Qui ho pateix?**".

#### **b.1. Activitat formativa**

En aquesta segona activitat s'explicarà tot allò que han de conèixer respecte:

- **Problemàtica relacionada amb el consum d'alcohol:** S'explicaran els problemes que causa el consum d'alcohol a l'individu i a la societat a la classe d'una forma didàctica amb el "PowerPoint".

L'Alcoholisme o dependència al alcohol provoca problemes les conseqüències que deriven del consum d'alcohol depenen de la quantitat d'alcohol i del patró de consum. En general l'alcohol provoca:

- Vòmits, diarrea, hemorràgies estomacals
- Coma
- Mort
- Es promotor de càncers a:
  - Sistema digestiu
  - Fetge
  - Mama (en dones)
- Malalties gastrointestinals, metabòliques i endocrines
  - Cirrosi hepàtica
  - Pancreatitis
  - Diabetis Mellitus tipus II
  - Sobrepès i obesitat
  - Malnutrició
  - Gota
- Malalties cardiovasculars
  - HTA
  - Accident cerebrovascular
  - Malaltia coronària
  - Arítmia cardíaca
  - Cardiomiopatia
- Neuropsiquiàtriques
  - Ansietat
  - Alteracions de la son
  - Epilèpsia
  - Depressió
  - Dependència

- Dany al sistema nerviós
- Dany cerebral
- Disminució de la funció cognitiva
- Demència
- Alteracions del sistema immune
  - Augmenta la susceptibilitat a patir infeccions com pneumònia, tuberculosi i VIH
- Alteracions musculoesquelètiques
  - Major risc de fractures
  - Malalties musculars
- Lesions
  - Violència
  - Accidents
  - Suïcidi
- Problemes socials
  - Danya la vida familiar, el treball, els estudis, les relacions socials i redueix l'activitat laboral incrementant l'atur i disminuint la productivitat.
  - Canvis en la conducta: agressivitat, depressió, pèrdua de memòria, nerviosisme
  - Embaràs no desitjat

Cal esmentar que no tot es negatiu, hi ha consum beneficiós a **dosis molt baixes** i seguint una dieta mediterrània on la copa de vi diària és saludable.

- **Problemes associats al alcoholisme:** S'explicaran els problemes que causa l'alcoholisme a l'individu i a la societat a la classe d'una forma didàctica amb el "PowerPoint". L'Alcoholisme o dependència al alcohol provoca problemes:
  - Associats al consum d'alcohol (esmentats anteriorment)
  - Específics:



- Dependència (desig irrefrenable/necessitat del consum d'alcohol i dificultat de controlar del consum , inici, quantitat i final)
  - Tolerància (major consum per arribar al mateix efecte i provoca consum sense control)
  - Abstinència (beure alcohol per evitar els efectes negatius de deixar de beure).
  - Es seguirà consumint alcohol tot i conèixer els efectes negatius.
  - Aquesta dependència implica menor dedicació a altres activitats i obligacions afectant salut, vida social i economia.
- 
- **Problemes associats al consum de risc, patró “*Binge Drinking*”:** S'explicaran els problemes que causa un consum de risc amb patró de “*Binge Drinking*” als alumnes d'una forma didàctica amb el PowerPoint. El consum de risc provoca problemes:
    - Associats al consum d'alcohol (esmentat anteriorment).
    - El consum prematur (en consumidors de risc abans dels 15 anys) augmenta fins a 4 vegades el risc de patir dependència a l'alcohol respecte dels que ho fan a partir dels 20 anys.
    - El consumidor de risc té una gran probabilitat de convertir-se a la llarga en una persona alcohòlica o amb dependència al alcohol.
    - Els consumidors de risc amb patró “*Binge Drinking*” tenen un major nombre de lesions i accidents associats a aquest consum.
    - El Sistema Nerviós, i en especial el cervell, es segueix desenvolupant fins als 18 anys i és per això que no s'aconsella cap tipus de consum d'alcohol ja que pot comportar alteracions persistents, tant fisiològiques com mentals.
    - El joves són més sensibles als efectes de l'alcohol a la planificació, memòria i aprenentatge mentre que són més resistents que els adults a la somnolència i descoordinació.

- **b.2. Activitat pràctica: “Qui ho pateix?”**

L'activitat “**Qui ho pateix?**” pretén reforçar els coneixements explicats en l'activitat formativa a través d'un joc. L'objectiu serà que l'alumnat s'adoni que tant l'alcoholisme com el consum de risc presenten moltes problemàtiques comunes i per tant el problema no només és ser depenent al alcohol o consumidor de risc, sinó el consum d'alcohol en si mateix.

### **1. Introducció i objectius**

El procediment a seguir serà dividir la classe en dos equips. S'entregarà a cada equip 28 punts en forma de cartolines amb la representació d'una o dues UBE (veure Annex IV). També s'enganxen els pòsters de l'annex a la paret i es procedeix a explicar les normes del joc. L'objectiu és que l'alumnat reconegui les problemàtiques de cada tipus de consumidor i sàpiga classificar-la segon si és específica del Alcoholisme, del Consum de risc o es comuna en ambdós. D'aquesta forma observaran que el problema principal és el consum d'alcohol.

### **2. Material**

- a. Pòsters d'Alcoholisme i Consum de Risc (Veure Annex IV)
- b. Pissarra
- c. Targetes de les problemàtiques (Veure Annex IV)
- d. Puntuacions (Veure Annex IV)
- e. Xiclets amb forma d'ampolla com a premi (Veure Annex IV)

### **3. Normativa**

El joc consisteix en classificar les problemàtiques segons si són característiques del Alcoholisme, del Consum de Risc o d'ambdós. Les targetes plantejaran la problemàtica i s'introduirà amb la pregunta: “Qui ho pateix?” Exemple: Dependència, Qui ho pateix?. Es separarà la classe en dos equips, Equip A i Equip B. La primera pregunta es realitzarà a l'equip A. Aquest haurà de consensuar la resposta i decidir. En cas que

encerti se li retiren 2 UBE de la seva puntuació al equip A. En cas de contestació errònia es saltarà la pregunta al equip B i aquest haurà de consensuar la resposta. Si encerta se li retirarà 1 UBE de la seva puntuació. En cas de resposta errònia no se li restarà a cap equip cap punt i s'explicarà la problemàtica i es resoldran dubtes que sorgeixin. Cada cop que es resolgui una pregunta, es preguntarà la següent Targeta al següent equip. En aquest cas la segona pregunta se li realitzarà al Equip B i així successivament amb les 24 Targetes. L'objectiu del joc és restar la major quantitat d'UBE de l'equip per guanyar. En cas d'empat de punts, hi ha la targeta 24 en blanc la qual servirà com a desempat. Qui respongui correctament seguint les normes anteriors guanyarà. El premi seran uns xiclets de diferents gustos amb forma d'ampolla per l'equip guanyador. Al final de la sessió es repartirà la resta de xiclets amb l'equip perdedor. No es tracta de guanyar sinó d'entendre les problemàtiques.

#### **4. Conclusions de l'activitat**

Els alumnes han gaudit amb aquesta activitat i han participat activament i d'una forma molt adequada. Han respost la majoria de problemàtiques sense problemes però si que ha calgut en una o dues remarcar la resposta i explicar la problemàtica. L'activitat ha tingut una acollida molt bona i sorprenent pels conferenciants de la sessió ja que no esperaven tal resposta per part de l'alumnat ni el nivell de coneixements per resoldre el joc.

#### **2.4.4. ACTIVITAT 3: Prevenció i detecció de l'alcoholisme i del consum de risc**

##### **OBJECTIU 3**

Explicar les eines per detectar i prevenir l'alcoholisme i el consum de risc en l'àmbit sanitari i en concret en l'atenció primària i de l'oficina de farmàcia.

##### **CONTINGUT:**

- Mesures preventives
- Detecció i ajuda

## **a. Introducció de l'activitat**

En aquesta activitat es treballaran les eines de prevenció i detecció de l'alcoholisme i el consum de risc com són els qüestionaris bàsics. També es mostrarà al farmacèutic com un professional que pot aportar ajuda al pacient des de l'oficina de farmàcia. Per últim es donaran alguns consells per evitar la "ressaca" un cop el consum ja s'ha produït.

## **b. Desenvolupament de l'activitat**

Davant de la classe d'alumnes amb l'ajuda del "PowerPoint" s'explicaran eines i les propostes de prevenció a més d'uns petits consells per tractar la "ressaca". Com a activitat final es presentarà el vídeo realitzat "**La Julia té un problema amb l'alcohol**". Al final d'aquest es repartiran uns díptics que contenen qüestionaris per avaluar la dependència alcohòlica i el consum de risc.

### **b.1. Activitat formativa**

- **Mesures preventives**

El missatge a transmetre principal és que: "Alcohol, com menys millor!", "No hi ha risc 0 en el consum d'alcohol". La millor eina preventiva que pot dur a terme per evitar l'alcoholisme i el consum de risc és beure menys. En cas de tenir dificultats cal posar-se en contacte amb el professional sanitari, dels Centre d'Atenció Primària o CAP, Centre d'Atenció i Seguiment de Drogodependències o CAS i Farmàcia.

Per tal d'evitar aquesta dependència, cal detectar-la juntament amb el consum de risc quan abans millor. Això es farà a partir de diferents qüestionaris que es poden respondre mitjançant entrevistes o bé autoadministrats, és a dir, mitjançant una entrevista amb un professional sanitari o bé contestant-los un mateix i extraient els resultats per valorar-los.

- **Detecció i ajuda**

Per dur a terme la detecció d'aquests hàbits de consum d'alcohol cal realitzar algun qüestionari de forma que es faci un primer cribratge a la població. Els qüestionaris més importants són:

- L'AUDIT- C
- L'AUDIT
- EI CAGE

L'AUDIT-C consta de tres preguntes que responen a tres qüestions: Freqüència de consum, quantitat de consum i freqüència d'abús de consum amb 5 respostes possibles. Serveix per detectar un consum de risc amb puntuacions de 5 en homes i 4 per dones.

L'AUDIT és el mateix que l'anterior però ampliat amb 10 preguntes i és el test d'elecció per detectar una síndrome de dependència alcohòlica encara que també s'utilitza per la detecció del consum de risc. Un consum de risc s'inicia a partir d'una puntuació de 8 en homes i 6 en dones.

En el cas del CAGE, es tracta d'un qüestionari ràpid de 4 preguntes com l'AUDIT-C, però que serveix tant per la detecció de consumidors de risc com per la detecció de dependència alcohòlica. La puntuació d'un punt indica problemes amb el alcohol mentre que dos o més punts ja es considera dependència.

Referent a la "ressaca", després d'un període de consum d'alcohol es proposen una sèrie d'ajudes per tal d'evitar problemes un cop ja s'ha fet un consum excessiu (22).

- El primer de tot és intentar consumir begudes de menor graduació, com la cervesa, el vi o el cava i evitar begudes d'alt grau de destil·lació com el tequila, whisky, rom, vodka i ginebra.

- Es recomana menjar durant i després de beure (és important recalcar que també es recomana al tornar de festa) ja que es coneix que té un efecte protector i evitar posteriors problemes.
- És important prendre suc i aigua per rehidratar-se i mantenir un equilibri electrolític
- En cas de mal de cap es recomana l'ús d'ibuprofè o paracetamol juntament amb un protector gàstric ja que l'estómac ja ha estat lesionat amb l'alcohol. L'administració de medicaments ha de ser sempre sota la prescripció d'un metge o per indicació del farmacèutic, però mai ha d'haver-hi automedicació.
- Pel mal de panxa es recomana l'ús d'antiàcids, camamilles i menjars suaus. Així s'eviten problemes majors al tenir l'estómac sensible després del consum d'alcohol.

- **b.2. Activitat pràctica: “La Julia té un problema amb l'alcohol”**

L'activitat “**La Júlia té un problema amb l'alcohol**” pretén reforçar els coneixements explicats en l'activitat formativa a través d'un vídeo. L'objectiu serà conscienciar a l'alumnat de la problemàtica i ensenyar-li que té eines per abordar el problema. També se li subministra dos qüestionaris, AUDIT i CAGE, perquè el puguin resoldre ells.

## 5. Introducció i objectius

S'ensenyarà el vídeo gravat pels components de la sessió a la classe. L'objectiu és mostrar d'una forma entretinguda tots els aspectes tractats en la “campanya” de conscienciació per la prevenció del alcoholisme.

## 6. Material

- a. Ordinador
- b. Projector
- c. Vídeo
- d. Díptics AUDIT i CAGE ( Veure Annex V) (17)
- e. Enquestes de satisfacció

## **7. Normativa**

S'ensenyarà el vídeo als assistents i se'ls deixarà torn per realitzar preguntes. Al finalitzar es repartiran les enquestes de satisfacció per que les puguin completar.

## **8. Conclusions de l'activitat**

Als alumnes els ha agradat el vídeo i han realitzat varies preguntes per acabar de d'entendre el tema.

### **2.5. Conclusions i avaluació de la sessió**

La sessió ha sigut molt satisfactòria per totes les parts que han participat. Els assistents i la institució on es va realitzar van trobar el treball realitzat força interessant i de gran utilitat. Tot i que alguns alumnes haguessin preferit alguna altre temàtica ells mateixos reconeixen que ha sigut didàctic i útil per aplicar alguns conceptes a la seva vida quotidiana. Per la part dels elaboradors ens alegra dur a terme aquest tipus d'educació sanitària i que sigui ben rebuda pels assistents. Es reconfortant saber que ha agradat la sessió i hagin après amb el seu contingut.

### 3. BIBLIOGRAFIA

1. Consorci Sanitari de Barcelona, Agència de Salut Pública. El Alcohol y Tu, Limitas o te limita? [Internet]. 2014 [cited 2014 Apr 14]. Available from: <http://www.elalcoholytu.org/elalcoholytuCAT.php>
2. Organización Mundial de la Salud. Consumo de Bebidas Alcohólicas [Internet]. 2014. 2014 [cited 2014 May 8]. Available from: [http://www.who.int/topics/alcohol\\_drinking/es/](http://www.who.int/topics/alcohol_drinking/es/)
3. Lorenzo P, Moreno A, Leza J, Lizasoain I, Moro M, Portolés A. Manual de farmacología básica y clínica / Velázquez. 18a ed. Madrid: Editorial Medica Panamerica; 2008.
4. Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad, Plan Nacional sobre Drogas. Guía sobre Drogas 2007 - Alcohol [Internet]. 2007. 2007 [cited 2014 Apr 2]. Available from: <http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/publicaciones/Guia2008/alcohol.htm>
5. Álvarez J, Cabezas Peña M<sup>a</sup>c, Colom Farran J, Galán Labaca I, Gual i Solé A, Lizarbe Alonso V, et al. Prevención de los problemas derivados del Alcohol. 1a Conferencia de prevención y promoción de la salud en la práctica clínica en España. Madrid 14 y 15 de Junio de 2007 [Internet]. Ministerio de Sanidad y Consumo Secretaría General Técnica, editor. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2008. Available from: <https://www.msssi.gob.es/alcoholJovenes/docs/prevencionProblemasAlcohol.pdf>
6. Editorial Familydoctor.org. Abuso del alcohol [Internet]. 2000. 2014 [cited 2014 Apr 25]. Available from: <http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/alcohol-abuse.printerview.all.html>
7. JAMA. Abuso en el Consumo de Alcohol y Alcoholismo. Rev la Asoc Médica Am [Internet]. 2012;1. Available from: [https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CCUQFjAA&url=http%3A%2F%2Fjama.jamanetwork.com%2Fdata%2FJournals%2FJAMA%2F5022%2Fpdfpat050306.pdf&ei=cu-SU5K\\_F4yw7QbjpYGoAQ&usq=AFQjCNEA9WsOP5H\\_gE6WBt1bvZ3Sa0BEIlg&sig2=3ftg-rwgKkzzgo0TMG1GAA](https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CCUQFjAA&url=http%3A%2F%2Fjama.jamanetwork.com%2Fdata%2FJournals%2FJAMA%2F5022%2Fpdfpat050306.pdf&ei=cu-SU5K_F4yw7QbjpYGoAQ&usq=AFQjCNEA9WsOP5H_gE6WBt1bvZ3Sa0BEIlg&sig2=3ftg-rwgKkzzgo0TMG1GAA)
8. Anderson P, Gual A, Colon J. Alcohol y atención primaria de la salud [Internet]. Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), editor. Washington: Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS); 2008. Available from: [http://www.who.int/substance\\_abuse/publications/alcohol\\_atencion\\_primaria.pdf](http://www.who.int/substance_abuse/publications/alcohol_atencion_primaria.pdf)
9. Instituto Nacional de la Salud Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos NIH. Piénselo antes de beber El alcohol y su salud [Internet]. Instituto Nacional de la Salud Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos NIH; 2012. p. 20. Available from: [http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/RethinkingDrinkingSpanish/Rethinking\\_Drinking\\_Spanish.pdf](http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/RethinkingDrinkingSpanish/Rethinking_Drinking_Spanish.pdf)
10. Babor TF, Higgins-biddle JC. INTERVENCIÓN BREVE Para el Consumo de Riesgo y Perjudicial de Alcohol Un manual para la utilización en Atención Primaria [Internet]. Valenciana OM de la S; G, editor. Organización Mundial de la Salud ; Generalitat Valenciana; 2001. p. 52. Available from: [http://www.who.int/substance\\_abuse/activities/en/BImanualSpanish.pdf](http://www.who.int/substance_abuse/activities/en/BImanualSpanish.pdf)



11. U.S. National Library of Medicine. Alcoholismo y abuso del alcohol [Internet]. 2013. 2013 [cited 2014 Apr 24]. Available from: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000944.htm>
12. Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad. Campañas 2007- Alcohol y menores. [Internet]. 2007 [cited 2014 Mar 27]. Available from: <http://www.mssi.gob.es/campañas/campanas07/alcoholmenores5.htm>
13. Gual A, Contel M. Programa Beveu Menys. Salut sense alcohol. 1a ed. Òrgan Tècnic de Drogodependències, editor. Barcelona: Departament de Salut. Generalitat de Catalunya; 2001. p. 35.
14. Gual A, Contel M. Programa beveu menys. Veus el que Beus? [Internet]. 1a ed. Òrgan Tècnic de Drogodependències, editor. Barcelona: Generalitat de Catalunya; Departament de Salut; Direcció General de Salut Pública; 2001. p. 37. Available from: [http://www20.gencat.cat/docs/canalsalut/Home\\_Canal\\_Salut/Ciutadania/La\\_salut\\_de\\_la\\_A\\_a\\_la\\_Z/A/Alcohol/Documentacio/fulletbeus2006.pdf](http://www20.gencat.cat/docs/canalsalut/Home_Canal_Salut/Ciutadania/La_salut_de_la_A_a_la_Z/A/Alcohol/Documentacio/fulletbeus2006.pdf)
15. Generalitat de Catalunya Agència de Salut Pública de Catalunya. Programa Beveu Menys; Veus el que Beus? [Internet]. Barcelona: Generalitat de Catalunya; Departament de Salut; Direcció General de Salut Pública; 2001. p. 2. Available from: <http://www20.gencat.cat/docs/canalsalut/Minisite/Drogues/Professionals/Tractament/Alcohol/Arxius/Triptic.pdf>
16. Fundación Instituto Spiral. Programa de alcoholismo [Internet]. Fundación Instituto Spiral, editor. Madrid: Fundación Instituto Spiral; 2008. p. 16. Available from: <http://www.fispiral.com.es/wp/wp-content/uploads/2011/11/10.4-Programa-de-Alcoholismo.pdf>
17. Confederación Española de Organizaciones Empresariales, Hábitos Saludables, Fundación para la prevención de riesgos laborales. Test AUDIT y CAGE [Internet]. 2011. p. 3. Available from: [http://www.prl.ceoe.es/resources/image/DOC\\_COMP\\_alcoholismo\\_SEGUZ.pdf](http://www.prl.ceoe.es/resources/image/DOC_COMP_alcoholismo_SEGUZ.pdf)
18. Riofr C, Rodr J. Identificación del alcoholismo en atención primaria. 2010;65–72. Available from: [http://www.jano.es/ficheros/sumarios/1/0/1763/65/00650072\\_LR.pdf](http://www.jano.es/ficheros/sumarios/1/0/1763/65/00650072_LR.pdf)
19. Ortilla G, M<sup>a</sup> P, Aredes P, B M, Ascarán B, M<sup>a</sup> T, et al. Instrumentos de evaluación en alcoholismo. 2002;387–403. Available from: <http://www.adicciones.es/files/bobes.26.pdf>
20. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial para reducir el uso nocivo del alcohol [Internet]. Organización Mundial de la Salud, editor. Italia: Organización Mundial de la Salud; 2010. Available from: [http://www.who.int/publications/list/alcohol\\_strategy\\_2010/es/](http://www.who.int/publications/list/alcohol_strategy_2010/es/)
21. Generalitat de Catalunya; Departament de Salut. Guia de Butxaca Beveu Menys. Identificació Precoç i intervenció breu [Internet]. 2012. 2012. p. 1. Available from: <http://www20.gencat.cat/docs/canalsalut/Minisite/Drogues/Professionals/Tractament/Alcohol/Arxius/guiabutxaca10.pdf>
22. Arroyo L, Migoya I. Qué me das para? Combatir la resaca. Remedios y prevención [Internet]. 2013. 2013 [cited 2014 Mar 21]. Available from: <http://quemedaspara.es/combatar-la-resaca-remedios-y-prevencion/>

## 4. ANNEXES

### Annex I.

### Algoritme d'identificació del pacient amb alcoholisme en atenció primària

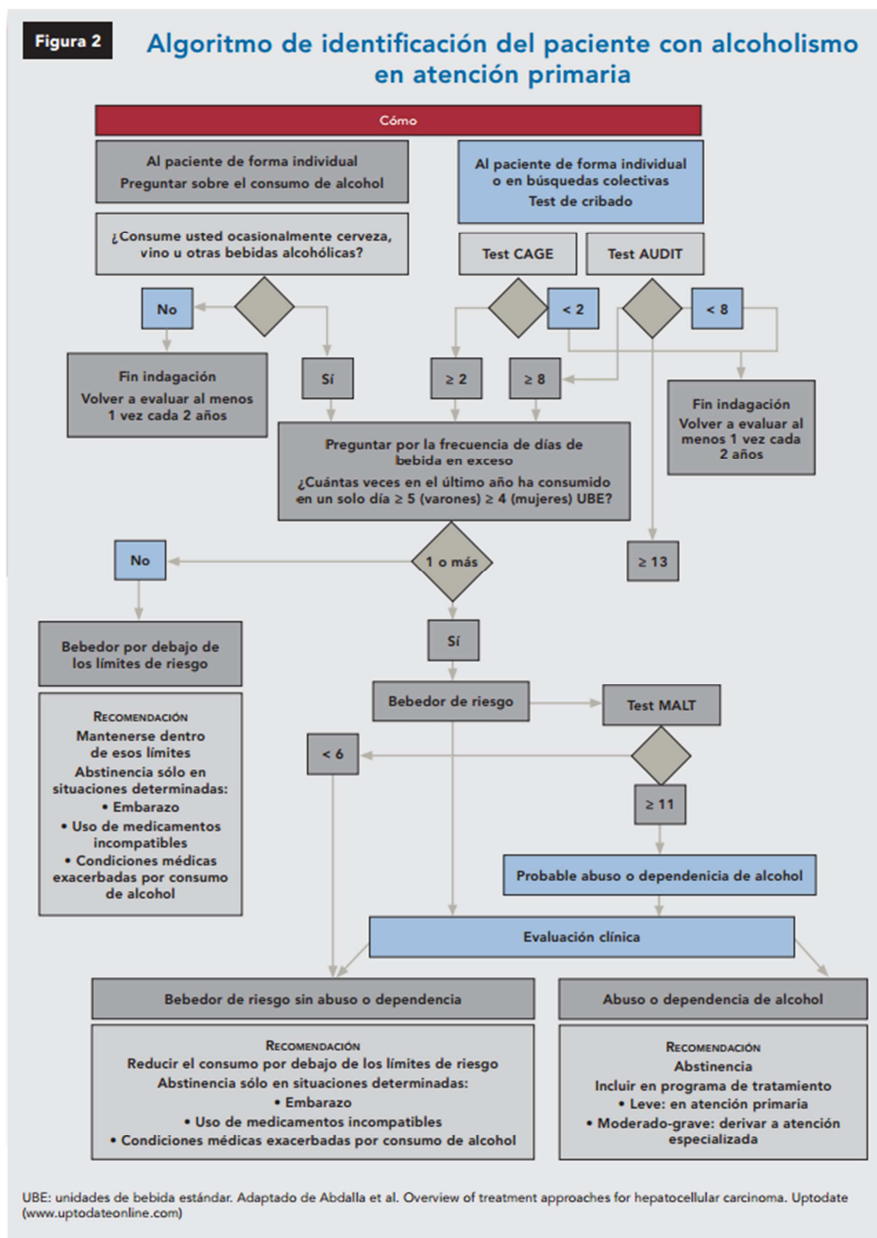


Figura 5.-Algoritme d'identificació del pacient amb alcoholisme en atenció primària (18)

Guia d'identificació precoç i intervenció breu sobre el consum de risc i l'alcoholisme

**INTERVENCIÓ BREU**      **TRACTAMENT / REDUCCIÓ DEL DANY**

**ESTADI CONTEMPLATIU**  
**Intervenció breu**

Un cop avaluat l'estadi del canvi i quan el pacient té consciència de problema:

**Donar realimentació sobre salut i riscos**

- Comentari personalitzat i exemplificat
- Comentari analític i l'exploració física

**Avaluar l'estadi del canvi**

- Resumir-ne els punts de vista

**Donar consell demanant permís**

**Consell general**

- Beure menys sempre té avantatges
- Beure en excés sempre és perjudicial a la llarga
- Fer consum de risc no és sinònim d'alcoholisme

**Consell personalitzat**

- Donar informació i tractar conceptes erronis
- Conseqüències nocives concretes per al pacient
- Riscos associats si persisteix el consum
- Resaltar els avantatges de reduir-lo

**Negociar objectius i estratègies (1)**

- Considerar l'opinió del pacient
- Estimular afirmacions d'automotivació per al canvi
- Establir objectius concrets de reducció

**Monitorar-ne el progrés**

- Concretar propera visita i fer-ne seguiment

**(1) COM ES POT REDUIR EL CONSUM D'ALCOHOL?**

- Prendre la primera copa després d'haver començat a menjar
- Prendre begudes no alcohòliques
- Beure a gipsos petits
- Planificar activitats en els moments en què sol beure
- Fer exercici físic
- Considerar nous interessos: cinema, esport, pescar
- Evitar anar al bar
- Limitar trobades amb gent que beu molt
- Davant de pressions socials que el forcen a beure dir amb fermesa: "No, gràcies, avui ja he begut prou"

**ESTADI PRECONTEMPLATIU**  
**Intervenció motivacional**

Un cop avaluat l'estadi del canvi i quan el pacient **NO** té consciència de problema:

**Promoure la presa de consciència (2)**

- Intentar generar interès
- Oferir informació sobre la toxicitat de l'alcohol

**NO OBLIDAR:**

- Comunicar empatia
- Promoure autoeficàcia
- Emfasitzar responsabilitats

**Si es mostra resistent:**

- Reconèixer i acceptar la resistència
- No insistir ni pressionar
- No moralitzar
- Mantenir-se neutral
- Emprar tècniques d'escolta reflexiva
- Tenir una actitud no crítica
- Continuar amb una conversa constructiva i col·laborativa
- Conduir la conversa cap a un altre tema
- Centrar el mateix tema des d'un altre punt de vista
- No tenir pressa
- Deixar el tema per visites ulteriors

**(2) BENEFICIS PEL PACIENT SI DEIXA DE BEURE**

- Deixarà maluc, tindrà més energia
- No tindrà mal de cap
- Tindrà més memòria
- Tindrà millor estat d'ànim
- Se li reduirà el risc de tenir hipertensió arterial, de tenir càncer, problemes hepàtics, de l'estat d'ànim i de patir lesions

**ESTADI CONTEMPLATIU**  
**Tractament de la dependència**

**Complexos criteris de derivació al CAS?**

- EAP no pot assumir el tractament
- Si han fet intesa de tractament medicamentós

**NO** Abordatge des de l'EAP

**SI** Derivació al CAS seguint i control

**Complexos criteris per pautar desintoxicació?**

- Antecedents de delirium tremens o crisis convulsives
- Sintomatologia d'abstinència mutua
- Consum habitual d'alcohol en dejà
- Sensació de no poder deixar l'alcohol sense fàrmacs
- Sintomatologia d'abstinència en el moment de l'exploració
- Estat orgànic: grauement compromès

**NO** Abstinència i pautes de deshabituació

**SI** Complexos criteris per a desintoxicació domiciliària

**Maneig clínic**

- Abstinència absoluta
- Seguiment cada 3 mesos
- Avaluació patologia orgànica i TRA
- Tractament farmacològic
- Support familiar
- Abordatge psicossocial integral

**Quantitat ingerida < 25 UBE/dia**

- Abstència de complicacions greus
- Compromís de no beure, no sortir del domicili ni tenir conductes de risc en el curs de la desintoxicació
- Presència d'un familiar que supervisi el procés
- Supressió d'alcohol en el domicili familiar
- Contacte telefònic o visita cada 2-3 dies

**NO** Seguiment

**SI** Desintoxicació ambulatoria seguint pauta farmacològica

**ESTADI PRECONTEMPLATIU**  
**Abordatge de la dependència sense motivació per al canvi**

**El pacient presenta patologia orgànica o mental greu?**

**NO** Aneu a intervenció motivacional

**SI**

- Avaluació de la patologia
- Missatges de reducció del dany:
  - Evitar prendre alcohol en situacions d'alt risc quan s'ha de conduir o fer funcionar maquinària perillosa
  - Intentar reduir el consum en la mesura que sigui possible
  - Seguir les indicacions del professional sanitari i acudir a totes les visites de seguiment
  - Davant una intoxicació o situació de malestar acudir al professional sanitari o a un servei d'urgències
- Pautes de vitamínterapia
- Donar al pacient alternatives de tractament
- Intent de tractament: desintoxicació domiciliària
- Intensificació del seguiment ambulatori
- Tractament de la patologia orgànica i mental concomitant
- No oblidar l'abordatge motivacional

**1 COM IDENTIFICAR EL CONSUM DE RISC / PERJUDICIAL D'ALCOHOL?**

Pregunteu al pacient:

**Alguna vegada consumeix begudes alcohòliques?**

**NO** Torneu a explorar als 2 anys

**SI** Exploreu amb

**ISCA**

- Si en alguna ocasió pren begudes alcohòliques, quantes consumicions pren el dia que beu? (en UBE)
- Amb quina freqüència ho fa? (nre. de dies a la setmana)
- El cap de setmana (o els dies laborables) canvien els seus hàbits de consum?

consum per laborables	consum dies festius
quantitat	dies total

**Consum de risc per ocasió de consum**  
Homes > 6 UBE  
Dones > 5 UBE

**Punts de tall de risc**  
Homes > 15 UBE/set.  
Dones > 17 UBE/set.

**El pacient presenta consum de risc / perjudicial?**

**NO** Torneu a explorar als 2 anys

**SI** Analítica i exploració amb l'AUDIT. Aneu a 2

**2 COM IDENTIFICAR LA DEPENDÈNCIA DE L'ALCOHOL?**

Exploreu si tres o més de les següents característiques apareixen simultàniament, o han estat presents en els darrers 12 mesos (CIM-10):

- Desig intens o compulsió per consumir alcohol
- Diminució de la capacitat de control:
  - dificultats per controlar l'inici del consum
  - dificultats per posar fi a la ingesta i controlar-ne la quantitat
- Sintomatologia d'abstinència
- Tolerància o neuroadaptació
- Abandonament progressiu d'activitats
- Persistència en el consum malgrat les conseqüències perjudicials

**El pacient compleix els criteris?**

**NO** Consum de risc / perjudicial

**SI** Dependència de l'alcohol

aneu a: 3

**3 COM INTERVENIR UN COP HEM DETECTAT CONSUM DE RISC / PERJUDICIAL O DEPENDÈNCIA?**

**AVALUANT L'ESTADI DEL CANVI O CONSCIÈNCIA DE PROBLEMA** (tant en casos de consum de risc / perjudicial com de dependència)

Pregunteu al pacient:

**Creu que el consum d'alcohol influeix en la seva qualitat de vida i salut?**

**NO** Vol modificar els seus hàbits de consum d'alcohol?

**SI** Si les dues respostes són positives: **SI** Si una resposta és negativa: **NO**

**SI** Estadi contemplatiu

**NO** Estadi preconceptiu

**4 COM ABORDAR CADA SITUACIÓ?**

	SI	NO
	ESTADI CONTEMPLATIU	ESTADI PRECONCEPTIU
CONSUM DE RISC / PERJUDICIAL D'ALCOHOL	Intervenció breu	Intervenció motivacional
DEPENDÈNCIA DE L'ALCOHOL	Tractament de la dependència	Abordatge de la dependència sense motivació del pacient

**Beveu Menys**

**Guia de butxaca**

Alcohol i Atenció Primària de Salut

Identificació precoç i intervenció breu

Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut

AIFICC

camfic

www.gencat.cat/salut/beveumenys.htm  
beveumenys@salut.gencat.cat


Figura 6-Guia de Butxaca per Identificació precoç i intervenció breu sobre el consum de risc i l'alcoholisme (21)

**Annex II.**


**Tríptic amb el joc “Esbrina qui és el consumidor de risc!”**

Treball d'Educació a la Ciutadania

Adriana Amasuno Arrebola  
Zaida Balboa del Campo  
Carles Vilaplana Carnerero




**LA PREVENCIÓ DE L'ALCOHOLISME**




Universitat de Barcelona  
Facultat de Farmàcia  
Estades en Pràctiques Tutelades

UCD Centre, Oficina de Farmàcia  
Professores associades: Maria Rubio Valera i M<sup>a</sup> Angels Via Sosa  
Professora Coordinadora: Marian March Pujol


Torn B, 2014








[beveumenys.salut@gencat.cat](mailto:beveumenys.salut@gencat.cat)  
<http://canalbalut.gencat.cat>

**Calculadora Veus el que beus?**





  
 servei d'orientació sobre drogodependències  
**900 900 540**  
[www.liniaverda.org](http://www.liniaverda.org)






Davant de qualsevol consulta no dubtis en consultar amb un professional de la salut

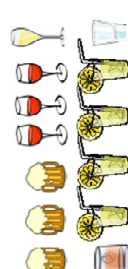


Esbrina qui és un consumidor de risc calculant les UBE que consumeixen durant la setmana.


Albert



Sònia



Marc



Carla




Figura 7.- Tríptic pàgines 1, 5 i 6

## Què és l'alcoholisme?

L'alcoholisme o síndrome de dependència a l'alcohol és una malaltia on hi ha un desig irrefrenable i una pèrdua del control de consum d'alcohol (dependència). També hi ha un consum per evitar els efectes negatius de deixar de beure (abstinència) i una necessitat de beure més quantitat per arribar als mateixos efectes d'embriaguesa (tolerància).



Què provoca la dependència a l'alcohol?:

- Un desig irrefrenable de consumir alcohol.
- Dificultat per controlar l'inici, quantitat i el final del consum.
- Consum d'alcohol per evitar els símptomes del síndrome d'abstinència, com ara les náusees, sudoracions o tremolors.
- Necessitat de beure majors quantitats d'alcohol per sentir el mateix efecte d'embriaguesa.
- Consum continuat, tot i conèixer les conseqüències negatives.
- Dedicar menys hores a altres activitats i obligacions.

## Què és el consum de risc?

Consum de risc: consum d'alcohol que augmenta el risc de conseqüències per al individu i per tercers.

"Binge drinking": patró de consum de risc on s'ingereix una gran quantitat d'alcohol en molt poc temps, generalment concentrat als caps de setmanes.

Consum perjudicial: patró de consum que causa un dany a la salut, tant física com mental.

Per calcular el consum, s'utilitzen les UBE's (Unitat de Beguda Estàndard)



Quins són els límits?

	UBE al dia	UBE a la setmana	UBE per ocasió
Homes	màx. 4	màx. 28	màx. 6
Dones	màx. 2	màx. 17	màx. 5

## Sabies que?

- L'edat d'iniciar-se en el consum d'alcohol a Espanya és als 13 anys.
- 6 de cada 10 adolescents s'han emborraxat alguna vegada a la seva vida.
- 1 de cada 3 ho ha fet en els últims 30 dies.
- L'alcohol és el tercer factor de risc de mort, per darrera del tabac i la hipertensió.

## Conseqüències negatives del consum d'alcohol

- ◊ Caigudes, accidents domèstics, laborals i de trànsit i embaràs no desitjat.
- ◊ Canvis de conducta: agressivitat, depressió, pèrdua de memòria, nerviosisme.
- ◊ Vòmits, diarrea i hemorràgies a l'estómac.
- ◊ Dany al fetge, cirrosi.
- ◊ Baxada de defenses que comporta patir més refredats i infeccions.
- ◊ Problemes al cor.
- ◊ En homes, disminució de l'activitat sexual.
- ◊ En dones, hi ha més probabilitat de patir càncer de pit i malformacions en el fill.

És important tenir en compte que:

- En l'adolescència es té més susceptibilitat a patir problemes derivats del consum d'alcohol.
- L'alcoholisme és la porta d'entrada a l'inici d'altres addiccions.

NO existeix el RISC 0 en el consum d'alcohol



Figura 8.- Tríptic pàgines 2, 3 i 4



**Annex III.**

**Punts de llibre amb el Joc : “Esbrina qui és el consumidor de risc!”**

Consum <u>setmanal</u> de l'Esteve <input type="text"/> UBE's/setmana						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
ESBRINA QUI ES EL CONSUMIDOR DE RISC!						
Consum per <u>ocasió</u> de l'Esteve <input type="text"/> UBE's/dia						
DISSABTE NIT						
Consum <u>setmanal</u> de la Georgina <input type="text"/> UBE's/setmana						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
ESBRINA QUI ES EL CONSUMIDOR DE RISC!						
Consum per <u>ocasió</u> de la Georgina <input type="text"/> UBE's/dia						
DIVENDRES NIT						
Consum <u>setmanal</u> del Joan <input type="text"/> UBE's/setmana						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
ESBRINA QUI ES EL CONSUMIDOR DE RISC!						
Consum per <u>ocasió</u> del Joan <input type="text"/> UBE's/dia						
DIJOUS NIT						
Consum <u>setmanal</u> de la Sara <input type="text"/> UBE's/setmana						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DM
ESBRINA QUI ES EL CONSUMIDOR DE RISC!						
Consum per <u>ocasió</u> de la Sara <input type="text"/> UBE's/dia						
DISSABTE NIT						

Figura 9.-Punts de llibre

**Punts de llibre elaborats**

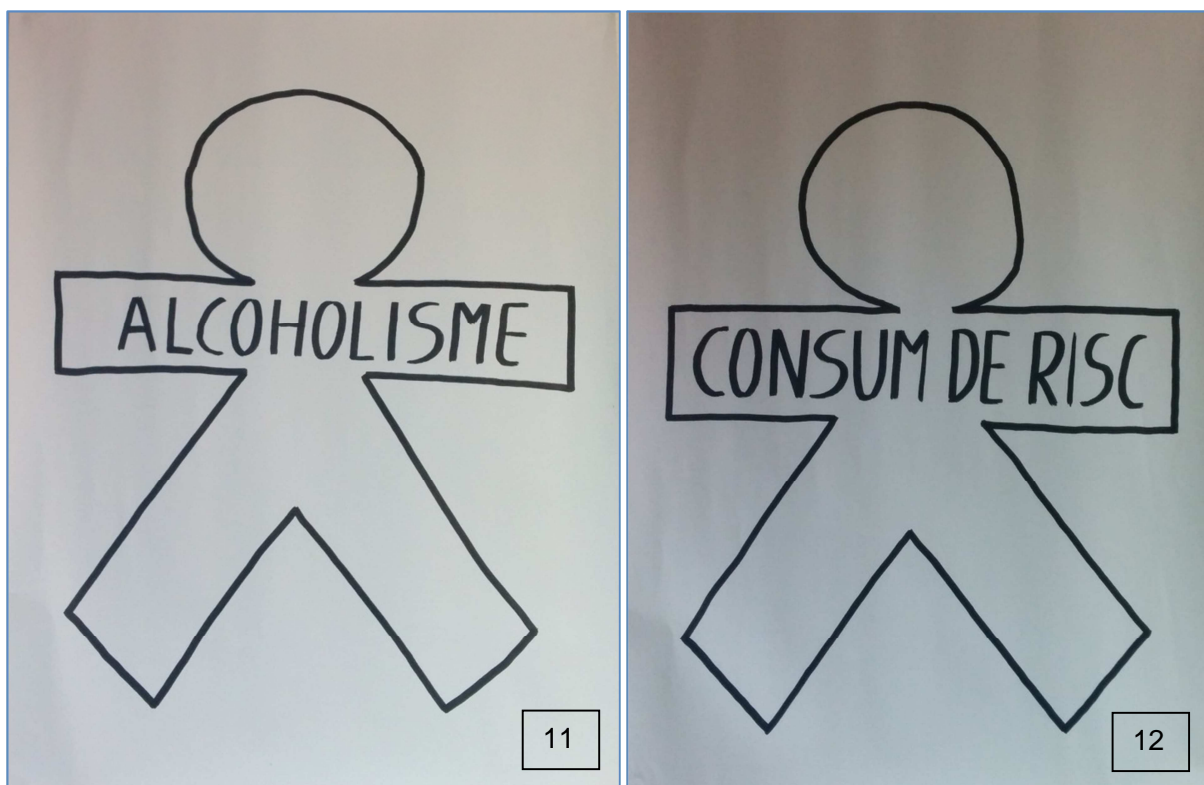
Figura 10.- Punts de llibre

**Solucions:**

- Consum setmanal de l'Esteve : 26 UBE/setm NO RISC
- Consum per ocasió de l'Esteve: 9 UBE/dia RISC
- Consum setmanal de la Georgina: 14 UBE/setm NO RISC
- Consum per ocasió de la Georgina: 8 UBE/dia RISC
- Consum setmanal del Joan: 30 UBE/setm RISC
- Consum per ocasió del Joan: 5 UBE/dia NO RISC
- Consum setmanal de la Sara: 21 UBE/setm RISC
- Consum per ocasió de la Sara: 5 UBE/dia NO RISC

## Annex IV.

### Pòsters alcoholisme i consum de risc



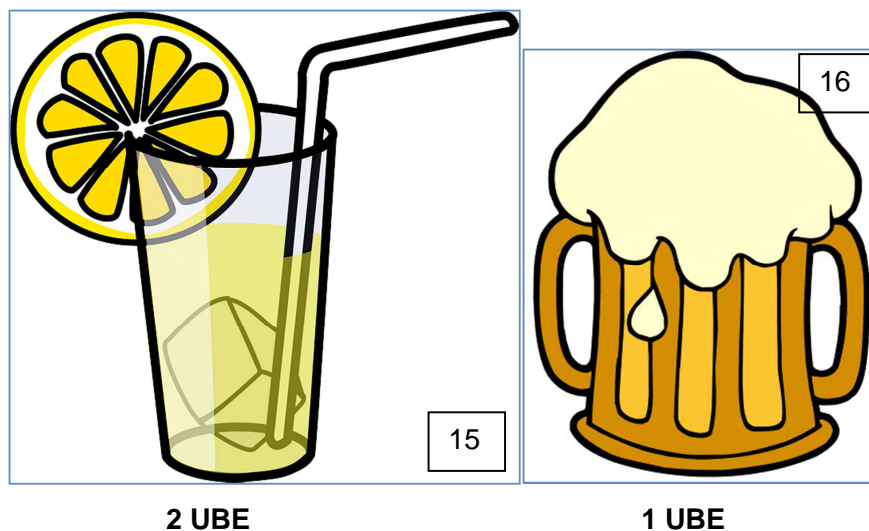
Figures 11 i 12.- Pòsters Joc "Qui ho pateix?". Pòster Alcoholisme (11). Pòster Consum de Risc (12)

### Targetes de les problemàtiques



Figures 13 i 14.- Targetes del Joc "Qui ho pateix?". Exemple targeta (13). Conjunt de targetes (14)

### Puntuacions



Figures 15 i 16 .- Punts Joc “Qui ho pateix?” Dos UBE (15). Una UBE (16)

### Resum del Joc



Figura 17 .- Procés de resolució del Joc “Qui ho pateix?”



### Solucions del Joc “Qui ho pateix?”

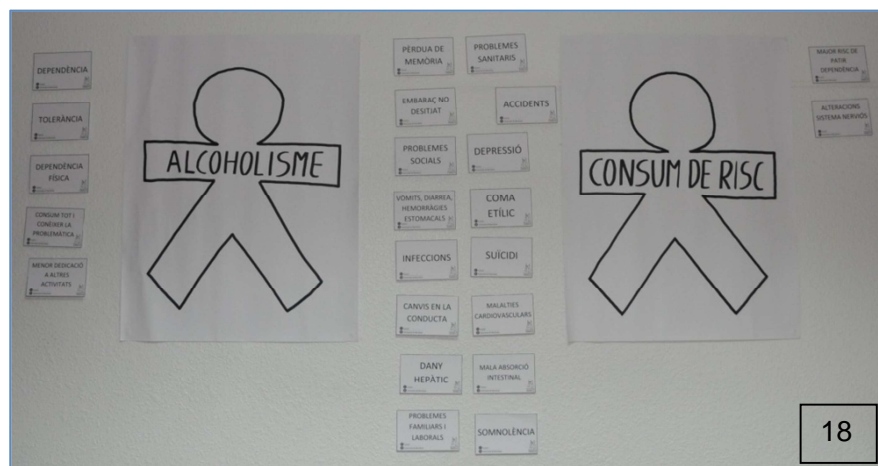


Figura 18.- Resolució Joc “Qui ho pateix?”

### Solucions “QUI PATEIX \_\_\_\_\_?”

1. Tolerància----- ALCOHOLISME
2. Dependència física (síndrome d'abstinència) ----- ALCOHOLISME
3. Dependència----- ALCOHOLISME
4. Menor dedicació a altes activitats----- ALCOHOLISME
5. Consum tot i conèixer la problemàtica----- ALCOHOLISME
6. Major Risc de patir dependència al alcohol ----- CONSUM DE RISC
7. Alteracions Sistema nerviós----- CONSUM DE RISC
8. Accidents----- ALCOHOLISME i **CONSUM DE RISC** (remarcar que en el consum de risc es major)
9. Embaràs no desitjat ----- ALCOHOLISME i CONSUM DE RISC
10. PROBLEMES FAMILIARS /LABORALS/ESTUDIANTILS ----- ALCOHOLISME i CONSUM DE RISC
11. Canvis en la conducta ----- ALCOHOLISME i CONSUM DE RISC
12. Malalties cardiovasculars----- ALCOHOLISME i CONSUM DE RISC
13. Infeccions ----- ALCOHOLISME i CONSUM DE RISC
14. Mala absorció intestinal/ Desnutrició ALCOHOLISME i CONSUM DE RISC
15. Somnolència ----- ALCOHOLISME i CONSUM DE RISC
16. Dany hepàtic ----- ALCOHOLISME i CONSUM DE RISC
17. PROBLEMES SANITARIS----- ALCOHOLISME i CONSUM DE RISC
18. PROBLEMES SOCIALS----- ALCOHOLISME i CONSUM DE RISC
19. Vòmits, diarrea, hemorràgies estomacals----- ALCOHOLISME i CONSUM DE RISC
20. Suïcidi----- ALCOHOLISME i CONSUM DE RISC
21. Depressió ----- ALCOHOLISME i CONSUM DE RISC
22. Pèrdua de memòria ----- ALCOHOLISME i CONSUM DE RISC

**Premi Joc “Qui ho pateix?”**



19


Figura 19.- Dolços de premi pel joc “Qui ho pateix?”

**Annex V.**  
**Díptic AUDIT i CAGE (17)**

Prevenció de l'alcoholisme  
Treball d'Educació a la Ciutadania

Adriana Amasuno Arrebola  
Zaida Balboa del Campo  
Carles Vilaplana Carnerero

# Veus el que Beus?



Universitat de Barcelona  
Facultat de Farmàcia  
Estades en Pràctiques Tutelades

UCD Centre Oficina de Farmàcia  
Professores associades: Maria Rubio-Valera i MP Angels Via Sosa  
Professora Coordinadora: Marian March Pujol

Torn B, 2014

U  
B Universitat de Barcelona

FACULTAT DE FARMÀCIA

**Test CAGE**

Test de prevenció de persones en risc. Permet detectar un comportament potencialment perjudicial per a la salut. Detecta el consum no responsable de alcohol.

1.	¿Le ha molestado alguna vez la gente criticándole su forma de beber?	Si (1) No (0)
2.	¿Ha tenido alguna vez la impresión de que debería beber menos?	Si (1) No (0)
3.	¿Se ha sentido alguna vez culpable por su consumo de beber?	Si (1) No (0)
4.	¿Alguna vez le primero que ha hecho por la mañana ha sido beber para calmar sus nervios o para liberarse de una resaca?	Si (1) No (0)

Valoración: 1 punto indica problemas con el alcohol  
2 puntos o más se considera dependencia

AUDIT ONLINE



AUTO-CHECK ONLINE



20

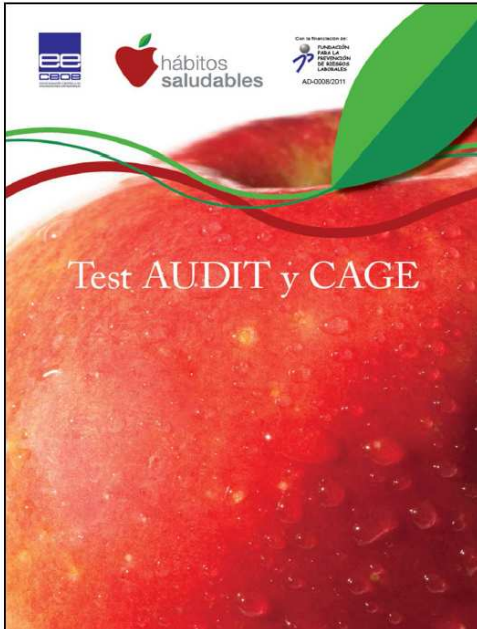
hábitos saludables

Figura 20.- Pàgines 1 i 4 del díptic amb AUDIT i CAGE

BBB CBOB

hábitos saludables

AD-0028/2011



# Test AUDIT y CAGE

**Test AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)**

Proyecto de la OMS que ha sido validado en España, para detectar tanto consumos de riesgo como dependencia alcohólica; identifica los trastornos debidos al consumo no responsable de alcohol.

1.	¿Con qué frecuencia consumes bebidas alcohólicas?	Nunca (0) Una o menos veces al mes (1) 2 a 4 veces al mes (2) 2 o 3 veces a la semana (3) 4 o más veces a la semana (4)
2.	¿Cuántas bebidas alcohólicas consumes normalmente cuando bebes?	1 o 2 (0) 3 a 4 (1) 5 o 6 (2) 7 a 8 (3) 10 o más (4)
3.	¿Con qué frecuencia te tomas 6 o más bebidas alcohólicas en un solo día?	1 o 2 (0) 3 a 4 (1) 5 o 6 (2) 7 o 8 (3) 10 o más (4)
4.	¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, has sido incapaz de parar de beber una vez que habías empezado?	Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2) Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)
5.	¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, no pudiste atender tus obligaciones porque habías bebido?	Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2) Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)
6.	¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, has necesitado beber en ayunas para recuperarte después de haber bebido mucho el día anterior?	Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2) Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)
7.	¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, has tenido remordimientos o sentimientos de culpa después de haber bebido?	Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2) Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)
8.	¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, no has podido recordar lo que sucedió la noche anterior porque habías estado bebiendo?	Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2) Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)
9.	Tú o alguna otra persona, ¿habéis resultado heridos porque habías bebido?	Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2) Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)
10.	¿Algún familiar, amigo, médico o profesional sanitario han mostrado preocupación por tu consumo de alcohol, o te han sugerido que dejes de beber?	No (0) Sí, pero no en el curso del último año (2) Sí, en el último año (4)

Interpretación de resultados: La puntuación oscila entre 0 y 40 puntos como máximo. A mayor número de puntos, mayor dependencia. Si tu puntuación es mayor de 8, puede ser síntoma de padecer algún problema relacionado con el alcohol. Este cuestionario no es determinante. En todo caso, para verificar la identificación de un problema relacionado con el abuso de alcohol, conviene acudir al especialista.

21

Figura 21.- Pàgines 2 i 3 del díptic amb AUDIT i CAGE