

## LÍMITES PARA BEBER CON BAJO RIESGO

Fuente: Institutos Nacionales de la Salud

HOMBRES DE  
18-65 AÑO



No más de:  
**4 bebidas por día**  
Y no más de:  
**14 bebidas por semana**

MUJERES DE  
18-65 AÑOS\*



No más de:  
**3 bebidas por día**  
Y no más de:  
**7 bebidas por semana**

66 AÑOS O MÁS



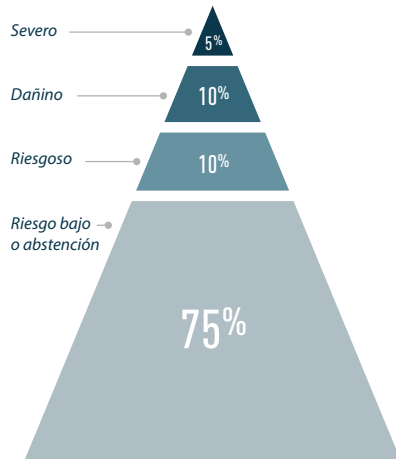
No más de:  
**3 bebidas por día**  
Y no más de:  
**7 bebidas por semana**

### ¿QUÉ CUENTA COMO UNA BEBIDA?



**Una bebida es:**  
Una lata de cerveza de 12 onzas  
Una copa de vino de 5 onzas  
Un trago de licor fuerte (1½ onza)

## PIRÁMIDE DE ZONAS DE RIESGO



Adaptado de World Health Organization

\*Las mujeres que están encinta o que pudieran quedar encinta no deben beber.



ZONA DE RIESGO	I – RIESGO BAJO	II – RIESGOSO	III – DAÑINO	IV – SEVERO
Puntaje AUDIT	0-3	4-9	10-13	14+
Puntaje DAST	0	1-2	3-5	6+
Descripción de la zona	«Riesgo bajo de complicaciones de salud o sociales»	«Podrían desarrollarse problemas de salud o los problemas existentes podrían empeorar.»	«Ha experimentado efectos negativos del consumo de sustancias.»	«Podría beneficiarse de evaluación y asistencia adicionales.»

## Hable del tema

- Explique su papel. Pida permiso para discutir los formularios de evaluación del consumo de alcohol/drogas
- Pregunte acerca de los patrones de consumo del alcohol/drogas: «¿Cómo es su consumo de alcohol/drogas en una semana?»
- Escuche con detenimiento. Utilice reflexiones para demostrar su comprensión.

## Proporcione comentarios

- Explique las zonas definidas por AUDIT/DAST y sus descripciones. Repase los límites de consumo con riesgo bajo. Explore las reacciones del paciente: «Su puntaje le coloca en la zona \_\_\_\_\_, lo que significa \_\_\_\_\_.  
Los límites de consumo con riesgo bajo son \_\_\_\_\_. ¿Qué piensa de eso?»
- Explore la conexión con los problemas de salud/sociales/laborales (materiales de educación para el paciente): «¿Qué conexión podría haber entre...?»

## Realce la motivación

- Pregunte acerca de los pro y los contra: «¿Qué cosas le gustan de consumir alcohol/drogas? ¿Qué cosas no le gustan?»
- Explore la preparación para el cambio: «En una escala del 0 al 10, ¿qué tan listo está para hacer un cambio en su consumo del alcohol/drogas?»
- Si el nivel de preparación es superior a 2: «¿Por qué dice ese número y no el \_\_\_\_?» (Un número menor).  
Si es 0-2: «¿Qué clase de impacto tendría que tener el consumo del alcohol/drogas en su vida para que usted quisiera cambiar?»

## Elabore un plan

- Resuma la conversación (zona, pro/contra, preparación); haga la pregunta: «¿Qué paso está dispuesto a dar?»
- Si no está preparado para elaborar un plan, suspenda la intervención; ofrezca al paciente los materiales educativos; dele las gracias al paciente.
- Explore la meta de cambio que se ha fijado el paciente (ofrezca alternativas de ser necesario); escriba los pasos necesarios para lograr la meta; evalúe el nivel de confianza.
- Fije fecha para una visita de seguimiento; dele las gracias al paciente

Para localizar a un Proveedor de Tratamiento, acuda a:  
[findtreatment.samhsa.gov/TreatmentLocator](http://findtreatment.samhsa.gov/TreatmentLocator),  
o llame al 800-662-HELP (4357)

Adaptado con consentimiento de  
 wasbirt-pci  
Screening, Brief Intervention  
and Referral to Treatment  
Primary Care Integration

Junio 2016