



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

**Alcohol-Infórmate**

[www.alcoholinformate.org.mx](http://www.alcoholinformate.org.mx)

## **Intervenciones breves para personas que consumen alcohol en exceso**

Leticia Echeverría San Vicente

### MÉXICO

"Tomar ocasionalmente pero en grandes cantidades, como acostumbran muchos mexicanos, es el peor patrón de consumo de bebidas alcohólicas, pues aumenta el riesgo de tener enfermedades, accidentes, ejercer violencia." Organización Mundial de la Salud

Este trabajo describe una opción novedosa de intervención que se ha venido aplicando en México en los últimos diez años, para dar tratamiento a aquellas personas que beben alcohol en forma excesiva y que empiezan a tener problemas por su forma de beber, pero que todavía no se pueden identificar como alcohólicos.

Veamos algunos datos para ubicar a este grupo de bebedores excesivos, con base en los resultados de la Encuesta Nacional de Adicciones de 2002, encontramos que en México existe una alta proporción de personas abstemias, es decir que no beben (49%); en el otro extremo, se encuentra un 5% de personas que son dependientes del alcohol o alcohólicos. Entre estos extremos se encuentra un alto porcentaje (24%) de personas que beben ocasionalmente pero el día que lo hacen consumen grandes cantidades de alcohol, este consumo no se asocia con alimentos como ocurre en países mediterráneos y se da fuera del hogar (en restaurantes, cantinas, bares o en casa de amigos). El hecho de que el consumo se dé con frecuencia fuera del hogar, y que se consuma en cantidades elevadas, puede explicar el elevado índice de accidentes en nuestro país (Medina-Mora y cols., 2002).

A este grupo de personas se les llama bebedores problema o excesivos y presentan dificultades para controlar su forma de consumo de alcohol. Ya han experimentado consecuencias negativas por su forma de beber o beben en una forma que los pone en riesgo de tener consecuencias negativas; sin embargo no beben en forma continua, no muestran síntomas de abstinencia cuando dejan de beber, algunas veces pueden controlar su forma de beber y su vida no gira alrededor del alcohol.

Pero, como dijimos en un principio, esta forma de consumo puede acarrearles problemas de salud, familiares, sociales y en algunos casos una dependencia severa. El Servicio Médico Forense del Distrito Federal, señala que diariamente tres personas mueren en México en accidentes de tránsito u homicidios relacionados con la ingesta excesiva de alcohol. Las consecuencias del abuso en el consumo de alcohol se han convertido en un grave problema social y de salud para México. Estas sustancias son responsables directa o indirectamente de accidentes de tránsito y accidentes de trabajo. Además están relacionadas con episodios de violencia doméstica y agresiones.

A partir de que fue identificado este grupo de personas que beben en pocas ocasiones pero en forma excesiva, se desarrollaron en otros países alternativas de tratamiento, diferentes a las que todos conocemos. Estas alternativas de tratamiento se conocen como intervenciones breves, que han

demostrado ser eficaces para atender este tipo de problemas.

Las intervenciones breves de corte cognitivo conductual contemplan el problema del consumo excesivo como el resultado de un pensamiento aprendido y de patrones de conducta que pueden ser modificados. Para "desaprender" una conducta, como pensar que el alcohol ayuda a reducir la ansiedad o a ser más divertido, primero se deben identificar las situaciones que lo llevan a beber en exceso y se deben romper estas conexiones dando nuevas respuestas. El terapeuta ayuda al cliente a tratar sus deficiencias en otras áreas de la vida y lo enseña a ser creativo, a mantener relaciones saludables, a ser más asertivo, a rechazar el consumo excesivo, a hacer frente a los deseos de beber, a mejorar las habilidades de comunicación. Este tipo de intervención se centra en el presente, enseña a las personas a realizar otras actividades, a encontrar nuevas ocupaciones en el tiempo libre, a aprender nuevas formas de enfrentarse a los pensamientos, sentimientos y emociones negativas.

Las intervenciones breves para el tratamiento del consumo excesivo de alcohol constan de un mínimo de sesiones de consulta externa y muestran resultados inmediatos que son perdurables en el tiempo. Otra característica de las intervenciones breves radica en que generalmente no son intrusivas, ni agresivas para el cliente, pueden ser intervenciones de grupo o individuales.

## **El Modelo de Autocambio dirigido para Bebedores Problema**

Una forma de intervención breve es el Modelo de Autocambio Dirigido para Bebedores Problema, originalmente desarrollado y evaluado en Canadá por los doctores Sobell, y desde 1993 aplicado, evaluado y adaptado a México por el Dr. Ayala y sus colaboradores. Este modelo fue desarrollado para bebedores problema o bebedores excesivos.

Antes de describir el modelo, definiré que es un bebedor problema: una persona con una historia de consumo problemático de menos de diez años, en promedio, y que en la mayoría de los casos no ha buscado tratamiento. Usualmente tienen redes sociales y familiares intactas. También es mayor su estabilidad económica y laboral en comparación con quienes tienen una dependencia severa. Ya ha presentado lagunas mentales. Por último, es importante destacar que los bebedores problema no se ven a sí mismos como alcohólicos o diferentes de quienes no tienen problemas con la bebida. Otro dato importante es que en nuestro país, 88% de estas personas, aunque reportaron consumos excesivos, también tuvieron episodios en los que bebieron moderadamente, lo cual parece indicar que, bajo ciertas circunstancias, estas personas pueden controlar su consumo.

Definido el bebedor problema, ahora hablemos del Modelo, que consiste en una intervención breve de consulta externa y no intensiva, que ayuda al bebedor problema a comprometerse a reducir su consumo de alcohol, así como a organizar y usar sus fortalezas y recursos para resolver los problemas relacionados con el abuso en el consumo de alcohol. La meta del tratamiento, es ayudar al bebedor problema a desarrollar estrategias generales de solución de problemas que le permitan enfrentar cambios en el estilo de vida o de conducta. Este modelo permite al cliente elegir entre la moderación o la abstinencia como metas viables de tratamiento.

El programa de tratamiento del Modelo de Autocambio Dirigido para Bebedores Problema está conformado por cinco sesiones. El cliente debe asistir una vez a la semana, durante 45 minutos aproximadamente, por cinco semanas para completar su tratamiento.

La sesión inicial es una evaluación que permite obtener información sobre la forma de beber del cliente, las consecuencias que ha tenido por su forma de beber y algunas variables importantes que deben tomarse en cuenta para el tratamiento. Una vez terminada la evaluación el cliente recibe material de lectura y ejercicios relacionados con la lectura.

La primera sesión de tratamiento se lleva a cabo 7 días después de la evaluación, tiene como objetivo incrementar la motivación para el cambio y en ella, el cliente comenta las razones que tiene para cambiar su forma excesiva de beber, especificando los beneficios y los costos de cambiar su forma de consumo, así como los beneficios y los costos en caso de continuar consumiendo alcohol como lo ha venido haciendo. Además realiza su primer establecimiento de metas en el que elige, con apoyo del terapeuta, entre la moderación o la abstinencia como meta para las siguientes semanas.

Al elegir una meta de moderación es importante saber que:

- Se debe consumir entre 3 o 4 tragos estándar por ocasión, no más de uno por hora y no diariamente, es decir, un máximo de 12 tragos estándar por semana (si se es hombre). En el caso de las mujeres el máximo aceptado por ocasión son 3 tragos estándar y no más de 9 a la semana. (Un trago estándar equivale a 1 lata de cerveza, 43 ml. de destilado, 1 copa de vino, 1 caballito de tequila).
- Ingerir alimentos mientras se bebe.
- Beber despacio.
- Alternar bebidas alcohólicas y bebidas sin alcohol.

En la segunda sesión el cliente debe identificar las situaciones de riesgo que lo llevan a consumir en forma excesiva y sin control, así como las consecuencias positivas y negativas del consumo ante estas situaciones. Dentro de esta sesión se discute la probabilidad de que ocurran recaídas durante el tratamiento o después de éste, considerándolas como lapsus o errores de los que se puede aprender, y no como fracasos personales o indicadores de un evidente fracaso del programa de tratamiento. El proceso de recuperación se examina haciendo notar el papel que juegan las recaídas como parte del proceso de cambio.

En la tercera sesión se incorpora un programa general de solución de problemas en donde el cliente debe describir las opciones de solución a cada situación de riesgo y sus probables consecuencias, así como los planes de acción para las opciones más adecuadas y realistas. El objetivo de esta sesión es que el cliente analice y describa sus propios recursos (estilos de enfrentamiento y apoyos sociales disponibles), para que éstos, sean utilizados en su programa de cambio.

La cuarta sesión se centra en comentar los avances logrados por el cliente respecto a sus planes de acción, y se realiza un resumen de las sesiones anteriores con el propósito de establecer una nueva meta de abstinencia o moderación para el próximo año. Es importante revisar la meta en este momento, pues tras haber tenido cuatro sesiones de tratamiento, el cliente sabrá si es la más apropiada para sus necesidades y qué estrategia ha sido adecuada para lograrla.

Una vez terminada la intervención se sugieren contactos sistemáticos (al mes, a los 3, 6 y 12 meses), durante estos contactos se evalúan los aspectos del tratamiento que son especialmente efectivos; se fortalece el proceso de tratamiento -prevenir una recaída inminente o si ya sucedió analizarla- se analizan también los beneficios obtenidos y se hacen los ajustes necesarios para que tenga éxito el cliente en su nueva forma de consumo de alcohol.

Es muy importante destacar que las personas que utilizan este modelo tienen distintos problemas y circunstancias que los llevaron a un consumo excesivo y, por lo tanto, tendrán diferentes estrategias de cambio. La flexibilidad y adaptación a las necesidades de cada persona debe ser la principal consideración cuando se aplique este modelo.

## Resultados

Los resultados de la aplicación del Modelo, en los últimos 13 años en México, muestran en general, un incremento en el número de días de abstinencia. Con relación a los días de consumo se observa un cambio de consumo excesivo a consumo moderado como resultado del tratamiento, y se reporta que este patrón de consumo se mantiene a través de los seguimientos. Otro indicador del efecto del tratamiento sobre la conducta de consumo de alcohol, se basó en la comparación del número promedio de tragos estándar que se bebía por ocasión de consumo, al inicio del tratamiento, observándose un decremento sustancial, durante los seguimientos.

Para evaluar el impacto del programa sobre los problemas que las personas identifican como consecuencias de su patrón de consumo, se utilizaron 8 áreas generales (laboral, de salud, afectiva, cognoscitiva, interpersonal, de agresión, legal y financiera), en general se observa una reducción en el porcentaje de usuarios que señalaron estar experimentando problemas en las 8 áreas evaluadas.

En este trabajo se presenta una buena alternativa para individuos que consumen alcohol en forma excesiva. Los cambios observados en los resultados de la aplicación del Modelo se mantienen a lo largo del tiempo. Si además se toma en cuenta que se trata de una intervención de bajo costo, que no es intrusiva para el cliente, resulta un tratamiento adecuado para países con una problemática de consumo similar a la que se describe en este artículo y con recursos limitados para hacer frente a este problema.

## Bibliografía

- Medina-Mora, ME. y cols. (2002). Encuesta Nacional de Adicciones 2002, Capítulo de Alcohol. CONADIC, INPRFM, DGE, INEGI.

- Ayala, H., Echeverría, L., Sobell, M. & Sobell, L. (1997). Una alternativa de intervención breve y temprana para bebedores problema en México. Acta Comportamental, 6 (1), pp. 71-93.

Centro de Servicios Psicológicos "Acasulco". Cerro Acasulco 18, Col. Oxtopolco Universidad, Del, Coyoacán, C.P. 04310, D.F. Tels. (55) 5658 3911 y 5658 3744. (a dos cuadras del Metro Miguel Ángel de Quevedo). Horario de atención de lunes a viernes: 9:00 a 18:00 hrs.

---

Leticia Echeverría San Vicente, Coordinadora del Programa de Investigación "Desarrollo de intervenciones preventivas para comportamientos adictivos en comunidades urbanas y rurales",

apoyado por CONACYT, Coordinadora del Centro de Servicios Psicológicos "Acasulco" y Programa de Conductas Adictivas, de la Facultad de Psicología de la UNAM, y profesora de esta Facultad.  
echevel@hotmail.com

**FUENTE:** *Enlace / Unidad para al Atención de las Organizaciones Sociales*

*(UAOS)/ Intervenciones breves / Artículo*

[http://www.organizacionessociales.segob.gob.mx/Revista\\_Enlace/intervenciones\\_breves.html](http://www.organizacionessociales.segob.gob.mx/Revista_Enlace/intervenciones_breves.html)

