

ABORDATGE I INTERVENCIÓ EN EL CONSUM D'ALCOHOL

Comissió implicada en el consum d'alcohol a l'atenció primària de les Illes Balears

18 D'OCTUBRE DE 2019



María del Campo

@mdcg89



Las 11:00, hora del desayuno.

Momentos después en la consulta:

- ¿Consume alcohol?
- No...lo normal.

[#EducacionSanitaria](#) [#MFyC](#) [#Alcohol](#)

[Tradueix el tuit](#)



EducaciónPAPPSSemfyc i 2 més



El fenomen del consum d'alcohol

**POLÍTICAS
PUBLICAS
SALUDABLES**

**CREAR
ENTORNOS
SALUDABLES**

**ACCIÓN
COMUNITARIA
EN SALUD**

**DESARROLLAR
HABILIDADES
PERSONALES**



Consum d'alcohol

- Quan parlem de consum d'ALCOHOL no estam parlant únicament dependència. Només una petita part de les persones que ho consumeixen, la pateixen.
- La majoria de la població o bé no consumeix o fa un consum de baix risc.
- Un 20% fa el que anomenen un consum de risc o perjudicial.

- Les empreses, com a qualsevol organització social, són un reflex del nostre medi, i per tant s'hi reproduïxen comportaments similars en relació amb el consum als que hi ha a la comunitat.
- Una bona resposta des de l'àmbit laboral pot actuar com accelerador de canvi i com a una oportunitat

Les empreses, un àmbit important per l'actuació preventiva

Avantatges

S'accedeix a població homogènia i sana, poc freqüentadora dels serveis sanitaris.

El medi laboral és un entorn segur i saludable, on es poden fer intervencions destinades a millorar l'estat de salut i evitar accidents.

S'accedeix a població jove, que té més probabilitat de consumir i més vulnerabilitat.

El medi laboral és un espai regulador de la convivència en què es poden adquirir hàbits saludables.

S'entén la vigilància de la salut com a entorn delimitat i facilitador on es poden:

- ▶ Detectar els problemes de salut i fer-ne un seguiment individualitzat i col·lectiu.
- ▶ Dissenyar accions, seguir-les en el temps i avaluar-ne l'impacte.

El lloc de treball té un doble paper:

- ▶ Factor coadjuvant en la motivació.
- ▶ Rehabilitador.

<https://www.youtube.com/watch?v=mjlcepn30P4>

ENCUESTA 2013-2014
SOBRE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS
EN EL ÁMBITO LABORAL EN ESPAÑA

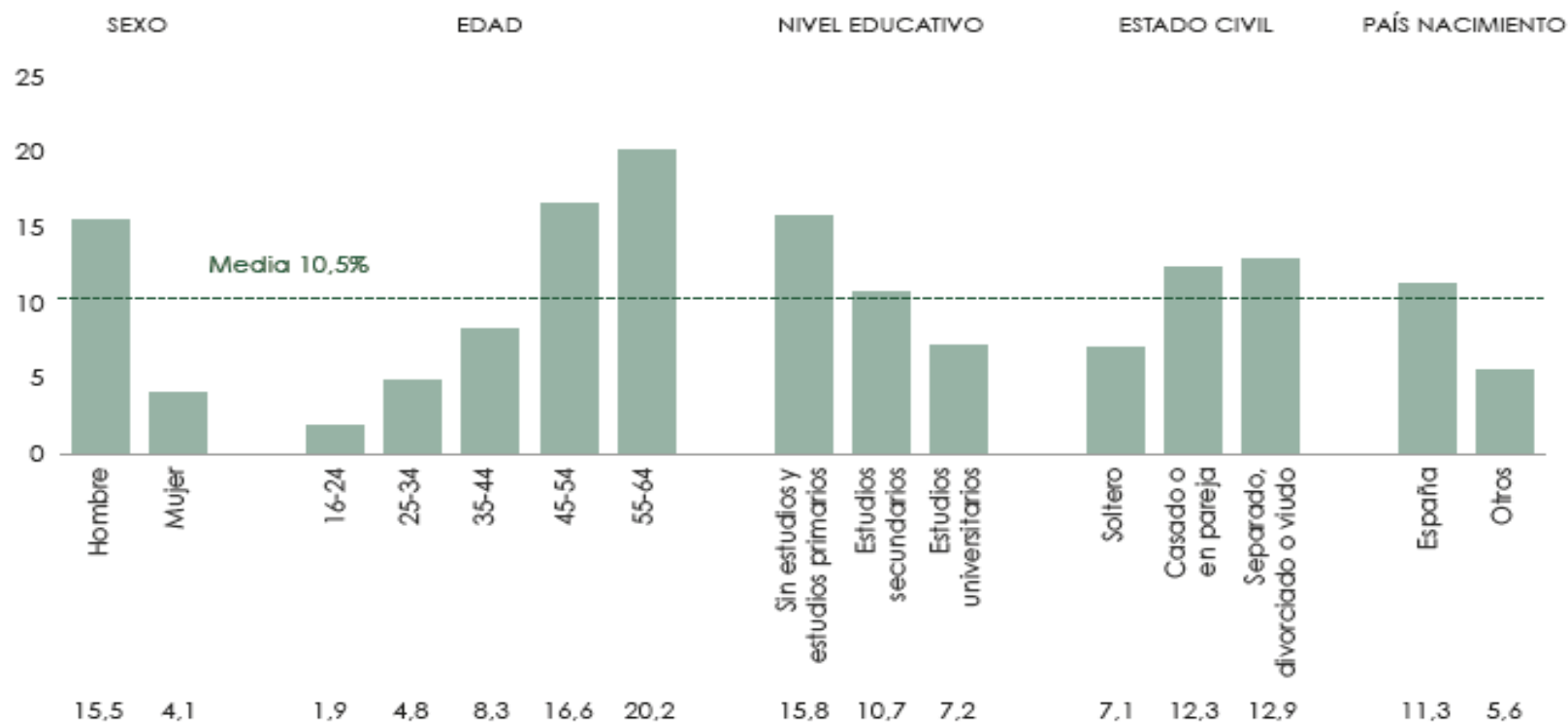
Observatorio Español de la Droga y las Toxicomanías

CONSUM D'ALCOHOL DINS L'ÀMBIT
LABORAL

ENCUESTA 2013-2014 SOBRE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN EL ÁMBITO LABORAL EN ESPAÑA

Observatorio Español de la Droga y las Toxicomanías

Porcentaje de consumidores de bebidas alcohólicas a diario (últimos 30 días) en la población laboral según VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS. España 2013.



Población laboral: Empleados (trabajando actualmente o temporalmente ausentes) y parados (con trabajo previo) de 16 a 64 años.

- **Qué és un consum de risc???**

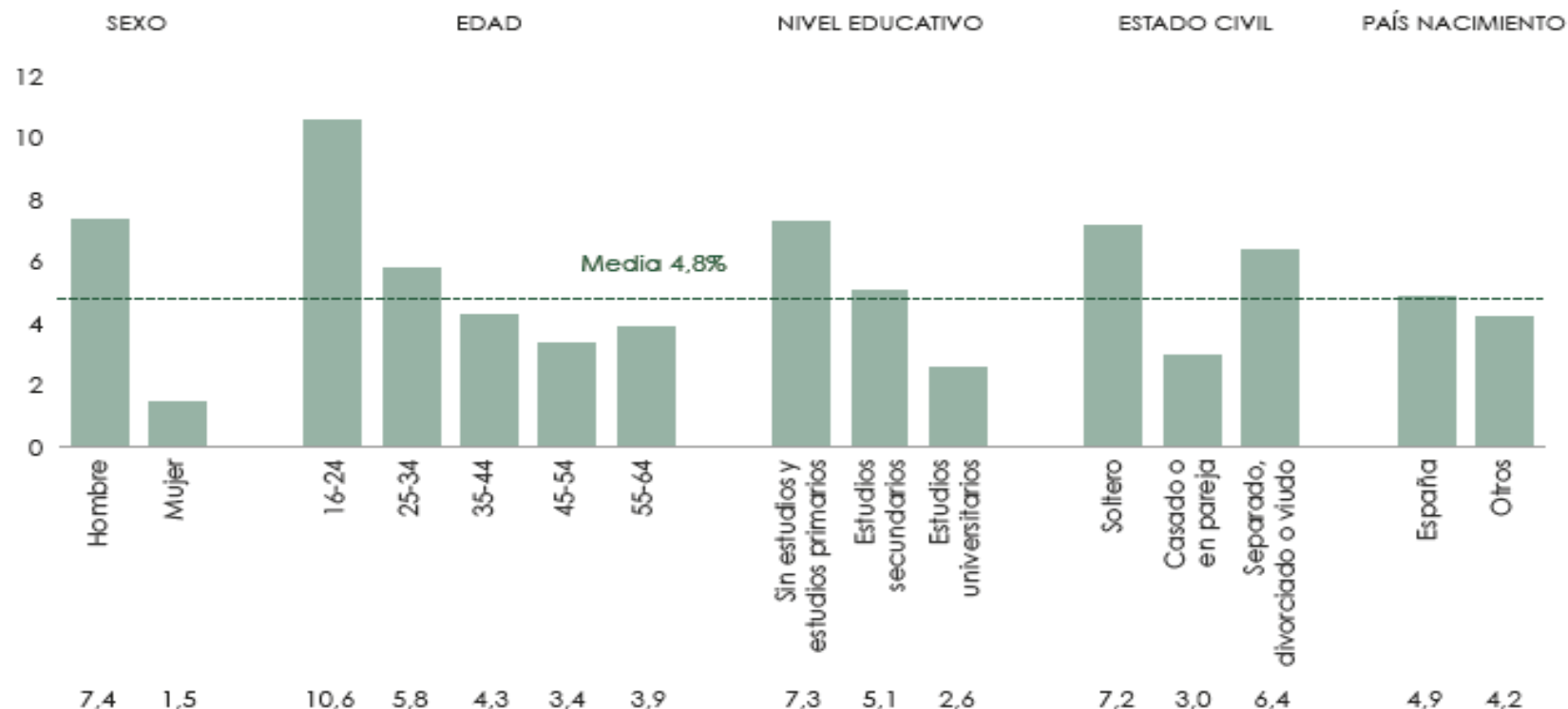
És aquell tipus de consum que augmenta les probabilitats de tenir problemes en el futur.



ENCUESTA 2013-2014 SOBRE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN EL ÁMBITO LABORAL EN ESPAÑA

Observatorio Español de la Droga y las Toxicomanías

Porcentaje de consumidores de alcohol de riesgo (AUDIT ≥ 8) en la población laboral según VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS. España 2013.



Población laboral: Empleados (trabajando actualmente o temporalmente ausentes) y parados (con trabajo previo) de 16 a 64 años.

ENCUESTA 2013-2014
SOBRE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS
EN EL ÁMBITO LABORAL EN ESPAÑA

Observatorio Español de la Droga y las Toxicomanías

Porcentaje de consumidores de bebidas alcohólicas a diario (últimos 30 días) en la población de 16 a 64 años, según SITUACIÓN LABORAL. España 2013.

Empleados (trabajando actualmente o temporalmente ausentes)	10,5
Empleados trabajando actualmente	10,6
Empleados temporalmente ausentes	9,3
Parados (con trabajo previo o buscando su primer empleo)	9,8
Parados con trabajo previo	10,5
Parados buscando su primer empleo	3,2

ENCUESTA 2013-2014
SOBRE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS
EN EL ÁMBITO LABORAL EN ESPAÑA

Observatorio Español de la Droga y las Toxicomanías

Porcentaje de consumidores de alcohol de riesgo (AUDIT ≥ 8) en la población de 16 a 64 años según SITUACIÓN LABORAL. España 2013.

Empleados (trabajando actualmente o temporalmente ausentes)	4,5
Empleados trabajando actualmente	4,5
Empleados temporalmente ausentes	4,2
Parados (con trabajo previo o buscando su primer empleo)	5,5
Parados con trabajo previo	5,5
Parados buscando su primer empleo	11,5

ENCUESTA 2013-2014
SOBRE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS
EN EL ÁMBITO LABORAL EN ESPAÑA

Observatorio Español de la Droga y las Toxicomanías

Porcentaje de consumidores de bebidas alcohólicas a diario (últimos 30 días) en la población laboral según CATEGORÍA OCUPACIONAL. España 2013.



Población laboral: Empleados (trabajando actualmente o temporalmente ausentes) y parados (con trabajo previo) de 16 a 64 años.

ENCUESTA 2013-2014
SOBRE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS
EN EL ÁMBITO LABORAL EN ESPAÑA

Observatorio Español de la Droga y las Toxicomanías

Porcentaje de consumidores de alcohol de riesgo (AUDIT ≥ 8) en la población laboral según CATEGORÍA OCUPACIONAL. España 2013.



Población laboral: Empleados (trabajando actualmente o temporalmente ausentes) y parados (con trabajo previo) de 16 a 64 años.

ENCUESTA 2013-2014 SOBRE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN EL ÁMBITO LABORAL EN ESPAÑA

Observatorio Español de la Droga y las Toxicomanías

Porcentaje de consumidores de bebidas alcohólicas a diario (últimos 30 días) en la población laboral según SECTOR DE ACTIVIDAD. España 2013.



Población laboral: Empleados (trabajando actualmente o temporalmente ausentes) y parados (con trabajo previo) de 16 a 64 años.

ENCUESTA 2013-2014 SOBRE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN EL ÁMBITO LABORAL EN ESPAÑA

Observatorio Español de la Droga y las Toxicomanías

Porcentaje de consumidores de alcohol de riesgo (AUDIT ≥8) en la población laboral según SECTOR DE ACTIVIDAD. España 2013.

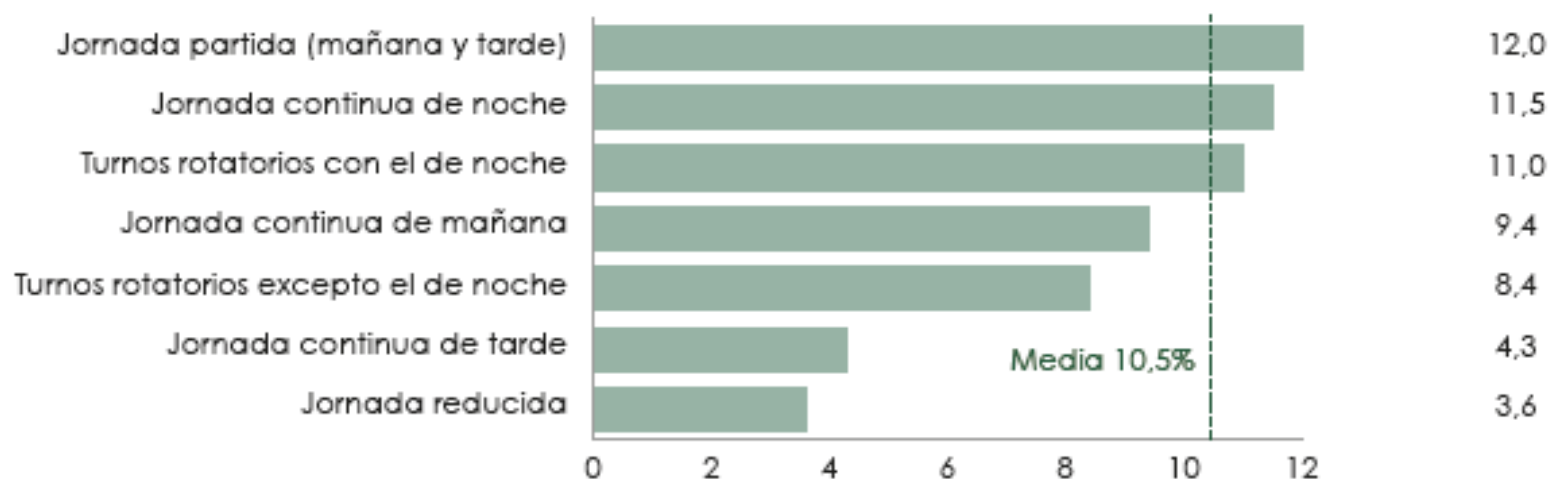


Población laboral: Empleados (trabajando actualmente o temporalmente ausentes) y parados (con trabajo previo) de 16 a 64 años.

ENCUESTA 2013-2014
SOBRE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS
EN EL ÁMBITO LABORAL EN ESPAÑA

Observatorio Español de la Droga y las Toxicomanías

Porcentaje de consumidores de bebidas alcohólicas a diario (últimos 30 días) en la población laboral según JORNADA DE TRABAJO. España 2013.

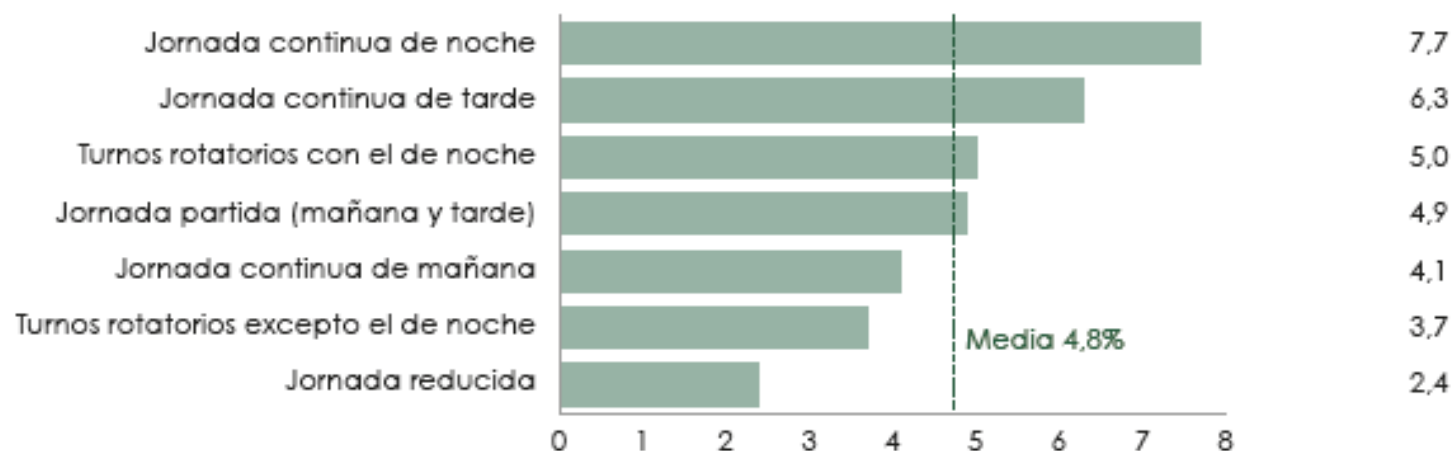


Población laboral: Empleados (trabajando actualmente o temporalmente ausentes) y parados (con trabajo previo) de 16 a 64 años.

ENCUESTA 2013-2014 SOBRE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN EL ÁMBITO LABORAL EN ESPAÑA

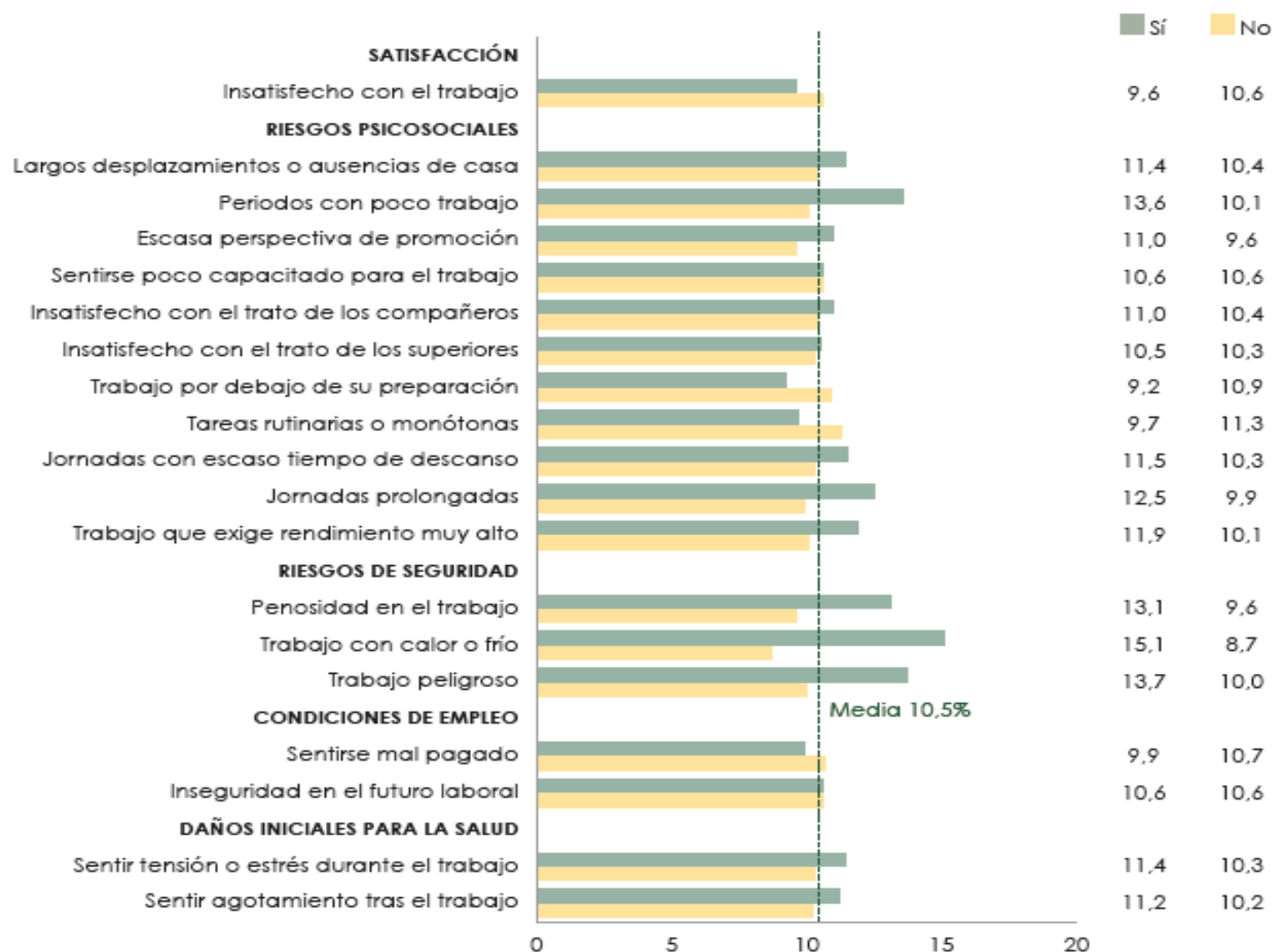
Observatorio Español de la Droga y las Toxicomanías

Porcentaje de consumidores de alcohol de riesgo (AUDIT ≥ 8) en la población laboral según JORNADA DE TRABAJO. España 2013.



Población laboral: Empleados (trabajando actualmente o temporalmente ausentes) y parados (con trabajo previo) de 16 a 64 años.

Porcentaje de consumidores de bebidas alcohólicas a diario (últimos 30 días) en la población laboral según presenten o no diferentes RIESGOS LABORALES. España 2013.

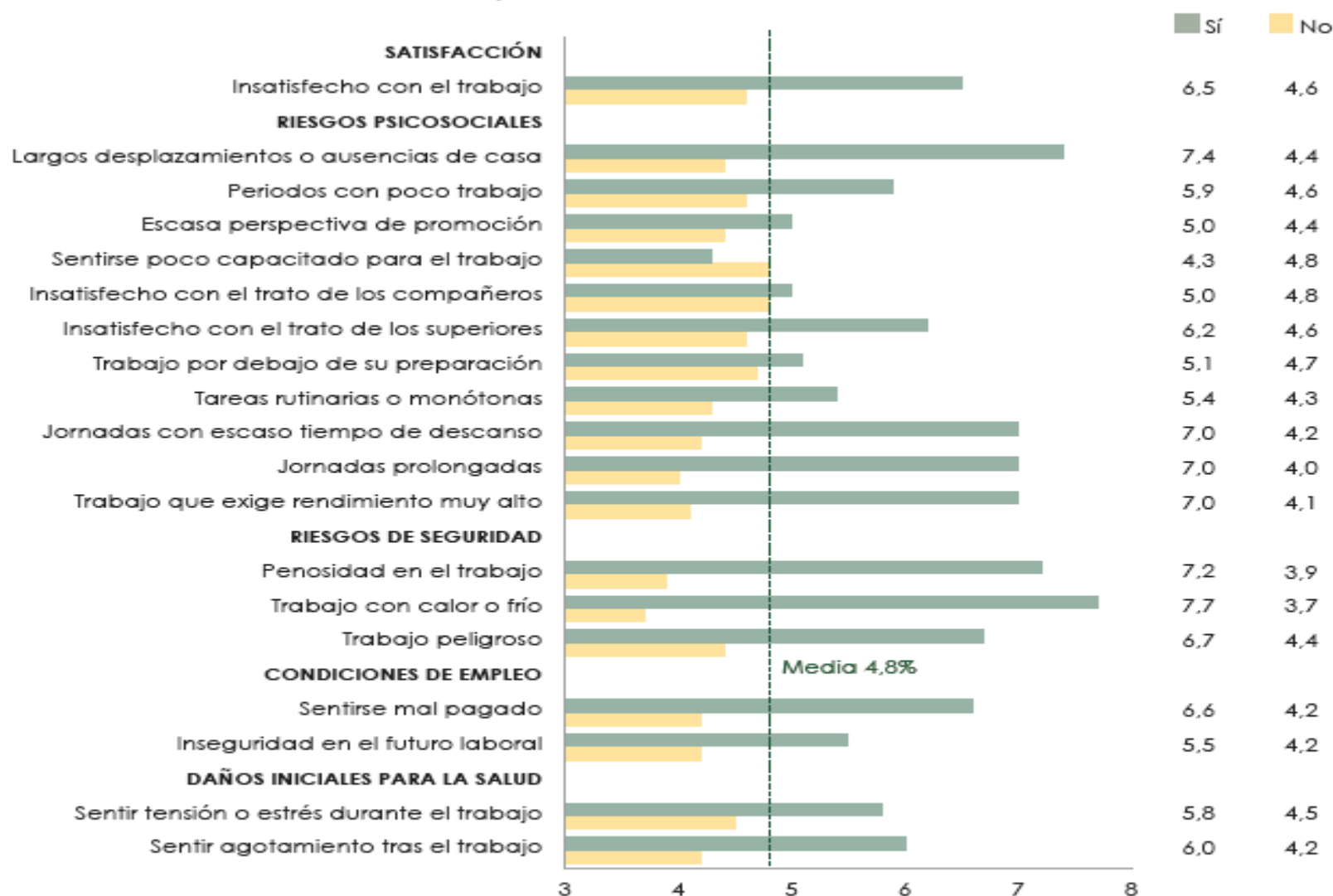


Población laboral: Empleados (trabajando actualmente o temporalmente ausentes) y parados (con trabajo previo) de 16 a 64 años.

Sí: Número de personas que consumen/número de personas que sí declaran el factor de riesgo.

No: Número de personas que consumen/número de personas que no declaran el factor de riesgo.

Porcentaje de consumidores de alcohol de riesgo (AUDIT ≥ 8) en la población laboral según presenten o no diferentes RIESGOS LABORALES. España 2013.



Población laboral: Empleados (trabajando actualmente o temporalmente ausentes) y parados (con trabajo previo) de 16 a 64 años.

Sí: Número de personas que consumen/número de personas que sí declaran el factor de riesgo.

No: Número de personas que consumen/número de personas que no declaran el factor de riesgo.

Consumo de Alcohol en Trabajadores Españoles del Sector Servicios. Variables Sociodemográficas y Laborales Implicadas

ALCOHOL CONSUMPTION IN OCCUPATIONAL ENVIRONMENT. RELATIONSHIP WITH SOCIO-DEMOGRAPHIC AND LABOUR FACTORS

M^o Teófila Vicente-Herrero¹, Ángel Arturo López-González²

1. Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Grupo Correos. Valencia (España). Grupo Investigación Medicina del Trabajo (GIMT). Grupo de Investigación en Salud Laboral del IUNICS (Instituto Universitario de Investigación en Ciencias de la Salud) Universitat de les Illes Balears.
2. Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Ibsalut. Islas balears (España). Grupo Investigación Medicina del Trabajo (GIMT). Grupo de Investigación en Salud Laboral del IUNICS (Instituto Universitario de Investigación en Ciencias de la Salud) Universitat de les Illes Balears. Profesor asociado Universidad Illes Balears. España.

RESUMEN

Introducción. El consumo de alcohol y drogas tiene una elevada prevalencia en población general y entre trabajadores, repercutiendo en la salud laboral con incremento de enfermedades relacionadas con su consumo, accidentes laborales, absentismo, conflictividad laboral, incapacidades laborales y disminución de la productividad. **Método.** Estudio realizado en 7.644 trabajadores del sector servicios estableciendo relaciones entre consumo de alcohol y variables sociodemográficas: edad, sexo, nivel académico, clase social y tipo de trabajo realizado. **Resultados.** El mayor porcentaje de bebedores de riesgo se encuentra en la clase social más baja (65,7% en mujeres y 96,7% en hombres), blue collar (53,7% en mujeres y 88,5% en hombres) y no universitarios (80,6% en mujeres y 95,9% en hombres). Son más frecuentes entre 41-50 años en las mujeres (62,7%) y 51-60 años en los hombres (71,3%). El consumo medio semanal en UBE (Unidades de Bebida Estándar) es superior en las mujeres y hombres de menor clase social y blue collar, y en las mujeres universitarias y hombres con estudios primarios. **Conclusiones.** Realizar políticas preventivas sobre consumo alcohólico en medio laboral requiere el máximo conocimiento de los aspectos con mayor repercusión en este tema, apoyo formativo y abordaje asistencial de los trabajadores afectados.

(Vicente-Herrero M, López A, 2014. Consumo de Alcohol en Trabajadores Españoles del Sector Servicios. Variables Sociodemográficas y Laborales Implicadas. Cienc Trab. Sep-Dic; 16 [51]: 158-163).

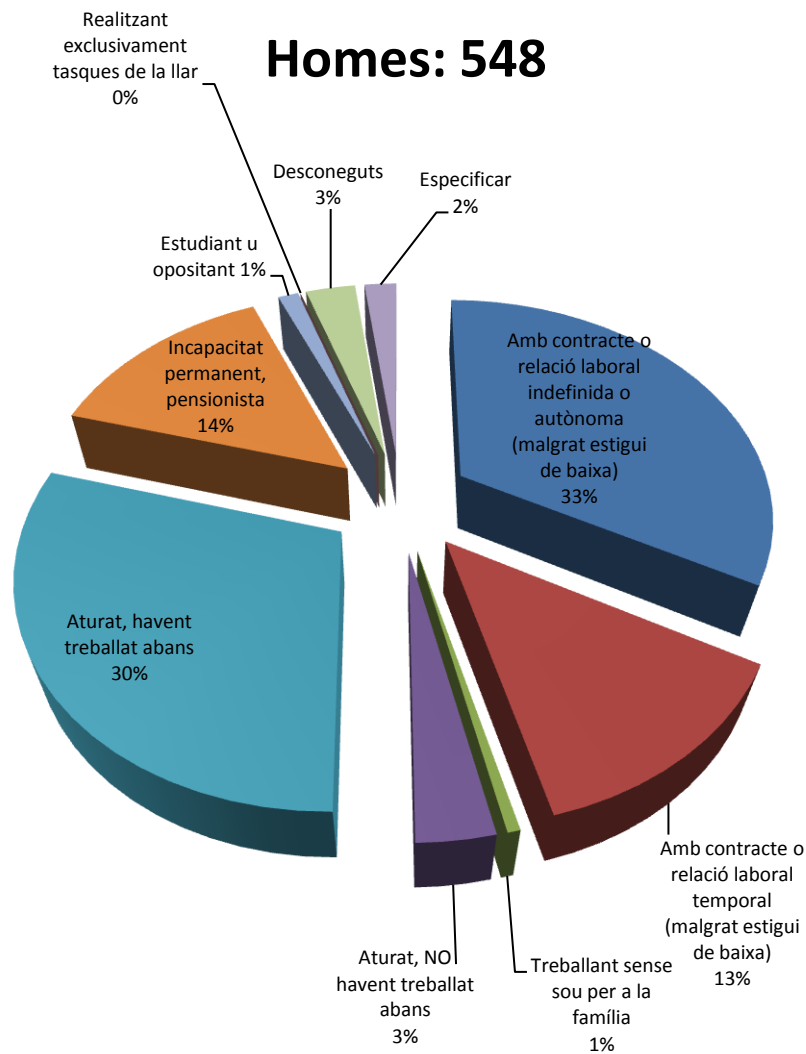
	hombres (n= 4816)	mujeres (n= 2828)	χ^2	p
Patrón de consumo				
nunca	10,1	30,4	915,9	< 0,0001
mensual	10,4	12,3		
semanal	1,2	0,1		
fin semana	32,7	40,5		
3d/semana	4,7	2,7		
diario	40,9	14		
Tipo de bebida				
vino	29,6	47,6	226,2	< 0,0001
cerveza	45,4	39,2		
combinado	24,7	13,2		
licores	0,3	0		
Tipo de consumidor				
sin riesgo	10,1	30,4	533,4	< 0,0001
bajo riesgo	76,7	60,1		
de riesgo	10,1	8,8		
abusivo	3,1	0,7		
Clase social				
clase 1	11	11,3	17,7	0,0001
clase 2	45,6	40,7		
clase 3	43,4	47,9		
Tipo de trabajo				
white collar	64,1	67,8	10,4	0,0013
blue collar	35,9	32,2		
Nivel estudios				
primarios	23,8	32,7	75,7	< 0,0001
secundarios	61,5	52,6		
universitarios	14,6	14,7		
Edad				
≤ 30a	3,4	4,2	196,4	< 0,0001
31-40a	15,9	13,4		
41-50a	38,4	49,4		
51-60a	41,1	29		
> 60a	1,2	4		

Situació laboral en el moment de l'admissió a tractament de les persones amb problemàtica d'alcohol (%)

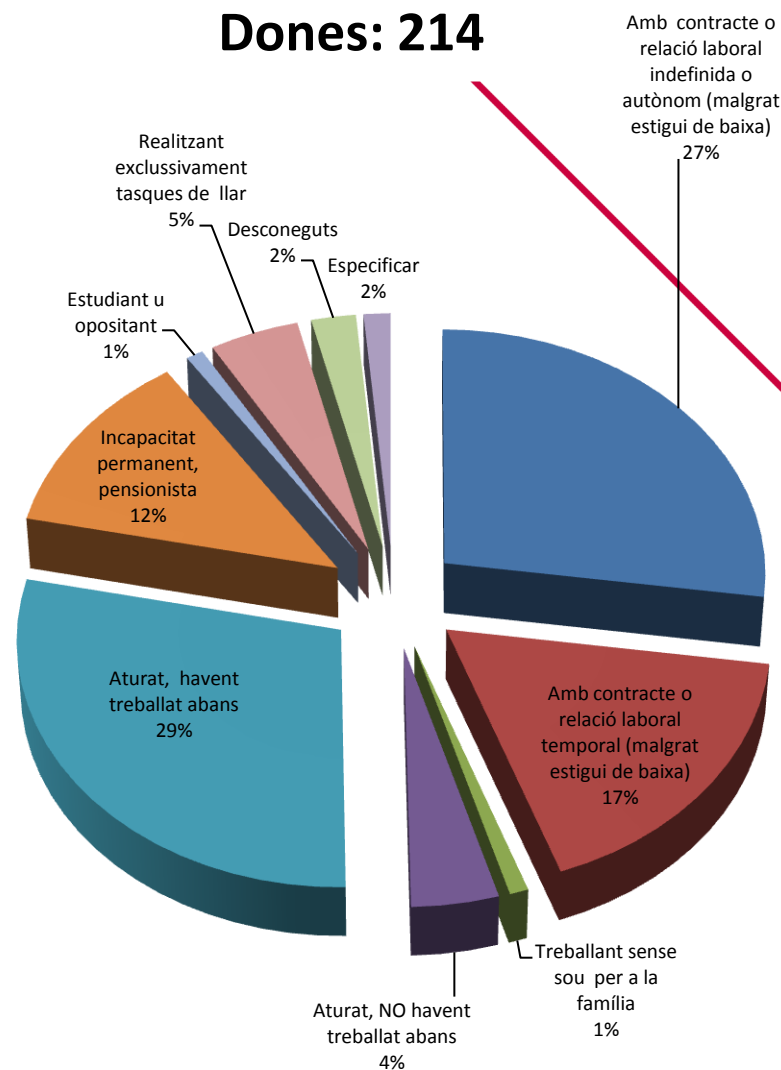


GOIB

Homes: 548



Dones: 214



CONSEQÜÈNCIES DEL CONSUM D'ALCOHOL DINS L'ÀMBIT LABORAL

Efectes del consum en la feina

Alcohol



- Afecta l'atenció i els reflexes
- Augmenta el risc patir accidents laborals
- Presentisme i absentisme injustificat
- Problemes de relació amb els companys, clients, comandaments

Cànnabis



- Afecta concentració, coordinació moviments fins i tenen dificultats per fer tasques senzilles
- Augmenta el risc patir accidents laborals
- Somnolència, arriben tard a la feina
- Augmenta el risc patir accidents laborals, especialment conducció

Cocaïna



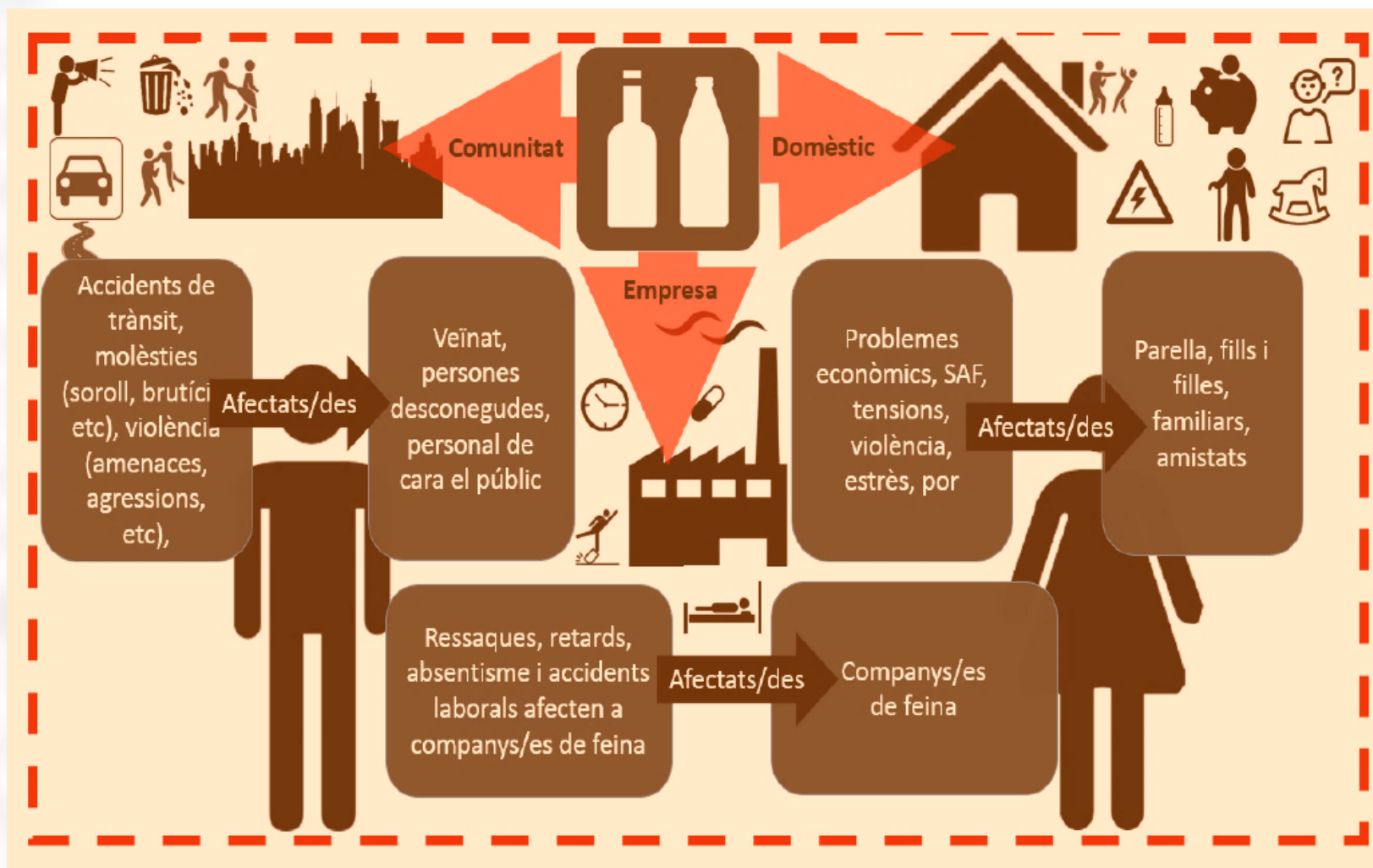
- Conflictes i agressivitat física o verbal
- Impulsivitat, nerviosisme i hiperactivitat que pot comportar accidents greus especialment conducció i maneig maquinària
- Absentisme injustificat
- Problemes amb gestió econòmica

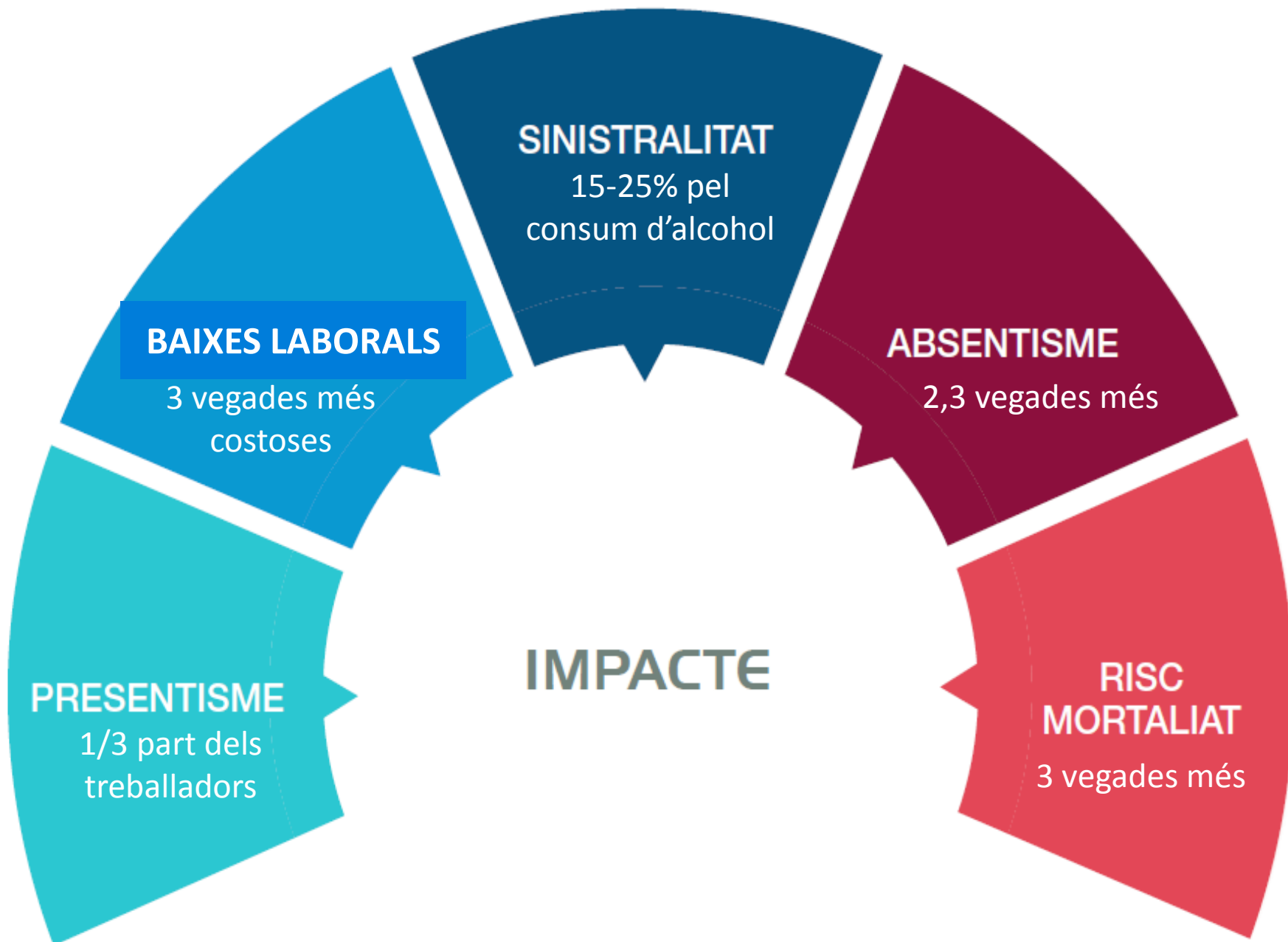
D. Síntesi



- Retard feina, presentisme i absentisme injustificat especialment dilluns i divendres
- Conflictes i agressivitat física o verbal
- Augmenta el risc patir accidents laborals

Impacte en terceres persones

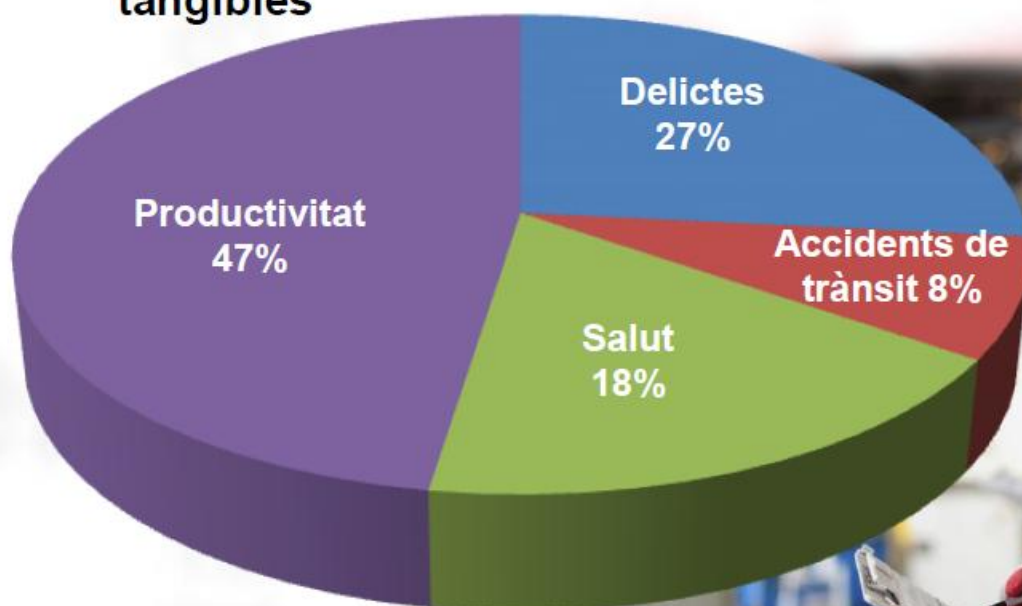




Impacte en la PRODUCTIVITAT

- ✓ En termes generals, els costos per pèrdua de productivitat representen **aproximadament la meitat del cost social total derivat de l'alcohol a la Unió Europea.**

UE 2006: 125 bilions d'Euros costos tangibles

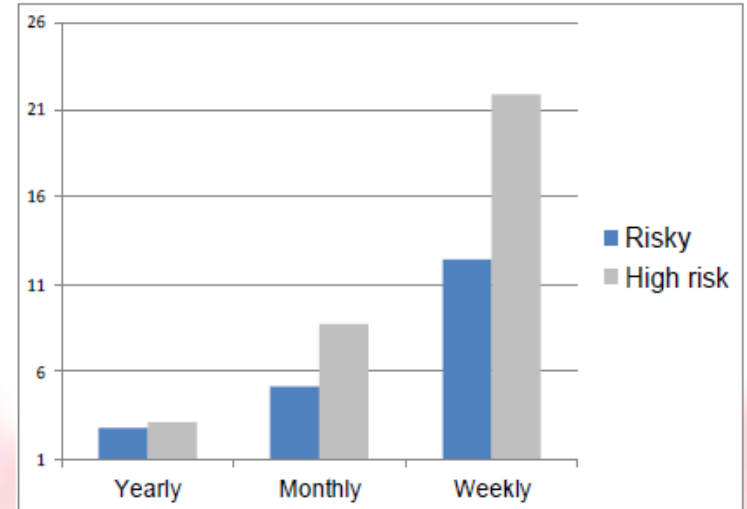


Anderson & Baumberg Alcohol in Europe.
A public health perspective. London:
Institute of Alcohol Studies, 2006.



Impacte en l'ABSENTISME

- ✓ Els consumidors de risc d'alcohol tenen fins a **22 vegades més** de probabilitat d'absentar-se de la feina que els bevedors de baix risc. (Roche, Pidd, Berr & Harrison, 2001)



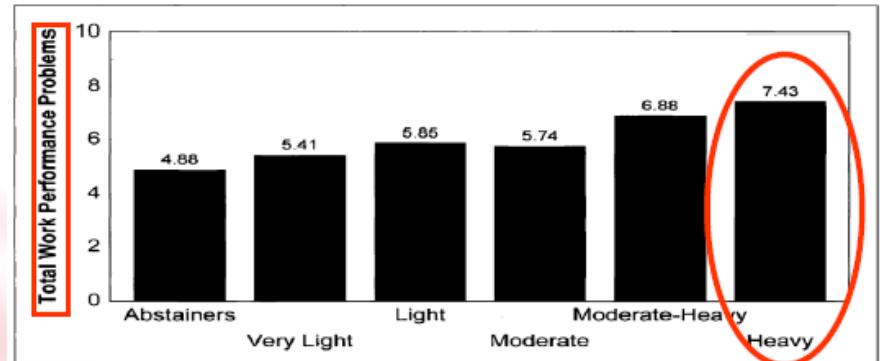
- ✓ Els treballadors que han fet un consum de risc d'alcohol tenen **2 vegades més** de probabilitat d'absentar-se de la feina que els no bevedors. (McFarlin & Fals-Stewart, 2002)
- ✓ Els treballadors que consumeixen alcohol i drogues presentaven **de 2 a 3 vegades més** absentisme laboral que els seus companys. (International Labour Organization, 1994)

Impacte en el PRESENTISME

- ✓ **Estudi realitzat als EUA:** Es va reclutar més de 6.000 treballadors (gerents, supervisors i treballadors).

Es va veure una **relació dosi-depenent** entre el consum d'alcohol i els problemes en el rendiment de treball.

(Mangione, Howland, Amick, B.; et al., 1999)



- ✓ L'Organització Internacional del Treball (1996) estima que **una tercera part** dels treballadors han anat a treballar **amb ressaca**.



Impacte en la SINISTRALITAT



- ✓ **15-25% sinistralitat** laboral es deu al consum d'alcohol.
- ✓ Els bevedors de risc tenen **3 vegades més** de probabilitats de patir un accident a la feina
- ✓ El consum de cànnabis i cocaïna està estretament relacionat amb l'accidentabilitat
- ✓ Les baixes per dependència a l'alcohol i les drogues són **3 vegades més** costoses que la resta de baixes en població activa

Impacte en la MORTALITAT

- ✓ Globalment, el pic de mortalitat relacionada amb l'alcohol es troba en les franges de edat entre 45 i 64 anys (*Jones 2008*).
- ✓ La major mortalitat relacionada amb l'alcohol es va trobar entre els que treballen en la indústria alcoholera (*Romeri et al 2007; Baker 2008; Moore et al 2009*).
- ✓ En estudi recent fet a Finlàndia es va trobar 3 vegades més risc de mortalitat per consum d'alcohol entre els treballadors manuals, especialment treballs artesanals, construcció i serveis. (*Kaila-Kangas, et al, 2016*)



Relacionats amb l'organització del treball	Relacionats amb el lloc de treball i tasca	Relacionats amb l'ambient laboral
• Jornades de treball molt prolongades Rotació horària i torn de nit • Ritmes de treball molt intensos • Sobrecàrrega de treball i alts nivells de tensió • Poques possibilitats per a la promoció professional • Alta exigència amb poc reconeixement i baix sou. • Conflictes o ambigüitat del rol ocupacional o professional • Continguts alientants en la tasca a desenvolupar • Imprevisibilitat horària, irregularitats horàries (torns dobles, torns partits desmesuradament...)	• Treballs repetitius i poc motivadors • Condicions de treball penoses • Contaminació i toxicitat ambiental • Treballs aïllats sense contacte amb companys o caps • Trasllats freqüents del lloc de treball • Llocs de treball on hi ha més disponibilitat de substàncies (metges, infermeres, veterinaris....) • Llargues absències de casa • Treballs depenent de les relacions socials • Exposició a agents físics o biològics • Feines on hi ha la disponibilitat de consum de alcohol i altres substàncies	• Conflictivitat laboral • Inestabilitat laboral • Ambient competitiu • Presència de persones consumidores d'alcohol i altres drogues cànnabis, cocaïna) i pressió cap al consum. • Dificultat per poder delegar càrregues de treball o responsabilitats • Poca o baixa participació en la presa de decisions • Tolerància en el centre de treball respecte al consum d'alcohol i altres drogues (celebracions, etc.) • Manca d'informació d'hàbits de vida saludables

Què pot fer l'empresa?



Integral

- Programa d'ajuda a l'empleat

Intermedi

- Formació
- Identificació precoç i intervenció breu

Bàsic

- Política
- Sensibilització

Mitjanes o grans empreses amb servei de prevenció propi

Mitjanes o grans empreses amb servei de prevenció aliè

Petites empreses

Implementació

10 recomanacions



El programa A la feina, Alcohol i Drogues 0,0 us recomana:

- 01 Valoreu quina és la situació del consum a la vostra empresa**
Podeu recollir informació per part del servei de prevenció (dins del marc de la vigilància de la salut), de la mitja i d'altres informants clau sobre incidents o problemes de salut, possiblement relacionats amb el consum d'alcohol i altres drogues.
Guia (p.26)
Fase 1. Definició i preparació del Programa
- 02 Esbrineu què en pensen els treballadors i treballadores**
Pregunteu, mitjançant una enquesta, a totes les persones que treballen què en pensen sobre la possibilitat de dur a terme un programa de prevenció d'alcohol i altres drogues, i us adonareu que la majoria estarà d'acord en la seva posada en marxa.
Guia (p.29 - annex 3)
Fase 1. La participació de la necessitat, la predisposició i la receptivitat
- 03 Busqueu suports**
No ho feu sols. Busqueu aliances i assessorament extern per part d'institucions públiques, organitzacions sindicals i empresarials, i empreses que hagin implementat algun programa amb èxit.
Guia (p.29 - annex 3)
Fase 1. Els recursos disponibles propis i aliens
- 04 Penseu com elaborar un protocol específic**
Formeu un petit grup de treball que compti amb la participació, l'acceptació i el suport de tothom (caps, comandaments intermedis, representants dels treballadors i treballadores, l'equip del servei de prevenció) per elaborar un protocol o política d'empresa lliure d'alcohol i altres drogues.
Guia (p.34 - annex 2)
Fase 2. Nivell Bàsic. Elaboració d'una política de prevenció del consum d'alcohol i altres drogues
- 05 Informeu a tothom dels riscos del consum i on demanar ajuda**
Assegureu-vos que tots els treballadors i treballadores tinguin accés a informació sobre els riscos del consum d'alcohol i drogues a la feina, i a la política consensuada, per tal que puguin prendre consciència i autoavaluar els propis riscos, fer els canvis comportamentals necessaris i demanar ajuda dins o fora de l'empresa, en cas de necessitat.
Guia (p.35)
Fase 2. Nivell Bàsic. Sensibilització
- 06 Promogreu entorns saludables lliures d'alcohol i altres drogues**
Faciliteu, per exemple, el consum d'aigua i begudes sense alcohol durant la jornada laboral i elimineu les begudes alcohòliques dels actes corporatius d'empresa, reunions de treball i celebracions.
Guia (p.34 - annex 2)
Fase 2. Nivell Bàsic. Elaboració d'una política de prevenció del consum d'alcohol i altres drogues
- 07 Desmunteu prejudicis**
Promoveu actituds adequades, no discriminatòries i no punitives cap a les persones que tenen problemes amb el consum de substàncies, oferint formació que ajudi a desmuntar prejudicis i adquirir habilitats comunicatives.
Guia (p.36)
Fase 2. Nivell Intermedi. Programa de formació específic
- 08 Detecteu i actueu precoçment**
Implementeu un programa d'identificació precoç i intervenció breu per ajudar a les persones a reduir els seus consums de risc, i evitar així que la seva salut empitorei.
Guia (p.42)
Fase 2. Nivell Intermedi. Programa d'identificació precoç i intervenció breu
- 09 Faciliteu l'accés a tractament**
Si teniu una persona treballadora amb problemes de consum d'alcohol i altres drogues, l'heu d'ajudar tal i com faríeu davant de qualsevol altre problema de salut. Aquesta persona pot ser tractada de forma efectiva pels serveis d'atenció primària i especialitzada.
Guia (p.52)
Fase 2. Nivell Integral. Implementar un programa estructurat d'ajuda a l'emplicitat
- 10 Valoreu els beneficis a curt i llarg termini**
Recolliu, de forma contínua, informació sobre incidents possiblement relacionats amb el consum d'alcohol i drogues, i passeu enquestes de satisfacció a la vostra plantilla per valorar-ne els resultats.
Guia (p.58)
Fase 3. Seguiment i avaluació del programa

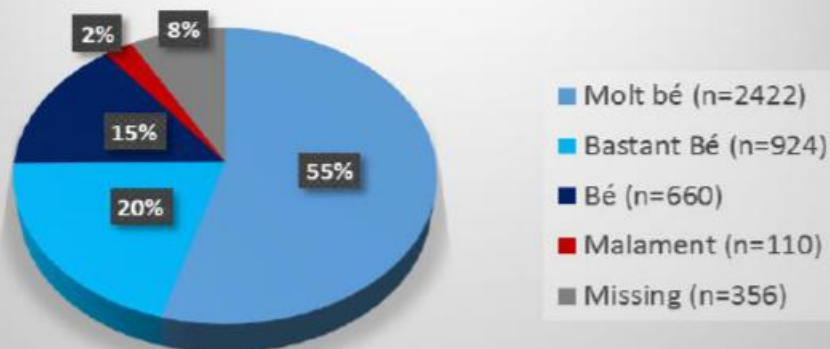
Recollir informació sobre:

- **Problemes de salut o incidents possiblement relacionats** amb el consum d'alcohol i altres drogues
 - ✓ Riscos laborals i psicosocials i riscos a terceres persones
 - ✓ Possibles col·lectius en especial risc (elevada accessibilitat, estrès, etc)
 - ✓ Polítiques, programes de promoció de la salut i recursos humans i tècnics disponibles
 - ✓ Legislació d'aplicació
 - ✓ Cultura de l'empresa (permissivitat, disponibilitat, pràctiques formals i informals)
- **Indicadors:**
 - ✓ Prevalences consum (Vigilància salut)
 - ✓ % Incidents i % accidents relacionats
 - ✓ % Absentisme injustificat
 - ✓
- **Fonts:**
 - ✓ Servei de prevenció dins del marc de la vigilància de la salut, de la mútua
 - ✓ Altres informants clau dins de l'empresa (RRHH, producció, etc)

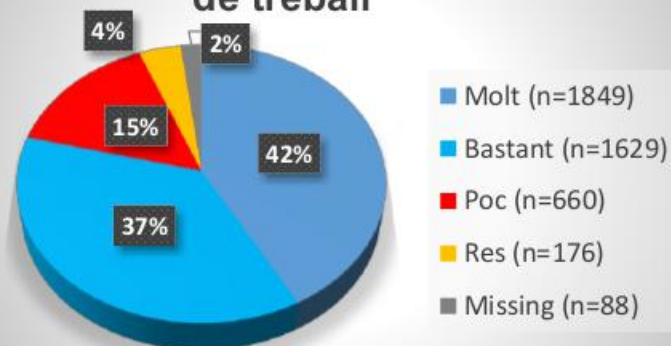
Preguntar a la plantilla la seva opinió abans de la implementació del programa (**qüestionari anònim**).

- Fins a un 75% de la plantilla veu molt bé o bastant bé que la empresa implementi un programa preventiu d'alcohol i drogues.
- Gairebé un 80% de la plantilla creu que el consum d'alcohol i altres drogues afecta molt o bastant a l'ambient de treball.

Existència d'un protocol alcohol i drogues



El consum afecta l'ambient de treball



Elevada percepció de necessitat

Les aliances i l'assessorament extern són clau

- ✓ Institucions públiques (ASPCAT, USL, Departament Treball, Afers socials i famílies, atenció primària i especialitzada)
- ✓ Organitzacions sindicals (UGT, CCOO, etc.)
- ✓ Organitzacions empresarials (PIMEC, Foment),
- ✓ Organitzacions no governamentals (Projecte Home, Energy Control, etc.)

Beneficiar-se de l'experiència d'altres i dels models de bones pràctiques

- ✓ Empreses que hagin implementat el programa amb èxit (TMB, FCC, Port Barcelona, etc.)

Empresa saludable

Les persones adultes passen aproximadament la meitat de la seva vida en l'entorn laboral. Aquest entorn és clau per a la promoció d'estils de vida saludables.

La Agència de Salut Pública de Catalunya amb la col·laboració de PIMEC, ha elaborat una Guia d'Èlites per ajudar la petita i mitjana empresa a millorar la salut dels treballadors, incorporant també posicionament en l'àmbit familiar i comunitari.

La Guia d'Èlites inclou propostes, programes i informació per tal que les empreses puguin realitzar accions de promoció d'estils de vida saludable i tinguin al seu abast tot el necessari per portar-los a terme. Les empreses promotores de salut són aquelles que garanteixen la promoció de la salut i reforcen que la salut i el benestar dels seus treballadors. Proposant un entorn laboral saludable i a la vegada són més eficients i competitives.

L'empresa	La participació dels treballadors	Questionaris de l'empresa saludable	Els programes
 • Què és una empresa saludable?		 • Questionari general. La meua PME és saludable? • Questionari d'Alimentació • Questionari d'Activitat física • Questionari sobre consum de	 • Alimentació • Activitat física

Quins continguts ha de tenir el protocol?

- ✓ Establir limitacions clares i consensuades al consum d'alcohol i altres drogues en l'horari laboral
- ✓ Limitar la disponibilitat d'alcohol i altres drogues a l'empresa.(dinars de feina, celebracions, etc)
- ✓ Establir procediments clars per a la detecció precoç i intervenció.
- ✓ Identificar categories de treballadors/es que mereixen una atenció especial.
- ✓ Garantir la confidencialitat i l'assistència al treballador/a i vies de derivació als centres d'atenció primària i especialitzada.
- ✓ Incloure procediments disciplinaris en cas d'incompliment de la política, **sempre com a última opció** i només quan sigui necessari.

Ha d'estar
consensuat
per tothom

S'ha de deixar
per escrit

S'ha de
difondre



Implementació

05

Informar a tothom dels riscos del consum i on demanar ajuda

Accions atractives:

- ✓ **Informació sobre els riscos** relacionats i les **conseqüències** que tenen per a la salut i el benestar del mateix treballador/a o els companys/es.
- ✓ **Permetre l'autoavaluació de riscos**, generar **motivació cap al canvi** i donar recomanacions sobre com **canviar els comportaments**.
- ✓ Provocar **emoció** i generar **interacció** i **participació** dins de l'empresa.
- ✓ **Missatges positius i no estigmatitzadors** que facin reflexionar sobre les avantatges d'adoptar un estil de vida més saludable.

Exemples

- Fulletons i cartells informatius.
- Petits obsequis (punts de llibre, etc.) amb els missatges clau.
- Eines en línia o en paper per a l'autoavaluació del consum com ara calculadores.
- Concursos, exercicis col·lectius o debats en grups reduïts.
- Butlletins interns de l'empresa amb entrevistes o notícies interessants relacionades.
- Activitats esportives i socials lliures d'alcohol.



Fa
se

Ni
vel
I

FASE 2

BASIC

Implementació

06

Promoure entorns saludables lliures d'alcohol i altres drogues

Posar límits al consum d'alcohol i drogues:

- ✓ Consensuats
- ✓ Iguals per a tothom
- ✓ Que no donin peu a confusió o interpretació

Fer canvis en l'entorn per disminuir l'accessibilitat i la disponibilitat

- ✓ Facilitar el consum d'aigua i begudes sense alcohol durant la jornada laboral.
- ✓ Eliminar les begudes alcohòliques dels actes corporatius d'empresa, reunions de treball, celebracions i regals d'empresa ("lots de nadal" etc).



**Ser una “Empresa lliure d'alcohol i drogues”
requereix un canvi cultural**

Fa se	Ni vel
	I
FASE 2	BASIC

Promoció d'actituds:

- ✓ Adequades, que en lloc d'amagar el problema de salut promoguin buscar ajuda i proposar solucions.
- ✓ Que siguin **no-discriminadores** i **no-punitives** cap a les persones que tenen problemes amb el consum de substàncies

Formació:

- ✓ Adreçada a comandaments, representants de treballadors/es, professionals sanitaris del servei de prevenció... d'acord al seu rol.
- ✓ Facilitar **habilitats comunicatives** i **recursos motivacionals**

... cap a una empresa socialment responsable



Els **professionals de salut laboral** poden intervenir de **forma precoç i eficaç**, tenint en compte de:

- ✓ Preservar la confidencialitat.
- ✓ Tenir el consentiment del treballador/a.
- ✓ Vetllar pel vincle amb la persona i comunicar la intenció d'ajudar.
- ✓ Tenir formació adequada.

Com?

- **Detectar** factors de risc individual o laborals i **identificar precoçment** treballadors amb consum de risc o **perjudicial** mitjançant l'anamnesi o qüestionaris validats (AUDIT, AUDIT-C, ASSIST).
- **Donar**, amb **estil motivacional**, **consell breu de salut** ajustat als resultats i puntuacions obtinguts.
- **Contribuir** al **diagnòstic**, la **derivació** a tractament i la **reinserció** de les persones amb dependència.

Quan?

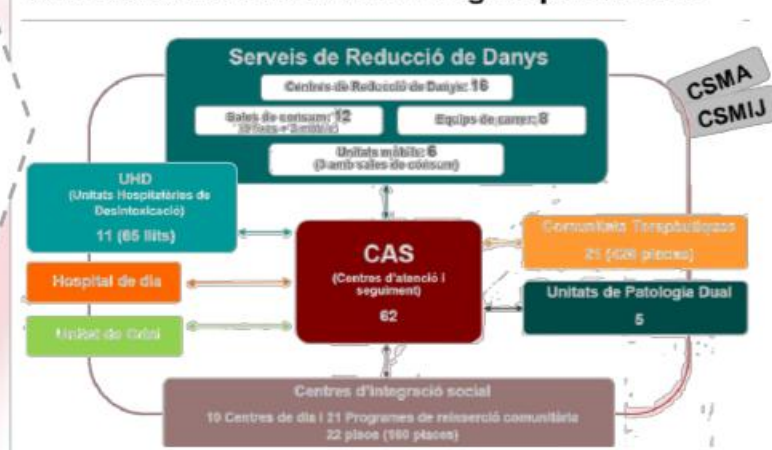
Vigilància de la salut:

- ✓ **Revisió mèdica**
- ✓ Sospita: avaluació d'indicadors
- ✓ Accident o incident laboral
- ✓ A petició del mateix treballador/a

Programa d'ajuda a l'empleat/da:

- ✓ **Avaluació integral de la salut.**
- ✓ Avaluació de **riscos psicosocials** associats al seu lloc de treball i introducció dels canvis necessaris.
- ✓ **Derivació** a un servei especialitzat per al tractament.
- ✓ **Suport, seguiment i coordinació** amb els especialistes durant la desintoxicació i rehabilitació.
- ✓ **Suport a les famílies** amb el consentiment del treballador/a.
- ✓ **Tramitació** de permisos, baixes i ajudes econòmiques i socials necessàries.
- ✓ **Reincorporació**, de forma progressiva, al mateix lloc de treball, o en altres en funció de les seves condicions de salut.

XAD: Xarxa d'atenció a les Drogodependències



1. Avaluació de progrés

2. Avaluació de resultat

3. Avaluació de l'impacte

- **Abast de les accions fetes:**

- ✓ Nombre persones treballadores sensibilitzades, formades, que han rebut aconsellament i que han estat derivades a AP i especialitzada.

- **Canvis en coneixements, actituds i comportaments abans i després de...**

- ✓ La campanya de conscienciació i informació
- ✓ La formació.
- ✓ Nivell satisfacció amb el programa.

- **Millora en els indicadors clau (abans i després):**

- ✓ Nombre de: accidents relacionats amb el consum; d'absències injustificades, conflictes amb els companys.
- ✓ Nombre de re-incorporacions a la feina.



G CONSELLERIA
O SALUT I CONSUM
I GERÈNCIA ATENCIÓ
B PRIMÀRIA MALLORCA

TALLER d' INTERVENCIÓ BREU EN EL CONSUM DE RISC D'ALCOHOL

NO ALCOHOL

18 d'octubre 2019

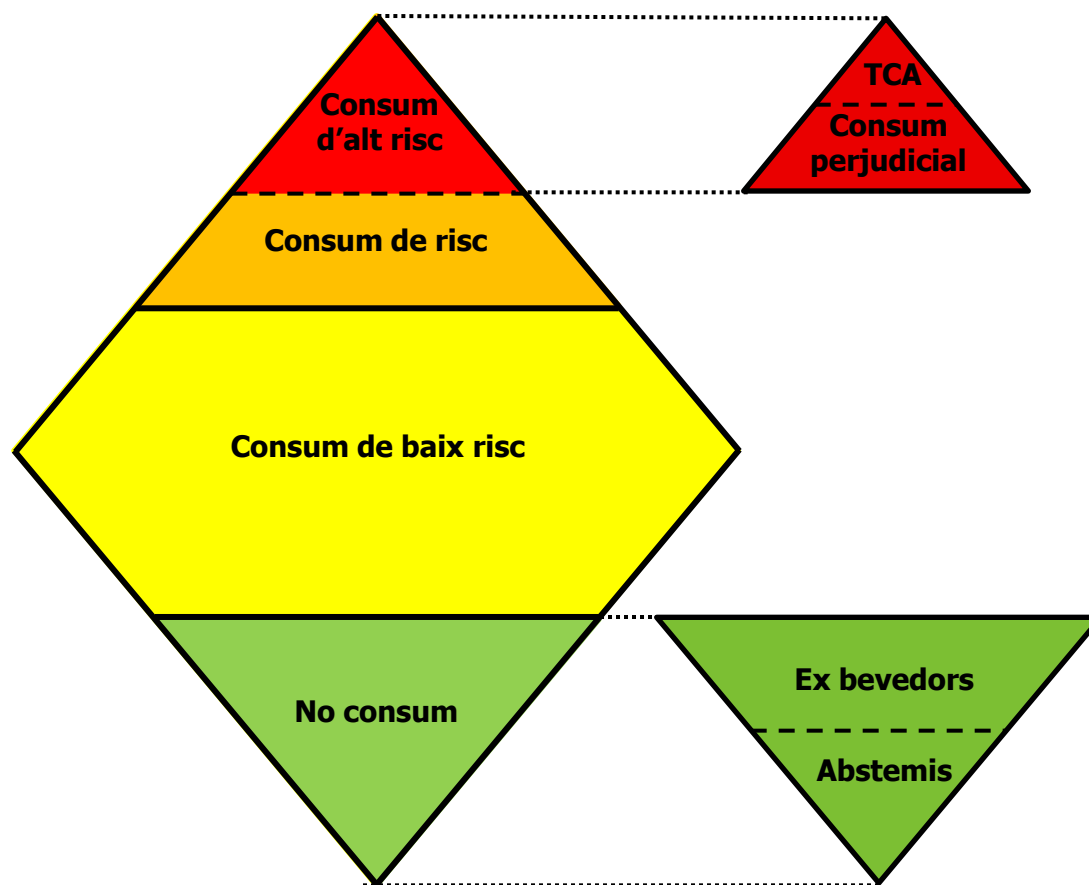
**Comissió implicada en el consum d'alcohol a l'Atenció
Primària Illes Balears**

**Com s'identifica
el consum
d'alcohol**



Identificació del consum

Pautes de consum



CONCEPTES

Binge-Drinking

No Recomanada

- Consum moderat d'alcohol
- Consum raonable, consum social
- Consum excessiu
- Alcoholisme
- Abús d'alcohol
- Consum indegut de l'alcohol



- Trastorn per consum d'alcohol
- Consum Excessiu Reiterat

Dependència de l'alcohol (CIM-10)

CIM-10 (Dependència alcohol)

Es basa en una sèrie de criteris per al diagnòstic de la dependència de l'alcohol

Exploreu si en els darrers 12 mesos, o si de forma continuada, han estat presents **3 o més dels criteris (CIM-10)**:

Desig intens o compulsió per consumir alcohol.

Disminució de la capacitat de control:

- dificultats per controlar l'inici del consum
- dificultat 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 d'alcohol malgrat les conseqüències perjudicials.

Simptomatologia d'abstinència

Escala CIWA-Ar de valoració de la gravetat de la síndrome d'abstinència

Criteri	Pregunta / Observació	Respostes
Nàusees i vòmits	<i>Pateix algun trastorn d'estómac? Ha vomitat?</i>	☐ (0) Sense nàusees ni vòmits. ☐ (4) Nàusea intermitent amb arcades (intents de vomitar sense aconseguir-ho). ☐ (7) Nàusea constant, arcades freqüents i vòmit.
Tremolor	Observació: braços estesos i dits separats	☐ (0) Sense tremolor. ☐ (1) No és visible, però és possible sentir-lo al tocar les puntes dels dits. ☐ (4) Moderat, amb els braços del pacient estesos. ☐ (7) Greu, amb els braços no estesos.
Sudoració paroxística	Observació	☐ (0) No s'hi observa sudoració. ☐ (1) Sudoració a penes perceptible, palmells humits. ☐ (4) Gotes de suor evidents, al front. ☐ (7) Mollat per sudoració.
Ansietat	<i>Se sent nerviós?</i>	☐ (0) Sense ansietat, tranquil. ☐ (1) Lleugerament ansiós. ☐ (4) Moderadament ansiós o reservat, de manera que s'infereix l'ansietat. ☐ (7) Equivalent a estats de pànic agut, com s'observa en el delírium greu o en reaccions psicòtiques.
Agitació	Observació	☐ (0) Activitat normal. ☐ (1) Lleugerament superior que l'activitat normal. ☐ (4) Moderadament inquiet o intranquil. ☐ (7) Es mou endavant i enrere, durant la major part de l'entrevista, o constantment a batzegades.
Alteracions tàctils	<i>Té algun tipus de picor, o sensació de picades i agulles, algun entumiment o sent insectes movent-se a sobre la seva pell?</i>	☐ (0) Cap. ☐ (1) Picor, sensació de picades i agulles, cremor o entumiment molt lleugers. ☐ (2) Picor, sensació de picades i agulles, cremor o entumiment lleugers. ☐ (3) Picor, sensació de picades i agulles, cremor o entumiment moderats. ☐ (4) Al·lucinacions moderadament greus.

Cribratge

QUAN?



- Exàmens periòdics o inicials de salut
- Consultes espontànies per problemes que pugin estar relacionats amb el consum d'alcohol.
- Derivacions per sospita
- Resultats positius a controls.
- Antes de prescriure un fàrmac que pugui interaccionar amb alcohol.

QUAN?

En definitiva, demanar de forma sistemàtica durant les intervencions sanitàries.

Interaccions fàrmacs - alcohol

Fàrmacs que poden
potenciar la **toxicitat** de
l'alcohol

L'alcohol pot **potenciar**
acció i/o els **efectes tòxics**
del fàrmac

ATD tricíclics, antihistamínics,
antipsicòtics, BZD, nitroglicerina,
metotrexate, acenocumarol,
warfarina, biguanidines,
guanetidina, betanidina,
bromocriptina,...

BZD, Hipnòtics, liti antiepilèptics,
cefalosporines,
anticolinèrgics, sulfonilurees,
indoramina, fenilbutazona,
isoniacida, antipsicòtics,
metoclopramida

L'alcohol pot **reduir**
l'**eficàcia** d'alguns
fàrmacs

Anestèsics, ISRS,
antiepilèptics,
acenocumarol, ...

Interaccions fàrmacs - alcohol



Si demanam sobre la ingesta d'alcohol en relació amb la presa de medicaments prescrits, podem reduir la resistència del pacient a parlar sobre el seu consum.

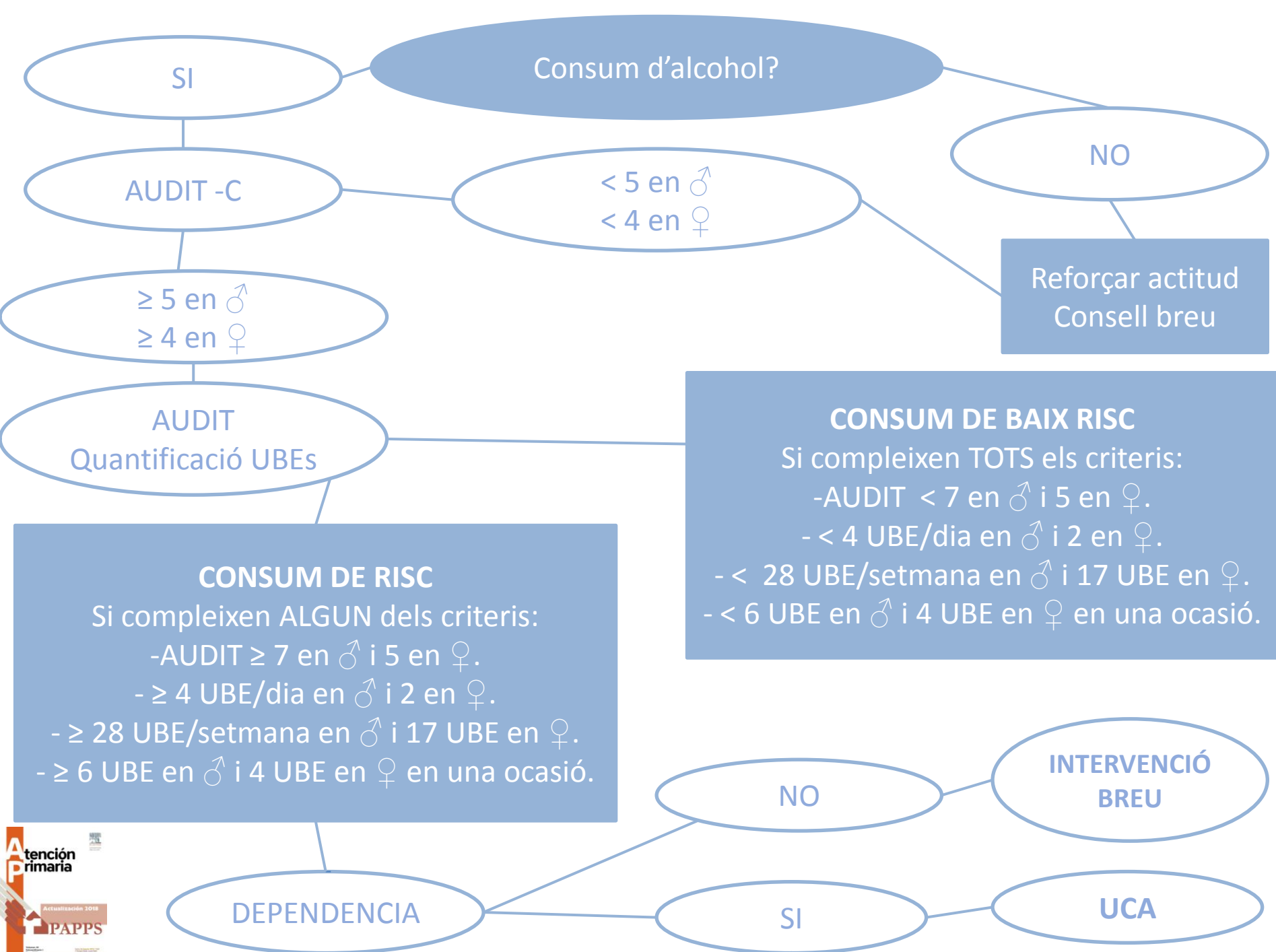
(és una bona oportunitat amb menys connotacions negatives).

<https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/MedSpanish/medicine.htm>





- Avaluant la quantitat i freqüència de consum per detectar les persones bevedores de risc.
- Avaluant les conseqüències del consum d'alcohol per detectar persones dependents de l'alcohol.





Alcohol i treball

A la feina, alcohol 0,0

Indiqueu el vostre sexe

☐ Home

☐ Dona

Com us desplaceu a la feina?

Podeu marcar més d'una opció

☐ A peu

☐ Transport públic

☐ Vehicle propi

La vostra feina implica de vegades...

Esculliu totes les opcions necessàries

☐ Conducció d'algun vehicle?

☐ Maneig d'eines o maquinària perillosa, treball en llocs elevats o amb línies elèctriques d'alta tensió?

☐ Funcions de responsabilitat directa sobre la seguretat i la salut d'altres persones?

☐ Presa de decisions que puguin afectar la vostra empresa (temes econòmics, imatge corporativa) o terceres persones (companys, treballadors a càrrec, clients, públic)?

☐ Cap de les anteriors?

Els dies que treballeu...

...beveu alcohol DINS de l'horari laboral?

☐ Moltes vegades

☐ A vegades

☐ Mai

...beveu alcohol ABANS d'anar a la feina?

☐ Moltes vegades

☐ A vegades

☐ Mai

...beveu alcohol DURANT la pausa per als àpats?

☐ Moltes vegades

☐ A vegades

☐ Mai

En els darrers 5 anys...

...heu anat a treballar amb ressaca?

☐ Moltes vegades

☐ A vegades

☐ Mai

En els darrers 5 anys...

...heu patit un accident a la feina com a conseqüència del vostre consum d'alcohol o heu estat a punt de patir-lo?

☐

Sí

☐

No

...heu perdut una feina pel vostre consum d'alcohol o heu estat amonestat per aquest motiu a la feina?

☐

Sí

☐

No

AUDIT - C

Alcohol Use Disorders Identification - C

Comprova en tres passos* si el teu consum pots ser de risc

1. Amb quina freqüència consumeixes alguna beguda alcohòlica?

(0) Mai

(1) Una vegada o menys per mes

(2) De dos a cuatro veces al mes

(3) De dues a quatre vegades per setmana

(4) Quatre vegades o més per setmana

PUNTS

2. Quantes consumicions en fas cada dia?

(0) Una o dues

(1) Tres o quatre

(2) Cinc o sis

(3) Entre set i nou

(4) Deu o més

PUNTS

3. Amb quina freqüència prens 6 consumicions o més en una sola ocasió? (més de 6 canyes, 6 copes de vi o 3 copes de destil·lats en una nit, en una tarda, en una menjada, de *botellón*...)

(0) Mai

(1) Menys d'una vegada per mes

(2) Mensualment

(3) Cada setmana

(4) Cada dia o gairebé

PUNTS

NO FAS UN CONSUM DE RISC

FAS UN POSSIBLE CONSUM DE RISC

Dones

3 punts o menys

4 punts o més

Homes

4 punts o menys

5 punts o més

TOTAL DE PUNTS

*Si aquesta prova surt positiva, ho pots confirmar amb una altra anomenada AUDIT. Consulta-ho al teu centre de salut o en la pàgina web (apartat "Coneix el teu consum") <http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/ca/consumo>

BMJ Open Alcohol consumption in Spanish primary health care providers: a national, cross-sectional study

Esperanza Romero-Rodríguez,¹ Luis Ángel Pérula de Torres,^{1,2,3,4}
 José Ángel Fernández García,^{1,5} Juan Manuel Parras Rejano,^{1,6}
 Ana Roldán Villalobos,^{1,2,7} Francisco Camarelles Guillén,^{3,8} Grupo Colaborativo
 Estudio Alco-AP

Comprova en tres passos* si el teu consum pots ser de risc

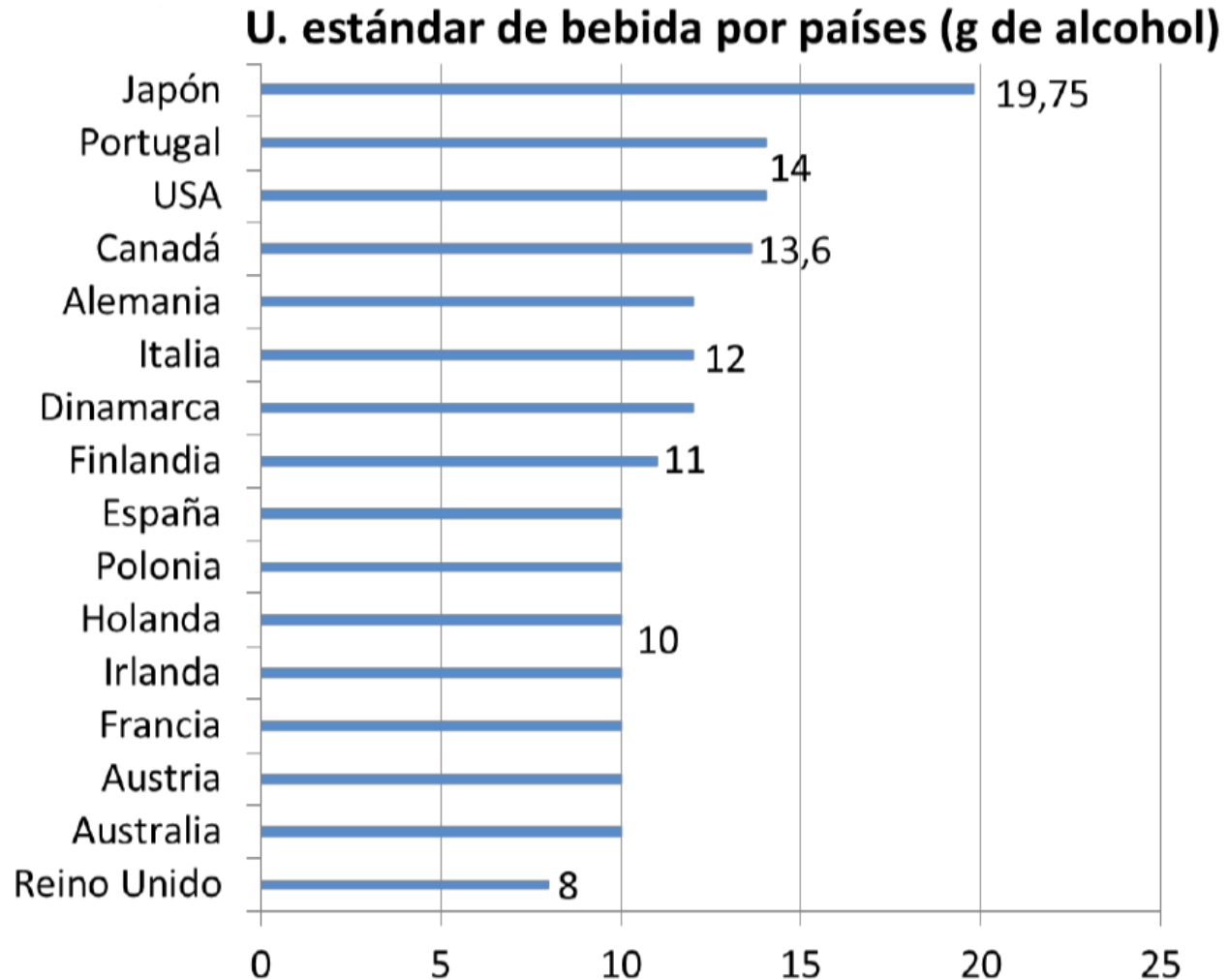
1. Amb quina freqüència consumeixes alguna beguda alcohòlica? (0) Mai (1) Una vegada o menys per mes (2) De dos a quatre vegades al mes (3) De dues a quatre vegades per setmana (4) Quatre vegades o més per setmana		PUNTS
2. Quantes consumicions en fas cada dia? (0) Una o dues (1) Tres o quatre (2) Cinc o sis (3) Entre set i nou (4) Deu o més		PUNTS
3. Amb quina freqüència prens 6 consumicions o més en una sola ocasió? (més de 6 canyes, 6 copes de vi o 3 copes de destil·lats en una nit, en una tarda, en una menjada, de botellón...)		PUNTS
(0) Mai (1) Menys d'una vegada per mes (2) Mensualment (3) Cada setmana (4) Cada dia o gairebé		PUNTS
NO FAS UN CONSUM DE RISC	Dones 3 punts o menys	Homes 4 punts o menys
FAS UN POSSIBLE CONSUM DE RISC	4 punts o més	5 punts o més
TOTAL DE PUNTS		

AUDIT-C positiu en el 32%
 Població general EDADES (22%)
 Feina (18%)

*Si aquesta prova surt positiva, he pots confirmar amb una altra anomenada AUDIT. Consulta-ho al teu centre de salut o en la pàgina web (apartat "Conex el teu consum") <http://www.estilosdevida.saludable.msssi.gob.es/ca/consumo>

<http://educacionpapps.blogspot.com/search?updated-max=2019-03-03T23:58:00-08:00&max-results=7>

UBE (Unitat de Beguda Estàndard)

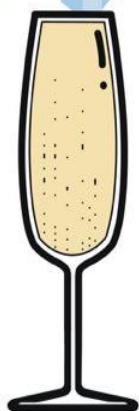


[Guerra de Andrade A. et al. Principal long term consequences related to moderate consumption of alcohol.](#)

Com ho beus?



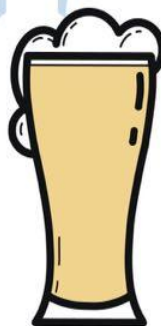
1 copa de vi
(100 ml)



1 copa cava
(50 ml)



1 copa de xerès
o palo (50 ml)



1 canya (1/5)
cervesa (200 ml)



1 xopet (31 ml)
1 rebentat (25 ml)



UBE

Unitat de
Beguda
Estàndard



1 gerra de cervesa
(500 ml)



1 combinat
(62,5 ml)



1 vermouth
(100 ml)



1 wishky
(62,5 ml)



1 copa de destil·lat
(62,5 ml)



1 UBE

conté de
mitjana
10 grams
d'alcohol

Calcula el
consum a
<http://alcohol-info.es>





Quantificar total de grams d'alcohol pur

- 1) 1 chato de vino – 100 ml d'un vi de 13,5 graus
- 2) 1 Tassó petit- 200 ml d'una cervesa de 6 graus
- 3) 1 dit de vermut - 100 ml de vermut de 15 graus
- 4) 2 Tassons -200 ml d'un vi de 13,5 graus
- 5) 1 rebentat- 25 ml de conyac 40 graus
- 6) 1 clara- 100 ml d'una cervesa de 6 graus
- 7) 2 Tassons -200 ml d'un vi de 13,5 graus
- 8) 1 Copa- 62,50 ml d'una conyac de 40 graus

$$\text{Grams} = \frac{\text{cc de beguda} \times \text{grau} \times 0,8}{100}$$

Quantificar total de grams d'alcohol pur

86,8 gr alcohol pur

- 1) 1 chato de vino – 100 ml d'un vi de 13,5 graus ----10,8 gr alcohol pur
- 2) 1 Tassó petit- 200 ml d'una cervesa de 6 graus---9,6 gr alcohol pur
- 3) 1 dit de vermut - 100 ml de vermut de 15 graus---12 gr alcohol pur
- 4) 2 Tassons -200 ml d'un vi de 13,5 graus- 21,6 gr alcohol pur
- 5) 1 rebentat- 25 ml de conyac 40 graus---8 gr alcohol pur
- 6) 1 clara- 100 ml d'una cervesa de 6 graus---4,8 gr alcohol pur
- 7) 2 Tassons -200 ml d'un vi de 13,5 graus-- 21,6 gr alcohol pur
- 8) 1 Copa- 62,50 ml d'una conyac de 40 graus-- 20 gr alcohol pur

cc de beguda x grau x 0,8

Grams = -----
100

TEST AUDIT

Edat _____

Sexe: ☐ Home ☐ Dona

[1] Amb quina freqüència pren alguna beguda alcohòlica?				
☐ Mai	☐ Un o menys cops al mes	☐ De 2 a 4 cops al mes	☐ De 2 a 4 cops a la setmana	☐ 4 ó cops a la setmana
[2] Quantes consumicions de begudes amb contingut alcohòlic sol fer un dia de beure normalment?				
☐ 1 o 2	☐ 3 o 4	☐ 5 o 6	☐ 7 o 9	☐ 10 o más
[3] Amb quina freqüència pren sis o més consumicions alcohòliques en un sol dia?				
☐ Mai	☐ Menys d'un cop al mes	☐ Mensualment	☐ Setmanalment	☐ A diari o quasi a diari
[4] Amb quina freqüència en el curs del darrer any s'ha trobat que no podia parar de beure un cop havia començat?				
☐ Mai	☐ Menys d'un cop al mes	☐ Mensualment	☐ Setmanalment	☐ A diari o quasi a diari
[5] Amb quina freqüència en el curs del darrer any no ha pogut realitzar l'activitat que li corresponia, per haver begut?				
☐ Mai	☐ Menys d'un cop al mes	☐ Mensualment	☐ Setmanalment	☐ A diari o quasi a diari
[6] Amb quina freqüència en el curs del darrer any ha necessitat beure en dejú al matí per recuperar-se?				
☐ Mai	☐ Menys d'un cop al mes	☐ Mensualment	☐ Setmanalment	☐ A diari o quasi a diari
[7] Amb quina freqüència en el curs del darrer any ha tingut remordiments o sentiments de culpa després d'haver begut?				
☐ Mai	☐ Menys d'un cop al mes	☐ Mensualment	☐ Setmanalment	☐ A diari o quasi a diari
[8] Amb quina freqüència en el curs del darrer any ha estat incapaç de recordar què va passar la nit anterior perquè havia estat bevent?				
☐ Mai	☐ Menys d'un cop al mes	☐ Mensualment	☐ Setmanalment	☐ A diari o quasi a diari
[9] Vostè o alguna altra persona s'ha fet mal com a conseqüència que vosté havia begut?				
☐ No	☐ Sí, però no en el curs del darrer any		☐ Sí, en el darrer any	
[10] Algun familiar, persona amiga o professional sanitari s'ha preocupat pel seu consum de begudes alcohòliques o li ha suggerit que deixi de beure?				
☐ No	☐ Sí, però no en el curs del darrer any		☐ Sí, en el darrer any	

*Punt de tall per el consumo de risc: 8 o més en homes y 6 o més en dones.

TEST AUDIT

Dominis conceptuals i el contingut dels ítems de l'AUDIT.		
Domini	Pregunta	Contingut de l'ítem
Consum de risc	1	Freqüència de consum
	2	Quantitat típica
	3	Freqüència de consum elevat
Síntomes de dependència	4	Pèrdua de control sobre el consum
	5	Augment de la rellevància del consum
	6	Consum matutí
Consum perjudicial d'alcohol	7	Sentiment de culpa després del consum
	8	Llacunes de memòria
	9	Lesions relacionades amb l'alcohol
	10	Els altres es preocupen pel consum

Signes físics

Inspecció

- Eritema facial
- Fàcies pletòrica
- Hipertrofia parotídia
- Llengua saburrat
- Rinofima
- Tremolor distal
- Contracció palmar de Dupuytren

Cardiovascular

- HTA
- Arítmies
- Insuficiència Cardíaca Congestiva

Neuromuscular

- Cames primes
- ↓ ROT aquili, ↓ sensibilitat dels peus
- Atàxia



- Nàusees, vòmits, diarrea, pirosi retroesternal, anorèxia, epigastràlgies
- Palpitacions
- Disminució dels reflexes, tremolors, cefalea
- Ansietat o depressió, dificultat per concentrar-se, insomni, deliris, irritabilitat
- Trastorns de la memòria
- Impotència, gelos
- Absentisme laboral, IT de repetició.



Proves de laboratori

Tabla 1 Recomendaciones sobre la exploración del consumo

- El Audit-C es el cuestionario de elección para el cribado de *consumos de riesgo* en el ámbito sanitario
- El Audit-10 es el cuestionario de elección para la detección del *síndrome de dependencia alcohólica*
- Los marcadores biológicos no se deben utilizar como instrumentos de cribado, aunque pueden ser útiles en el *abordaje clínico de los pacientes*
- Los instrumentos de cribado adecuados se deben *incorporar a las historias clínicas informatizadas*

Patologia associada al consum d'alcohol

Agressivitat
Violència
Accidents
Suïcidi

Insomni

DM
Síndrome Cushing
Gota

Demència
Encefalopatia
Ictus
Epilèpsia

Càncer de boca, gola,
esòfag, fetge i colon.

Infeccions respiratòries
Anèmia
Macroцитosi

Dany hepàtic: Cirrosi

Pancreatitis

Gastritis alcohòlica
Varius esofàgiques

Debilitat. Atàxia.
Caigudes

Neuropatia
Miopatia



Envelliment prematur
Estigma alcoholisme

Miocardiopatia
Fibril·lació auricular
HTA
IAM

Malabsorció
Dèficit vitamines

Disfunció erèctil
Reducció característiques
sexuals secundaries
Infertilitat

Patologia associada al consum d'alcohol

Depressió
Insomni

DM
Síndrome Cushing
Gota

Demència
Encefalopatia
Ictus
Epilèpsia

Càncer de boca, gola, esòfag,
fetge, colon **i mama.**

Infeccions respiratòries
Anèmia
Macrocitosi

Dany hepàtic: Cirrosi

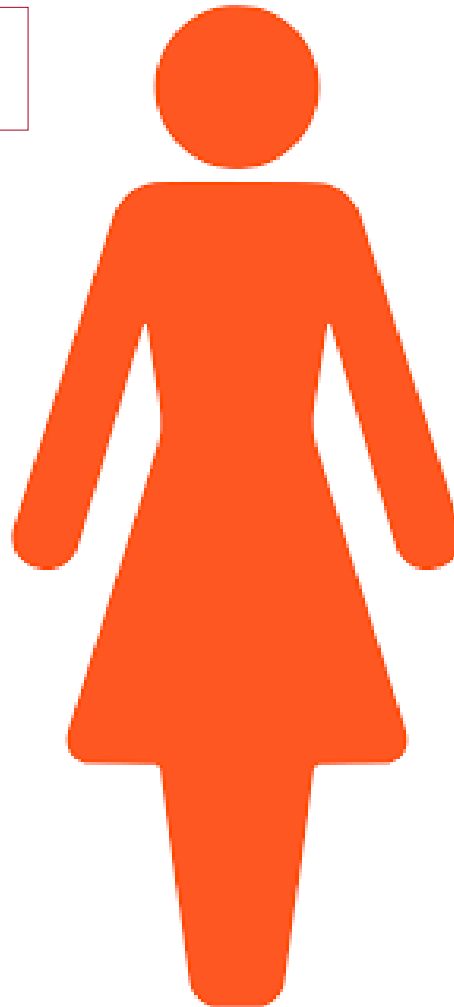
Pancreatitis

Osteoporosi

Gastritis alcohòlica
Varius esofàgiques

Debilitat. Atàxia.
Caigudes

Neuropatia
Miopatia



Envelliment prematur
Estigma alcoholisme

Miocardiopatia
Fibril·lació auricular
HTA
IAM

Malabsorció
Dèficit vitamines

TEAF---SAF
Part Prematur
Mort materna
Síndrome mort sobtada
lactant

Alteració cicle menstrual
Absència d'ovulació
Menopausa precoç

Tipus d'intervenció segons el patró de consum

Pauta	Punt de tall	Intervenció	Paper del Servei de Prevenció
Consum de baix risc	Si compleixen TOTS els criteris: -AUDIT < 7 en ♂ i 5 en ♀. - < 4 UBE/dia ♂ i 2 en ♀. - < 28 UBE/setmana ♂ i 17 UBE en ♀. - < 6 UBE en ♂ i 4 UBE en ♀ en una ocasió.	Informació i cribratge al cap de 2 anys Reforç del fet que no consumeixin durant l'horari laboral.	Informar sobre el baix risc en general i sobre els riscos de la salut i el treball del consum en horari laboral. Donar fullet informatiu.
Consum de risc	Si compleixen ALGUN dels criteris: -AUDIT ≥ 7 en ♂ i 5 en ♀. - ≥ 4 UBE/dia ♂ i 2 en ♀. - ≥ 28 UBE/setmana en ♂ i 17 UBE en ♀. - ≥ 6 UBE en ♂ i 4 UBE en ♀ en una ocasió.	Informació i intervenció breu motivacional	Informar sobre el consum de risc i sobre els riscos per a la salut i el treball. Recomanar no consumir durant l'horari laboral i reduir el consum fora l'horari. Fer seguiment.
Consum perjudicial	Presència de danys físics o mentals relacionats amb el consum d'alcohol	Intervenció extensa motivacional	Donar fullet informatiu.

Tipus d'intervenció segons el patró de consum

Pauta	Punt de tall	Intervenció	Paper del Servei de Prevenció
Dependència de l'alcohol	AUDIT>20 CIM-10	Entrevista Motivacional	Informar sobre una possible dependència i sobre els riscos per a la salut i el treball. Treballar la conscienciació sobre la dependència i derivar-lo a tractament als centres especialitzats. Valorar els riscos per a tercers i les condicions de treball per prendre les decisions més adequades per garantir la recuperació i reincorporació a la feina.



Intervenció en Atenció Primària en cas de consum de risc

- **CONSELL BREU:** Persones consonants amb la seva conducta, que no desitgen canviar.
- **INTERVENCIÓ 5 As:** Persones que volen canviar i accepten ajuda per a això: Suport i consell a mida.
- **ENTREVISTA MOTIVACIONAL:** Persones molt ambivalents, que volen deixar-ho, tot i que tenen molts dubtes i no saben com.



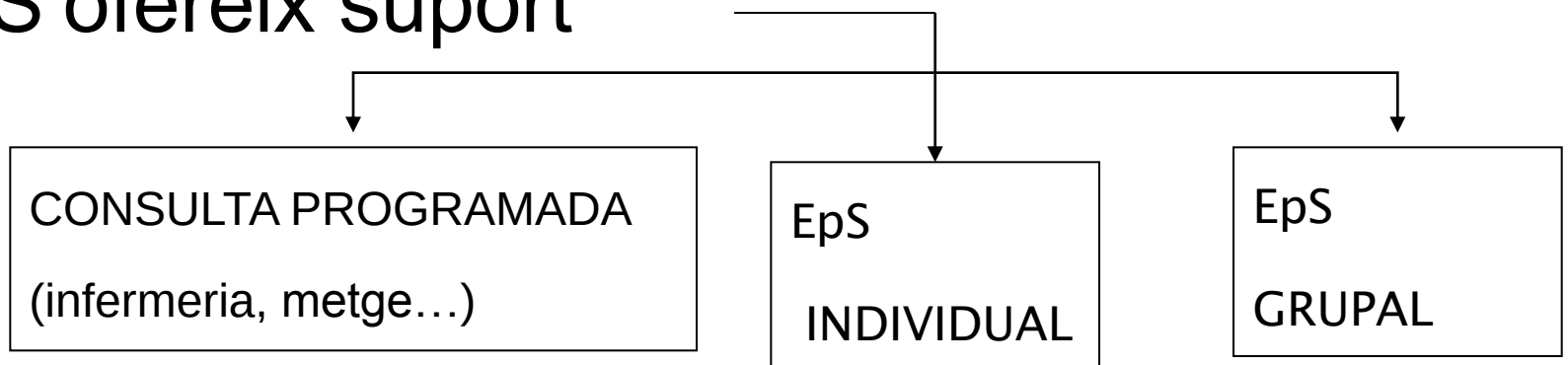
CONSELL BREU

- Persones "consonants" amb la seva conducta.
- Consell motivador
- Sistematitzat, ferm, senzill, curt (2-3 minuts màxim), informació personalitzada, amb proposta de canvi.
- Informació veraç, clara i entenedora. Termes positius i motivadors.
- Ha d'incloure elements informatius i d'educació sanitària sobre beneficis del canvi de conducta.
- És convenient lliurar fullets informatius sobre el canvi de conducta
- Oferirem ajuda perquè la persona acudeixi quan ho consideri oportú per abordar el canvi de conducta.



ETAPES DEL CONSELL

1. Es demana i es registra
2. S'aconsella: **INFORMACIÓ + MOTIVACIÓ**
3. S'entrega un fullet
4. S'ofereix suport



AVALUAR	Demandar sobre el consum d'alcohol (AUDIT+Quantificar UBEs) i registrar-ho a la Història Clínica. Tipus de consum o patró de consum (esporàdic, diari) Valoració clínica en cas de patologia associada i/o grup de risc. Existència de dependència.
ACONSELLAR	Aconsellar a la persona de manera clara, específica i personalitzada que abandonin o redueixi la quantitat i freqüència del seu consum d'alcohol fins a nivells per davall dels de risc, incloent informació sobre perjudicis per a la salut i beneficis de no consumir.
ACORDAR	Acordar objectius individuals per reduir el consum o l'abstinència (si està indicada). Pactar uns límits de consum (quantitat i freqüència). Acordar un mètode de registre de consums.
AJUDAR	Ajudar a la persona a aconseguir les metes acordades ajudant-la a adquirir coneixements, actituds, habilitats, confiança i suport social i de l'entorn per canviar la seva conducta.
DONAR SUPORT	Fixar data de seguiment amb suport i consell repetit, incloent derivació a UCAs de les persones amb dependència.

Reducció consum d'alcohol:

Intervenció breu+ monitorització de consums

Diari de CONSUM SETMANAL

1 unitat=

- 1/5 de cervesa
- 1 canya
- 1 copa de vi
- 1 xopet
- 1/3 copa de destil·lat

1,5 unitats=

- 1/3 de cervesa

2 unitats=

- 1 combinat
- 1 whisky
- 1 copa de destil·lat

1 unitat equival a 1 UBE

Càlcul de CONSUM				
DIA	BEGUDA	QUANTITAT	UNITATS (UBE)	TOTAL unitats/dia
DILLUNS				
DIMARTS				
DIMECRES				
DIJOUS				
DIVENDRES				
DISSABTE				
DIUMENGE				
TOTAL grams d'alcohol pur/ setmana				
TOTAL unitats /setmana				

Si saps el nombre d'unitats, pots calcular l'alcohol pur que consumeixes
 Quantitats d'unitats X 10= grams d'alcohol pur
 Ex.: 7 unitats per setmana X 10 grams= 70 grams d'alcohol pur

- El fet de registrar el que beus ja provoca una reducció rellevant del consum
- Explicar bé el concepte de UBE
- Usar el registre de consums en la següent visita per dirigir l'entrevista, focalitzant en els èxits i analitzant els incompliments
- Ha d'incloure un pacte en els nivells de consum acordats

INTERVENCIÓ EN CONSUM DE RISC D'ALCOHOL EN LES UNITATS DE CONDUCTES ADDICTIVES (UCA)



RECURSOS ESPECIALITZATS

- A Illes Balears existeixen dispositius especialitzats en els tractaments de la desintoxicació i deshabituació ambulatoria.
- S'anomenen Unitats de Conductes Addictives (UCA)
- N'hi ha 13: 10 a Mallorca, 2 a Menorca i 1 a Eivissa.
- Estan territorialitzades segons la població o centre de salut assignat.

Aquests recursos estan composats per un equip interdisciplinar de:

- Metge
- Psicòleg
- DUI
- Treballador social
- Auxiliar d'infermeria

A UCA JOVE, figura d'Educadora social

Treballen de manera coordinada amb els centres de salut. Comparteixen història clínica.

Poden derivar a recursos de desintoxicació hospitalària i residencial

Distribució d'inicis de tractament per Alcohol per procedència de derivació 2017

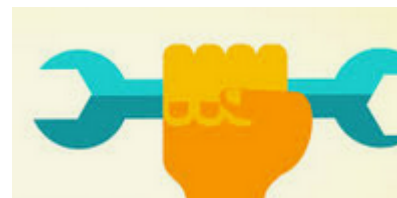
	Alcohol	Homes	Dones
Altres serveis de tractament	58 (7,6%)	41 (7,48%)	16 (7,47%)
Atenció primària de salut	169 (22,12%)	117 (21,35%)	52 (24,29%)
Hospital, altres serveis de salut	112 (14,67%)	72 (13,13%)	40 (18,69%)
Serveis socials	62 (8,11%)	44 (8,03%)	18 (8,41%)
Centre penitenciari, centre de reforma	14 (1,83%)	13 (2,37%)	1 (0,46%)
Serveis legals	23 (3,01%)	14 (2,56%)	9 (4,20%)
Empresa	3 (0,39%)	3 (0,55%)	0
Família	86 (11,26%)	59 (10,76%)	27 (12,61%)
Iniciativa pròpia	205 (26,83%)	160 (29,19%)	45 (21,02%)
Serveis educatius	0	0	0
Otra	20 (2,62%)	15 (2,73%)	4 (1,86%)
Desconeguda	12 (1,57%)	10 (1,825)	2 (0,93%)
Total	764 (100%)	548 (100%)	214 (100%)



ECONOMIA



SALUT



TREBALL
Formació
Ocupació



OCI
Temps de lleure



JUDICIAL
Accidents
Condenes



FAMILIA

ETAPAS DEL CAMBIO



@gap_lasagullas

www.gabinetepsicologicolasagullas.com

LAS FASES DEL CAMBIO



**PRIMER
TRACTAMENT**

**NORMALITZAR
ATENCIÓ**

DONAR CONFIANÇA

ELIMINAR MITES

OFERIR ESPAI

RESOLDRE DUBTES

EXPLICAR Ttº

ENFOCAR PROCÉS

**M
O
T
I
V
A
C
I
Ó**

**CENTRAR
OBJECTIUS
TERAPÈUTICS**

**SEPARAR
CONDICIONANT**

OFERIR ESPAI

EXPLICAR Ttº

ENFOCAR PROCÉS

**OBLIGATO
RIETAT**

**A
M
B
I
V
A
L
E
N
C
I
A**

**RECAIGUDA
reinici**

**REPRENDRE PROCÉS
SENSE JUTJAR**

**UBICAR AL PACIENTE
EN EL AQUÍ I ARA**

CONTINUAR PROCÉS

SEGUIMENT

U.C.A. UNITAT CONDUCTES ADDICTIVES

S'atén ambulatòriament de forma integral tot tipus d'addiccions:

HEROÏNA
COCAÏNA
ALCOHOL
BENZODIACEPINAS
CÀNNABIS
JOC PATOLÒGIC
NOVES TECNOLOGIES
ALTRES

La intervenció s'orienta en funció de les necessitats de la persona, adaptant-se a cada moment del procés, adequant els recursos terapèutics i comunitaris.

Servei públic **gratuït**.

OBJECTIUS

Ser espai e referència

Motivar per el canvi

**Reduir riscos associats
al consum**

Orientar a la abstinència

**Afavorir l'adquisició
d'habilitats personals
i millorar les capacitats
individuals**

Coordinació recursos

**Treball cap a la inserció
psicosocial**

PROGRAMES

**MANTENIMENT AMB METADONA (PMM),
NALTREXONA, SUBOXONE,....**

**PROGRAMA LLIURE DE DROGUES
(PLD)**

PROGRAMA D'ALCOHOL

TRANSEÚNTS

**DISMINUCIÓ DE RISCOS
(METABUS, PIJ)**

JOC PATOLÒGICO

**SEGUIMENT JUDICIAL
(suspensions condemna, TBC,..)**

PROGRAMA PENITENCIARI

INSERCIÓ SOCIOLABORAL

**MOLTES GRÀCIES
PER LA VOSTRA ATENCIÓ**