

EL CONSUM DE RISC DE BEGUDES
ALCOHÒLIQUES.
SEGUIMENT A 9 ANYS D'UNA
INTERVENCIÓ EN ATENCIÓ PRIMÀRIA

Gregori Pizarro Romero

1^a Jornada de la XaROH del Programa Beveu Menys

Avaluació del cribatge i l'efectivitat d'una intervenció breu en bevedors de risc atesos en consultes d'Atenció Primària

Objectius

- Avaluar la prevalença de bevedors de risc en el nostre medi
- Analitzar el grau d'acceptació a participar en un estudi d'intervenció per a reduir el consum d'alcohol en bevedors de risc
- Estudiar l'efectivitat d'aquesta intervenció en la disminució del consum d'alcohol i de bevedors de risc als 2 i 12 mesos
- Conèixer els canvis en els paràmetres biològics associats amb el consum de risc després de la intervenció

Mètodes

Disseny: Estudi prospectiu longitudinal d'intervenció

Subjectes: 78 pacients bevedors de risc d'ambdós sexes de 18-65 anys, diagnosticats d'una mostra aleatòria (n: 681), que van acudir a consulta espontània entre octubre - novembre del 2000

Àmbit: 5 consultes d'un centre de salut urbà (Llefià - Badalona)

Metodologia: Anamnesis sobre hàbits de salut amb inclusió del consum d'alcohol (freqüència, patró de consum, unitats setmanals [UBE])

Criteris d'exclusió : Dependència alcohòlica i/o trastorns relacionats amb l'alcohol ja coneguts, hepatopatia, tractament amb psicofàrmacs, epilèpsia, psicopaties, embaràs, altres drogues

Mètodes

- ✓ Als bevedors de risc diagnosticats se'ls proposava una intervenció a 1 any, amb 2 fases de seguiment (2 i 12 mesos) per a reduir el consum d'alcohol
- ✓ Es van excloure de la intervenció als pacients amb sospita de dependència alcohòlica (CAGE \geq 2)
- ✓ Intervenció: Consell mèdic breu , amb suport de material didàctic .

Categories diagnòstiques

Abstemi	
Bevedor moderat	
Bevedor de risc	Home >28 UBE/ setmana Dona >17 UBE/ setmana Ambdós sexes > 5 UBE / ocasió de consum

Metodologia del consell mèdic breu

- ✓ **INFORMACIÓ** sobre el seu nivell de risc i dels beneficis de la reducció del consum
- ✓ **INVESTIGACIÓ** de si tenia la percepció que l'alcohol estava perjudicant la seva salut i en quina mesura estava disposat a disminuir el consum modificant la seva conducta
- ✓ **RECOMANACIONS** per a reduir el consum d'alcohol. Es pactava una quantitat concreta per sota del límit de risc, segons el patró habitual de consum
- ✓ **SUPORT:** es lliurava un díptic explicant els riscos de consumir alcohol

Evite los riesgos por consumo de alcohol

Puede que las bebidas alcohólicas tengan buen sabor, sean socialmente aceptables y produzcan placer a corto plazo, pero la bebida también puede causar trastornos como, por ejemplo, una indigestión, acidez, problemas de sueño, temblor, inflamación del hígado, cansancio, depresión o ansiedad. El alcohol puede contribuir a la aparición de problemas laborales, familiares, sociales, accidentes de circulación y de trabajo. Las personas con hipertensión arterial, diabetes, enfermedades del hígado, epilepsia, embarazo, etc. han de tener especial cuidado.

Informe a su médico/enfermera, si cree que éste puede ser su caso. Coméntele cuándo y cómo bebe usted, y si otros miembros de su familia han tenido problemas con el alcohol.

Para ayudar a tomar una decisión, es importante saber:

- ↓ Cuántas unidades bebe usted: 1 unidad es la cantidad de alcohol contenida en un vaso de vino, una cerveza o media copa de licor.
- ↓ Su patrón de bebida: los hombres debería beber menos de 4 unidades/día y las mujeres menos de 3 unidades/día preferiblemente con la comida
- ↓ Los resultados de los análisis de sangre: su médico/enfermera puede pedirle unos análisis de sangre para comprobar si el alcohol está afectando su salud

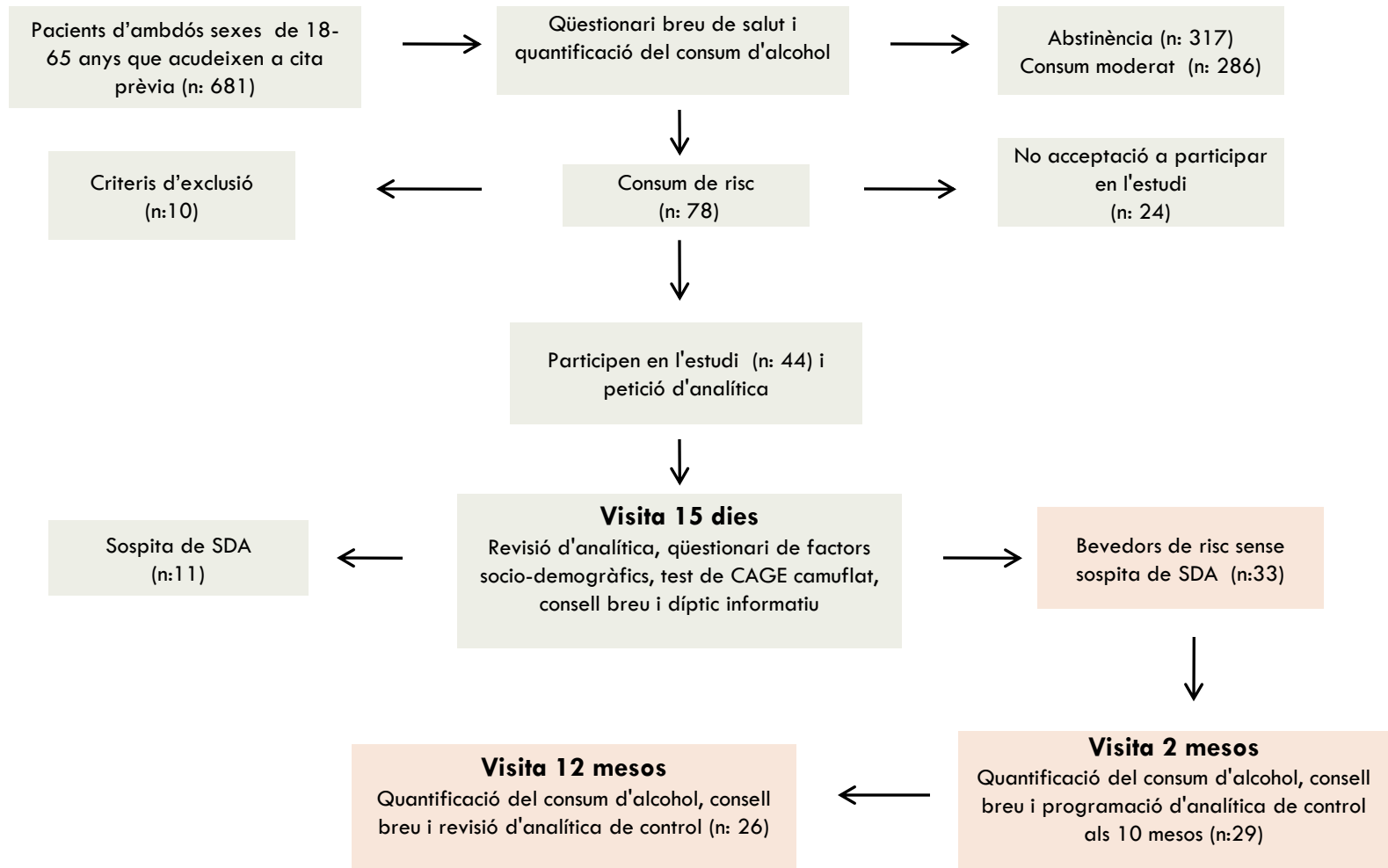
Basándose en la información recibida, usted puede decidir si necesita un cambio para proteger su salud y mejorar su calidad de vida. Su médico/enfermera le ayudará a decidir si le basta con disminuir o es preferible que suprima el alcohol por completo.

Si usted necesita reducir la bebida:

- ↓ Evite situaciones de alto riesgo en las que pueda sentir la tentación de beber demasiado
- ↓ Practique el rechazar bebidas y decida no beber en algunas ocasiones
- ↓ No participe en “rondas”, ni fuerce a beber a los demás
- ↓ No beba nunca en ayunas
- ↓ Pase días sin probar ninguna bebida alcohólica
- ↓ No beba para solucionar problemas personales (angustias, nerviosismo,...)
- ↓ No beba en situaciones de riesgo (embarazo, conducción, toma de medicamentos)

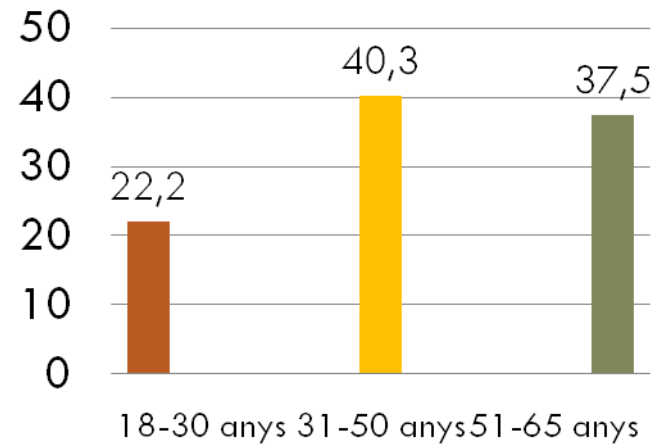
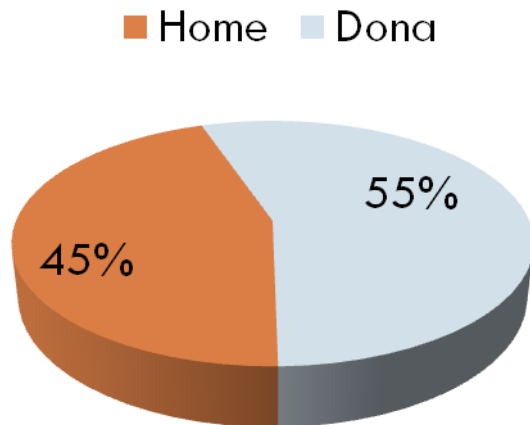
Si su salud, bienestar, relaciones familiares o profesionales se encuentran afectados por el alcohol, consulte a su médico/enfermera, le ayudaran a tomar decisiones y buscar recursos para afrontar el problema.

Algorisme d'actuació



Resultats

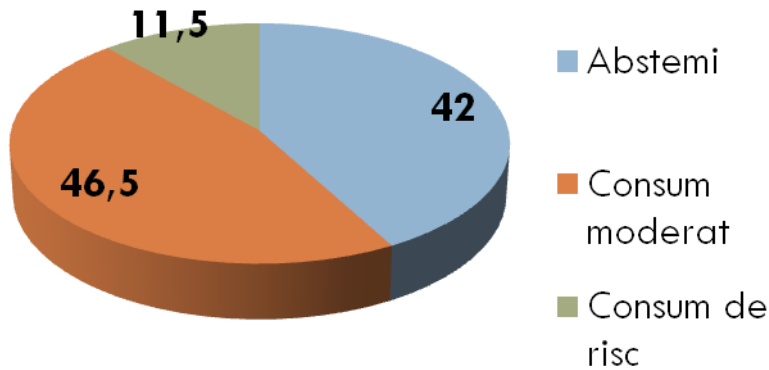
Subjectes (n=681)



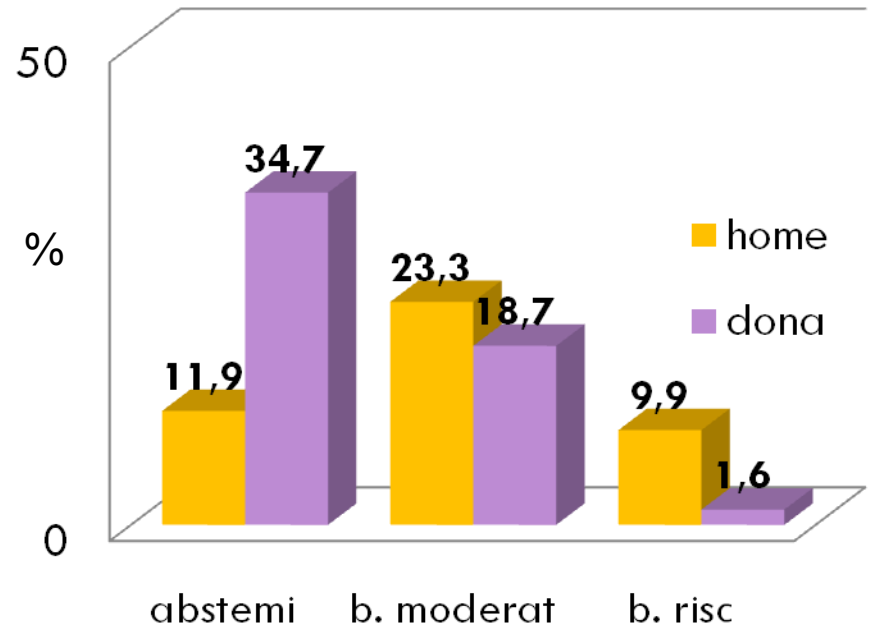
Resultats

Subjectes (n=681)

Hàbit consum d'alcohol



Consum d'alcohol: distribució per sexes

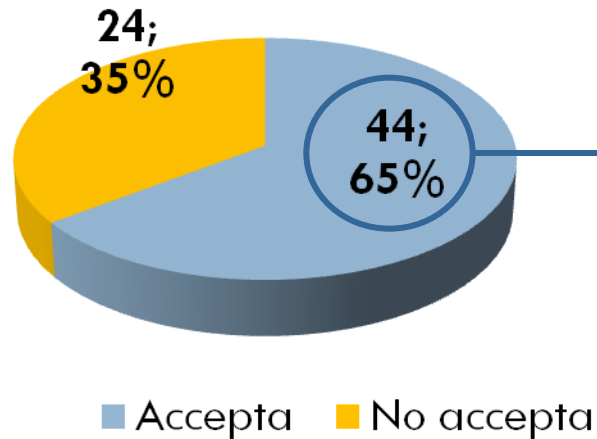


Resultats

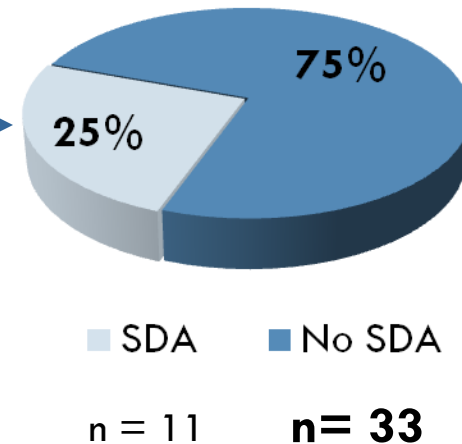
Bevedors de risc : **78**

↳ Subjectes exclosos : **10**

Grau d'acceptació
n=68

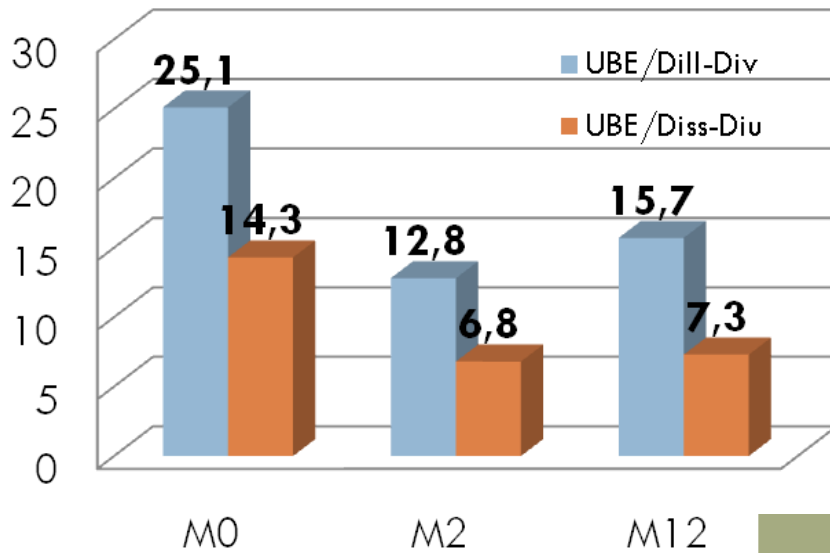


**Sospita dependència
alcohòlica (CAGE +)**



Resultats

Evolució del consum d'alcohol [UBE]



Evolució del consum d'alcohol [UBA] al inici, als 2 i als 12 mesos de la intervenció

	Inicial (n= 33)	2 mesos (n=29)	12 mesos (n=26)
Consum total setmanal	39,4 ± 14,8	19,7 ± 5,1	23,1 ± 6,1

Resultats

Disminució del nombre de bevedors de risc durant la intervenció

	Bevedor de risc	Bevedor moderat	Pèrdues	Disminució del nombre de bevedors de risc
Inicial	33	—	—	
2 mesos	10	19	4	57,6 %
12 mesos	12	14	7	42,4 %

Valoració de l'efectivitat a llarg termini d'una intervenció breu en bevedores de risc atesos en Atenció Primària

- Conèixer la prevalença de bevedors de risc nou anys després d'una intervenció per a reduir el consum d'alcohol
- Descriure l'evolució del consum d'alcohol als nou anys de finalitzada la intervenció
- Comparar los paràmetres biològics associats amb el consum de risc abans i després de la intervenció amb els paràmetres actuals

Mètodes

Disseny: Estudi descriptiu longitudinal

Subjectes: 26 pacients bevedors de risc que van rebre en novembre del 2000 una intervenció a 1 any per reduir el consum d'alcohol

Àmbit: 5 consultes d'un centre de salut urbà (Llefià - Badalona)

Metodologia:

Anamnesis sobre hàbits de salut amb inclusió del consum d'alcohol (freqüència, patró de consum, unitats setmanals [UBE]).

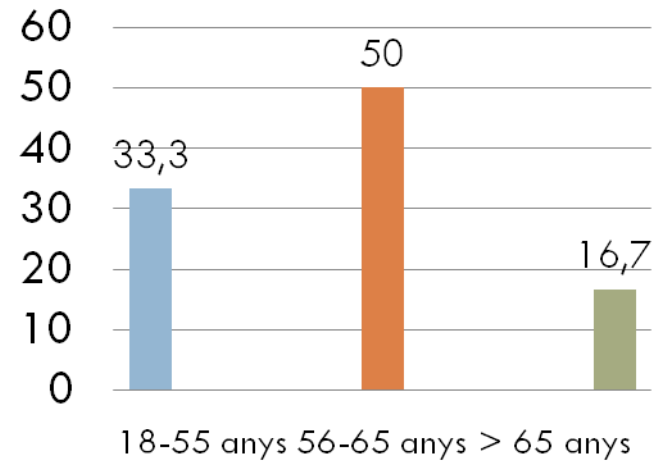
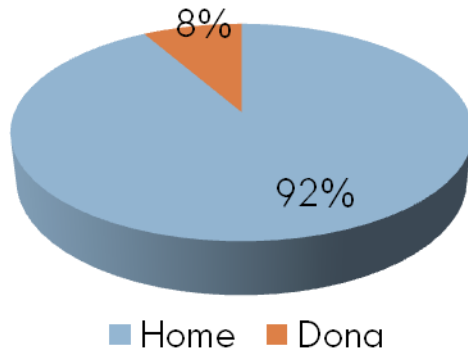
Registre del consum d'alcohol en l'últim any de la història clínica informatitzada

Resultats

Seguiment als 9 anys

Subjectes (n = 26)

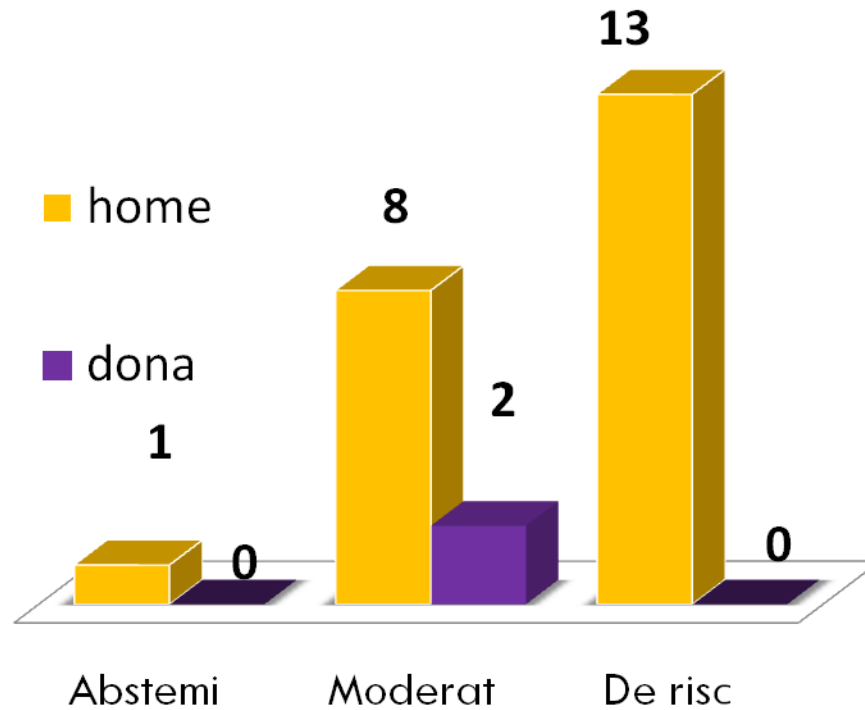
↓ → Pèrdues = 2
n = 24



Resultats

Seguiment als 9 anys

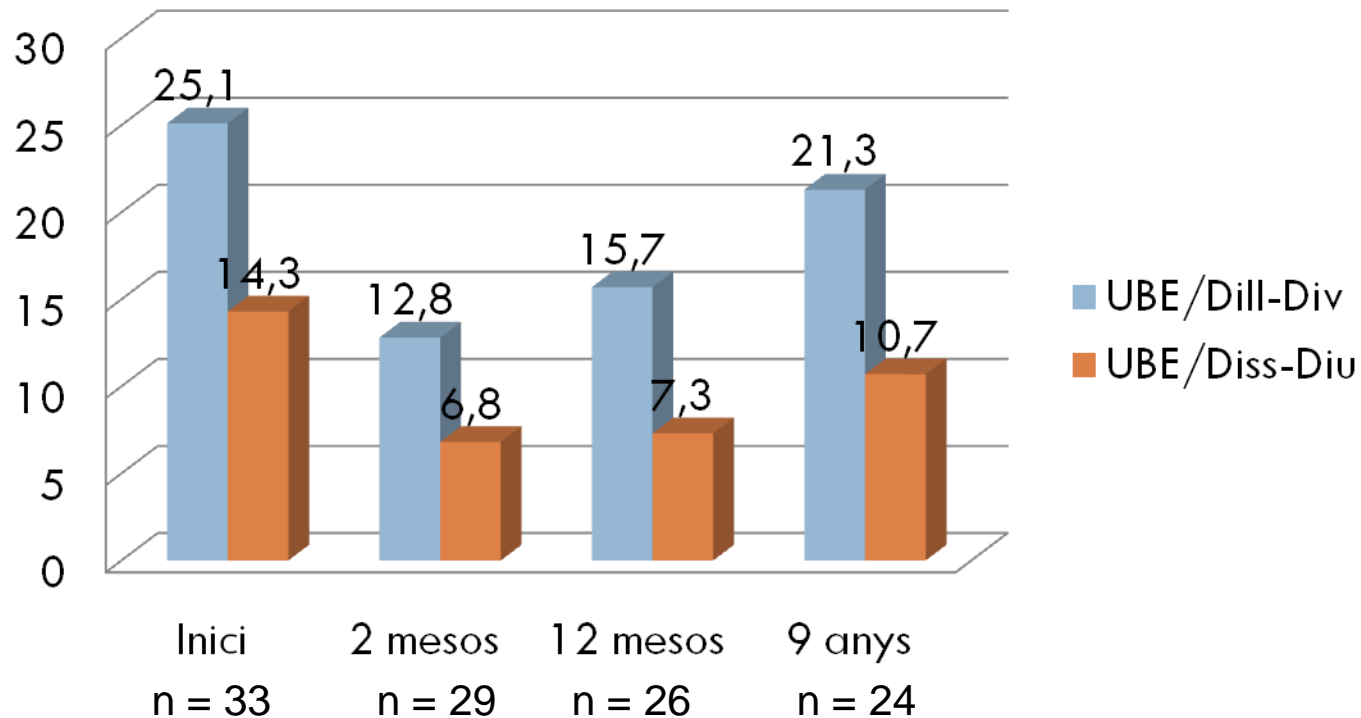
Consum d'alcohol (n=24) Nombre de pacients per sexes



Resultats

Seguiment als 9 anys

Evolució del consum d'alcohol [UBE]



Resultats

Seguiment als 9 anys

Evolució del consum d'alcohol [UBA] als 9 anys de la intervenció

	Inicial (n= 33)	2 mesos (n=29)	12 mesos (n=26)	9 anys (n=24)	p
Consum dilluns - divendres	25,1 ± 10,2	12,8 ± 3,7 ^a	15,7 ± 7,4 ^b	21,5 ± 15,7	< 0,012 ^a 0,003 ^b
Consum dissabte - diumenge	14,3 ± 6,3	6,8 ± 2,5 ^c	7,3 ± 3,1 ^d	10,6 ± 8,2	0,04 ^c 0,05 ^d
Consum total setmanal	39,4 ± 14,8	19,7 ± 5,1 ^e	23,1 ± 6,1 ^f	31,8 ± 23,12	< 0,01 ^e 0,002 ^f

Reducció del consum total setmanal:

als 2 mesos = 50,0 %

als 12 mesos = 41,4 %

als 9 anys = 19,3 %

p = 0,13

Resultats

Seguiment als 9 anys

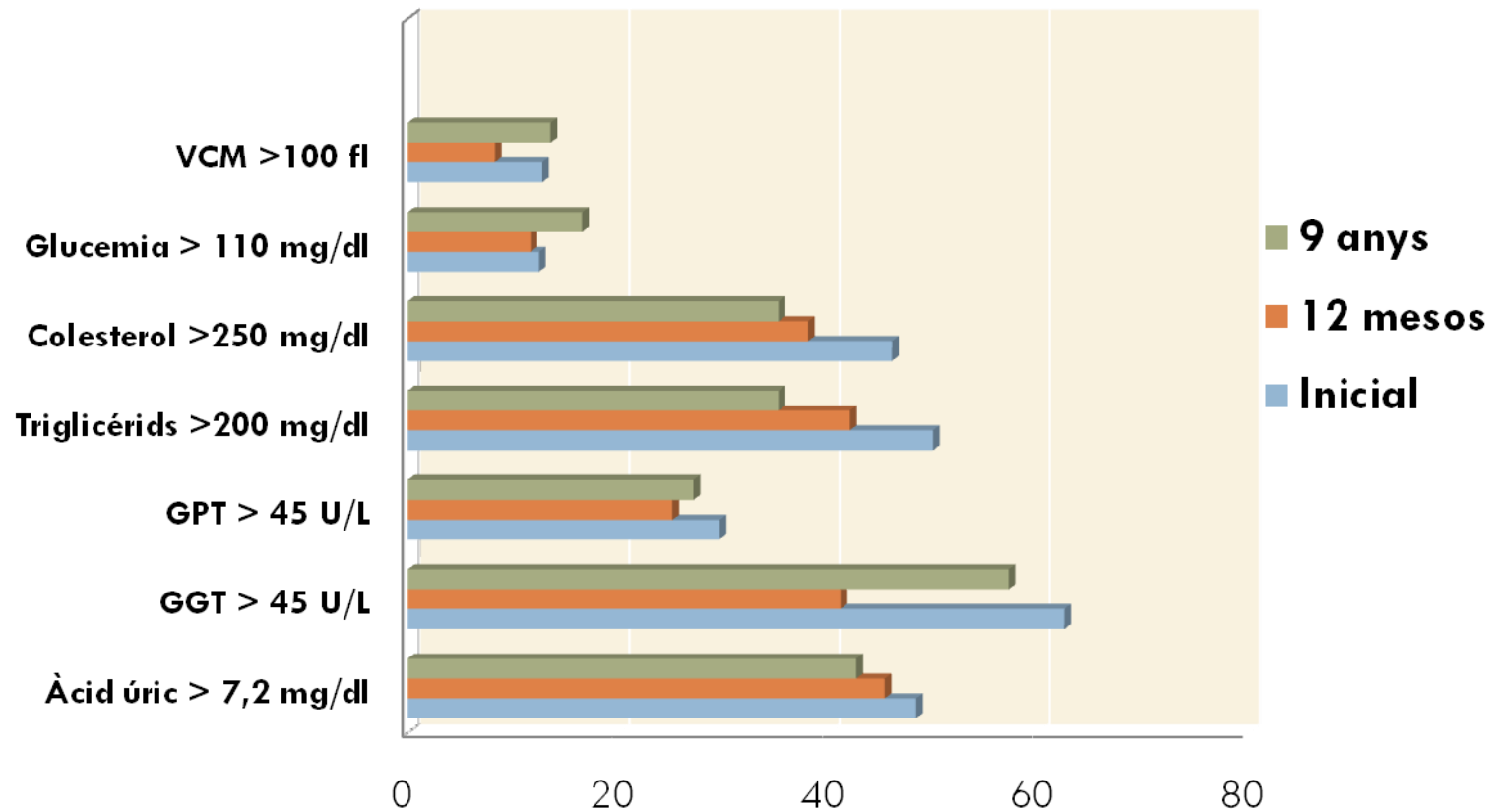
Disminució del nombre de bevedors de risc durant la intervenció

	Bevedor de risc	Bevedor moderat	Pèrdues	Disminució del nombre de bevedors de risc (IC del 95%)	p
Inicial	33	—	—	—	—
2 mesos	10	19	4	57,6 (50,3-64,9)	0,01
12 mesos	12	14	7	42,4 (35,9-48,9)	0,003
9 anys	13	11	2	42,3% (23,3- 61,3)	ns

Resultats

Seguiment als 9 anys

Paràmetres biològics associats al consum d'alcohol



Conclusions

- ✓ El 65% dels bevedors de risc seleccionats van acceptar a participar en una intervenció d'un any de durada per disminuir el seu consum d'alcohol
- ✓ La intervenció breu és efectiva en la reducció del consum d'alcohol en bevedors de risc als 2 i 12 mesos
 - la disminució del nombre de bevedors de risc va ser del 57,8% i del 42,4% respectivament
 - La reducció del consum total setmanal va ser del 50% i del 41,4% respectivament
- ✓ El nombre de pèrdues als 2 mesos va ser del 12,1% i als 12 mesos del 21,2%
- ✓ Disminucions significatives de la GGT, VCM, triglicérids i colesterol després de la intervenció

Conclusions

- ✓ 9 anys després d'aquesta intervenció:
 - Van deixar de ser bevedors de risc:
 - 1/3 dels pacients que havien iniciat l'estudi
 - 2/5 dels que van finalitzar la intervenció
 - Existeix una reducció del consum total setmanal del 19,3%
 - S'observa una disminució significativa dels triglicèrids i colesterol