

ABORDAJE TERAPÉUTICO

Los problemas relacionados con el uso de alcohol van a requerir de un abordaje multidisciplinar, en el que se combinen intervenciones farmacológicas para ayudar a paliar los síntomas de malestar relacionados con el cese del consumo, disminuir el deseo de consumo o tratar otros síntomas presentes (ansiedad, estado de ánimo). La intervención psicológica pretenderá dotar al paciente de habilidades que permitan identificar situaciones desencadenantes del consumo y habilidades para hacerles frente. Puede requerirse también una intervención social para ayudar mejorar el bienestar del paciente y facilitar su reinserción en su entorno.



CONSEJOS

De acuerdo con toda la evidencia disponible, **se recomienda que el consumo de bebidas alcohólicas sea el mínimo**. La cantidad sin riesgo será el no consumo. Si se consume, se recomienda que la cantidad se mantenga por debajo de las cantidades definidas como de bajo riesgo, así como evitar los episodios de consumo en forma de atracón.

En determinadas condiciones y poblaciones cualquier consumo es totalmente desaconsejado. En mujeres embarazadas o lactantes, el consumo de alcohol (incluso productos catalogados como 0.0) supone un riesgo para el desarrollo del bebé. Los menores de edad tampoco deberían consumir alcohol, ni aquellas personas que deben conducir un vehículo, aquellos con historia familiar de trastorno por uso de alcohol, pacientes con diagnóstico de enfermedad mental, uso de medicación que puede interactuar con el alcohol, en actividades que requieren precisión, práctica de deporte, supervisión de menores. Así mismo, el uso de otras drogas junto al alcohol puede aumentar las consecuencias nocivas para la salud tanto a corto como a largo plazo.

De acuerdo con toda la evidencia disponible, se recomienda que el consumo de bebidas alcohólicas sea el mínimo. La cantidad sin riesgo será el no consumo.

PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN CANARIAS

ALCOHOL



La cantidad sí importa, no hay cantidad sin riesgo



CONCEPTUALIZACIÓN Y BAREMOS DE CONSUMO

El alcohol es la droga más consumida en nuestro país, tanto en población adolescente como adulta. La cantidad de alcohol se mide mediante “Unidades de Bebida Estándar” (UBEs). 1 UBE corresponde a 10g de alcohol puro (corresponde a 1 copa de vino de 100ml, 330 ml de cerveza o un chupito de licor de 30 ml).

Los consumos de alcohol por encima de 10 g/día (1 UBE) en mujeres y 20 g /día (2 UBEs) en hombres, pueden producir un aumento significativo de la mortalidad, que sólo se puede reducir evitando el consumo.



1 UBE (100 ml vino) 1 UBE (330 ml cerveza) 1 UBE (30 ml licor)

2+ UBE / DÍA = AUMENTO DE LA MORTALIDAD

1+ UBE / DÍA

El consumo de riesgo se sitúa en las 2-4 UBEs al día o 14-28/semana en mujeres, y 4-6 UBEs al día o 28-42 UBEs/semana en hombres. El patrón de consumo perjudicial se sitúa en más de 4 UBEs/día o 28/semana en mujeres, y más de 6 UBEs/día y 42/semana en hombres, aunque evidencia científica conduce a disminuir cada vez más este baremo.

El consumo en forma de atracón o *binge drinking* (4 UBEs o más para mujeres o 6 UBEs o más para hombres en un período de 4-6 horas) tiene consecuencias equivalentes a un consumo perjudicial. Es totalmente desaconsejable en todos los casos, y debe limitarse tanto la frecuencia en que se da este patrón como la cantidad consumida en cada episodio.



CAUSAS

Para entender porque algunas personas sufren problemas con el consumo de alcohol, y la progresión del trastorno por uso de alcohol (TUA) o dependencia al alcohol, se han identificado diversos factores de riesgo hacia el consumo, así como otros factores que actúan de protectores. Estos factores pueden ser de tipo individual (genéticos, rasgos de personalidad, otros diagnósticos de salud mental como la depresión) o ambiental (apoyo familiar, nivel socioeconómico, percepción de riesgo del consumo de alcohol, normalización del consumo). En la mayoría de los casos, no va a ser suficiente con presentar algún factor de riesgo para desarrollar dependencia al alcohol, si no que va a ser necesaria la interacción entre factores biológicos y ambientales.



CONSECUENCIAS

El alcohol es capaz de producir dependencia, y su consumo se asocia a más de 200 enfermedades o condiciones de riesgo para la salud, además de impactar la calidad de vida y generar costes para la sociedad en su conjunto. En España, el consumo de alcohol es el cuarto factor de riesgo de pérdida de salud (AVAD), siendo el segundo en mujeres y el quinto en hombres.

Entre las enfermedades cuyo riesgo aumenta con el consumo de alcohol destacan especialmente las enfermedades hepáticas, algunos tipos de cáncer y las enfermedades cardiovasculares. En cuanto a las enfermedades mentales, destacarían el trastorno por uso de alcohol y la depresión, además del deterioro cognitivo relacionado con el uso de alcohol.

El consumo de alcohol en mujeres embarazadas o en la lactancia puede dar lugar a complicaciones perinatales y en el neurodesarrollo del bebé. El consumo de alcohol también incrementa el riesgo de traumatismos, accidentes o violencia, así como de prácticas sexuales no seguras.

