



PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL Y DROGAS

Autor: José Galbe Sánchez-Ventura

METODOLOGÍA DEL CONSEJO

El consejo debe darse de modo que el mensaje sea positivo, ya que los adolescentes no les motiva hablar de salud y menos a largo plazo. Habrá que utilizar estrategias como aspectos estéticos, deportivos y económicos. Es conveniente formular las preguntas con estilo indirecto como, "Es probable que alguno de tus mejores amigos fume, ¿no es así?" o "¿Tienes intención de fumar en los próximos meses? La edad a la que debe iniciarse la anamnesis sobre consumo de sustancias no es una edad fija, sino que puede variar en función de la madurez del chico o de la chica, así como de las circunstancias concretas de los mismos, pero se sitúa en el intervalo de 11 a 14 años.

En el caso de las embarazadas, habrá que aprovechar la responsabilidad de ser madres, ya que en estos casos suelen estar sensibilizadas para iniciar un cambio de hábitos.

Y por último, el consejo debe ser adecuado a la personalidad de cada individuo. Lo más importante y efectivo es el consejo continuado y dado por diferentes profesionales, ya que la continuidad de la atención a través del tiempo permite que se hagan intervenciones breves, pero que ejercen un importante efecto a lo largo plazo, evitando recaídas o el inicio como fumador habitual.

Deben conocerse los recursos de cada comunidad para la prevención y tratamiento de adicciones y valorar la derivación si estuviera indicada.

A continuación se describen las diferentes formas de realizar el consejo:

Recomendaciones sobre CONSEJO ANTITABACO

- **Embarazadas.-** En las actividades preventivas antes del parto y consultas que acudan con otros hijos. Registrar en historia clínica. Consejo orientado a la prevención del síndrome de la muerte súbita del lactante y al normal crecimiento fetal. Ofrecer consulta antitabaco si es necesario.
- **Padres.-** Realizar consejo en las primeras visitas. Se debe reinterrogar al menos cada dos años. En todas las visitas relacionadas con patología respiratoria y otitis media recidivante. Consejo orientado a disminuir morbilidad respiratoria y prevención de modelos de conducta inadecuados. Ofrecer derivación a consulta antitabaco si es necesario.
- **Adolescentes.-** Realizar anamnesis de consumo y consejo al menos una vez al año en todas las actividades preventivas en consulta y en las grupales, sobre hábitos de vida saludables y también en las consultas oportunistas por problemas de salud. Consejo orientado a los aspectos estéticos, como oscurecimiento de los dientes y mal aliento y bajo rendimiento deportivo, además de posibilidad de adicción al tabaco.

Recomendaciones sobre CONSEJO ANTIALCOHOL

- **Embarazadas.-** En toda actividad preventiva antes del parto y en las consultas oportunistas con otros hijos. Investigar nivel de consumo (si no se ha hecho ya). Registrar en la historia clínica. Realizarlo al menos en dos ocasiones a lo largo de la gestación. Consejo orientado a la prevención del síndrome de alcoholismo fetal. Enfatizar en la no existencia de un nivel seguro de consumo de alcohol durante el embarazo.
- **Padres.-** Investigar consumo si hay sospecha de consumo excesivo o factores de riesgo o fétor alcohólico (fácil de detectar). Realizar consejo y ofrecer derivación si es necesario.
- **Adolescentes.-** Investigar consumo de alcohol. Registrar en la historia clínica. Realizar anamnesis de consumo y consejo al menos una vez al año en todas las actividades preventivas en consulta y en las grupales, sobre hábitos de vida saludables y también en las consultas oportunistas por problemas de salud.

Recomendaciones frente al consumo de OTRAS DROGAS

- **Embarazadas.-** En toda actividad preventiva antes del parto y en consultas oportunistas con otros hijos. Investigar nivel de consumo (si no se ha hecho ya). Registrar en la historia clínica. Realizarlo al menos en una vez a lo largo de la gestación. Consejo orientado a la prevención de malformaciones y de trastornos del desarrollo fetales. Enfatizar en la no existencia de un nivel seguro de consumo de drogas durante el embarazo. Repetir el consejo si existen factores de riesgo de consumo de drogas.
- **Padres.-** Si existen factores de riesgo de consumo, investigar consumo en los padres durante consultas oportunistas. Consejo orientado a la prevención de modelos de conducta inadecuados. Ofrecer derivación si es necesario.
- **Adolescentes.-** Investigar consumo de drogas. Registrar en la historia clínica. Realizar anamnesis de consumo y consejo al menos una vez al año en todas las actividades preventivas en consulta y en las grupales, sobre hábitos de vida saludables y también en las consultas oportunistas por problemas de salud.

CALIDAD DE LAS RECOMENDACIONES PARA CADA TIPO DE CONSEJO

Consejo	Población	Evidencia
Tabaco	Adultos	II-1-A
Tabaco	Gestantes	II-1-A
Tabaco	Adolescentes	III-I
Alcohol	Adultos	II-1-B
Alcohol	Gestantes	III-I
Alcohol	Adolescentes	III-I
Drogas	Adultos	III-I
Drogas	Adolescentes	III-I