

Alcoholismo : Ayudar en la dependència del cuidador

Àngels Arroyo Núñez

Enfermera especialista salud mental

45 Congreso anual AEEH
VII curso de Enfermería en Hepatología AEEH
Madrid, 12 / 02 / 2020

Conceptos sobre el alcohol

- Depresor sistema nervioso central
- Aceptación social
- > 90% población entre 15 y 64 años bebe alguna vez
- > **10%** bebe **cada dia** en el último mes



Tipos de consumo de alcohol

- Abstinencia
- Consumo de bajo riesgo
- Consumo de riesgo
- Binge drinking
- dependencia



¿Ube / gramos?

UBE : Unidad de Bebida Estandar = 8 gr- 13 gr

1 UBE = 200 ml Cerveza o bien una copa 100ml vino

Consumo de riesgo bajo : < 28UBE-17UBE / semana

Bringe Drinking : >6UBE en 2-3 hores, mensual



DEPENDENCIA

Conjunto de manifestaciones fisiológicas, de comportamiento y cognitivas, en las que el consumo adquiere la máxima prioridad para el individuo.

Presenta :

- Deseo y necesidad de beber
- Incapacidad para controlar la ingestión de OH

¿CAUSAS?

- Baja autoestima
- Poca tolerancia a la frustración
- Estados depresivos
- Publicidad
- Distocia social/familiar
-

**ES EL PROPIO INDIVIDUO EL QUE DECIDE CONSUMIR,
EL QUE DECIDE BEBER O NO BEBER**

ENFERMEDAD COMO FUENTE DE ESTRES

Paciente:

- Desafío a las habilidades en la adaptación y aceptación
- Cambio de rol
- Cambio de expectativas familiares

ENFERMEDAD COMO FUENTE DE ESTRES

Cuidador/Familiar :

- Desafío a las habilidades en la adaptación y aceptación
- Cambio de rol
- Cambio de expectativas familiares
- Aumento de cargas y responsabilidades
- Costes : económicos, sociales y emocionales

Burnout

BUNROUT

Emocionales : ansiedad, depresión, irritabilidad, rumiaciones, culpa, hipocondría,...

Psicosomáticos: insomnio, anorexia, taquicardia, algias, gastritis, mareos, fatiga, alopecia,...

Conductuales: no autocuidado, aislamiento social, absentismo laboral, abandono otros cuidados...

SÍNDROME DE BURNOUT

Respuesta del organismo cuando ha estado sometido a un periodo de estrés intenso y prolongado , tanto desde el punto de vista físico como el emocional.

Sabes que algo anda mal cuando sientes cansancio que no se cura durmiendo.

- Detección para intervención

CREAR EQUIPO DE TRABAJO

1ª visita

Estructurar

Límites de responsabilidad: enfermera- familia
Agenda , dieta, medicación, acompañamiento, derivación,...

Facilitar información: ¿qué? ¿a quien? ¿cuando?
¿para qué?

Responsabilidad del paciente

Activo

- .Implicación
- .Aceptar antecedentes
- .Asumir riesgo
- .Aceptar ayuda en información de otros

Secundario

- .Cuidador como fuente de información y ayuda principal
- .Aceptar decisiones y estar de acuerdo



Visita con la enfermera

Intervenciones y actividades derivadas del servicio

- Análisis
- TA, FC, T^a
- Medicación
- Preparación pruebas

Actividad Independiente de la enfermera

- Educación sanitaria
- Escucha activa
- Apoyo emocional
- Detección de riesgos

Espacio con la enfermera

¿Qué actitud tomar?

- .Respeto
- .No jueces
- .No culpa
- .No infantilismo

¿Cómo abordar el consumo?

- .Cómo puedo ayudarle?
- .Para qué bebe?
- .Cuándo y cuánto piensa en el OH?
- .Qué nota cuando bebe?
- .Cómo se siente después?

Enfermera y cuidador principal

Detectar cambios

- Actitud en la visita
- Olvidos
- Errores en tratamiento
- Cambio de tono de voz
- Cambios en aspecto general
- Quejas de insomnio, algias, malestar físico
- Irritabilidad
- Inquietud/Enlentecimiento.....

Espacio-Tiempo

- .Citar
- .Llamar
- .Proporcionar espacio/confianza
- .Reconocimiento : logros y limitaciones
- .Ayudar en auto-reconocimiento
- .Promover confianza y seguridad
- .Coordinar con otros servicios :
 - grupos ayuda,
 - cursos,
 - actividades lúdicas,...



Culpable, ¿Quién?, ¿De qué?

Paciente

- .Culpa
- .Vergüenza
- .Decepción



Cuidador

- .Esconder
- .Dar información
- .Responsable

Equipo

- .No haber dicho, hecho, visto, conseguido,..

Responsabilidad...Culpa

Culpa provoca :

Pérdida de confianza, juicio de valor, respuestas emocionales y comportamientos negativos.

Debería....

Responsabilidad favorece:

Asumir y responder a la situación creada

Debo, Voy a, Tengo que ...



**SÓLO EXISTE LA
RESPONSABILIDAD**

LA CULPA ES UNA
CREACION DE TU MENTE

Caso /Ejemplo

Hombre 68 años en seguimiento por Servicio Digestivo hace dos años. Actualmente en Hospital de día. Presenta empeoramiento de parámetros analíticos hepáticos. No impresiona de error en la pauta de medicación.

-¿Ha pasado alguna cosa, celebración, "extra en dieta" que lo justifique...?

-Paciente : No

-Cuidadorno.....

Algunas Posibles Intervenciones

- 1.No abordarlos con más preguntas
- 2.Preguntar abiertamente al paciente
- 3.Preguntar abiertamente a la esposa
- 4.Hacer salir de la consulta al paciente
- 5.Hacer salir de la consulta a la esposa
- 6.Contactar con la esposa más adelante

Enfermera





**“NO ES QUE LAS PERSONAS FELICES
SEAN AGRADECIDAS,**

**ES QUE LAS PERSONAS AGRADECIDAS
SON FELICES”**



¡Gracias!

aarroyo@parcdesalutmar.cat

