

- **Categoría:** Universidad Tesis Doctorales
- **Título:** Intervención BASICS, liderada por pares, para reducir el consumo de alcohol en estudiantes universitarios.
- **Resumen**

La Promoción de la Salud en el entorno universitario tiene un potencial significativo, donde las enfermeras desempeñan un papel clave a través de la docencia, el cuidado directo y la investigación.

Esta tesis evalúa la efectividad del programa BASICS (*Brief Alcohol Screening and Intervention for College Students*), liderado por pares, en la reducción del consumo de alcohol en estudiantes universitarios.

Los objetivos específicos incluyen la disminución del consumo de alcohol, los episodios de consumo excesivo, la concentración estimada de alcohol en sangre, las consecuencias negativas a corto plazo, y el aumento de la motivación para modificar el consumo de alcohol en estudiantes de primer y segundo curso.

Se realizó una revisión de la literatura, un curso de capacitación en entrevista motivacional para los estudiantes que iban a liderar la intervención, y finalmente un Ensayo Clínico Aleatorizado.

Los resultados mostraron que el programa BASICS redujo significativamente el consumo de alcohol, los episodios de *binge drinking* y las consecuencias negativas, además de aumentar la motivación para cambiar en el grupo intervención.

Este programa, liderado por pares, no solo ha demostrado ser efectivo, sino que también proporciona valiosas reflexiones para futuras intervenciones de consumo de alcohol en el entorno universitario.

- **Justificación:**

El consumo de alcohol entre estudiantes universitarios es un problema de salud pública global, con consecuencias significativas tanto a corto como a largo plazo (Aiello et al., 2022; Patrick et al., 2020). En España, la prevalencia del consumo excesivo de alcohol entre jóvenes es alarmante, y las instituciones educativas se enfrentan al desafío de abordar esta problemática de manera efectiva (Ministerio de Sanidad, 2022). La intervención BASICS (*Brief Alcohol Screening and Intervention for College Students*) ha demostrado ser una herramienta eficaz en varios contextos internacionales para reducir el consumo de alcohol y mitigar sus consecuencias adversas (Kulesza et al., 2013; Turrisi et al., 2009). Sin embargo, la implementación y evaluación de esta intervención en universidades españolas no ha sido explorada.

El proyecto se justifica por varias razones:

- En primer lugar, por la alta prevalencia de consumo de alcohol en la población diana: Estudios recientes han indicado que un porcentaje significativo de estudiantes universitarios españoles participa en patrones de consumo de alcohol de riesgo, incluyendo el consumo en atracón o *binge drinking*. Este comportamiento está asociado con múltiples consecuencias, como accidentes, violencia, problemas académicos y de salud mental.
- En segundo lugar, por la necesidad de intervenciones culturalmente adaptadas: Aunque BASICS ha sido validado en otros países, es crucial adaptar y evaluar su eficacia en el contexto español, considerando las particularidades culturales y sociales que pueden influir en los hábitos de consumo de alcohol de los estudiantes.
- Tercero, por los beneficios de las intervenciones breves: BASICS se basa en técnicas de entrevista motivacional y prevención de recaídas, ofreciendo una intervención breve pero impactante. Esto es especialmente relevante en el entorno universitario, donde los recursos y el tiempo de los estudiantes son limitados.

- Cuarto, por la responsabilidad de las enfermeras de promover la salud y mejorar el bienestar estudiantil: Reducir el consumo de alcohol no solo mejora la salud física y mental de los estudiantes, sino que también puede tener efectos positivos en su rendimiento académico y en la creación de un entorno universitario más seguro y saludable.
- Finalmente, por la implicación de líderes pares: Empoderar a estudiantes y capacitarlos para dirigir las sesiones de BASICS puede aumentar la aceptación, la efectividad y la sostenibilidad de la intervención, ya que los participantes se sienten más cómodos, comprendidos y motivados al recibir apoyo de sus iguales.

En resumen, este proyecto aborda una problemática de salud pública significativa, proporcionando una solución basada en la evidencia que puede ser implementada y evaluada en el contexto universitario español. La pertinencia del proyecto radica en su enfoque preventivo y educativo, integrando la promoción de la salud en el entorno académico y utilizando la capacidad de los pares para facilitar cambios conductuales positivos.

- **Desarrollo:**

El proyecto fue implementado en tres etapas.

Primero, se realizó una revisión exhaustiva de la literatura para identificar intervenciones previas y establecer un marco teórico sólido. Se optó por realizar una *Scoping Review* con el objetivo de proporcionar una visión general sistemática y exhaustiva de la literatura sobre intervenciones lideradas por pares para prevenir el consumo de alcohol de riesgo entre estudiantes universitarios. Se realizó una búsqueda exhaustiva en PubMed, PsycINFO, CINAHL, Cochrane Library, Web of Science, DART-Europe, RCAAP, Trove y ProQuest. De 6,569 estudios potenciales, finalmente se incluyeron 13. Se describieron nueve intervenciones dentro de estos estudios, pero únicamente la Intervención BASICS mostró reducciones significativas en tres de las cuatro medidas de resultado: cantidad y frecuencia de consumo, concentración máxima estimada de alcohol en sangre y consecuencias relacionadas con el alcohol. No disminuyó significativamente el número de episodios de consumo excesivo de alcohol.

La **segunda etapa** consistió en el desarrollo y evaluación de un curso de capacitación en entrevista motivacional dirigido a formar a los estudiantes de enfermería que liderarían la intervención. Un total de 21 estudiantes de cuarto año de enfermería participaron en la formación. El curso se desarrolló durante doce semanas con sesiones de dos horas/semanales. Comprendía tres módulos que cubrían los conceptos, herramientas y habilidades relacionadas con la entrevista motivacional para el abuso de alcohol. Se obtuvieron datos cuantitativos y cualitativos después de la finalización del curso para evaluar la formación recibida por los estudiantes; estos datos se categorizaron utilizando el modelo de *Kirkpatrick*. Los resultados cuantitativos incluyeron la satisfacción de los estudiantes, conocimientos, habilidades y actitudes. Se utilizaron grupos focales para explorar las experiencias de los estudiantes con el programa. La satisfacción de los estudiantes con el curso se calificó con un 9 sobre 10, destacando la utilidad y adecuación del contenido del curso. Tanto los resultados cuantitativos como cualitativos indicaron que todos los estudiantes adquirieron los conocimientos necesarios para realizar entrevistas motivacionales y mejoraron significativamente sus micro habilidades en entrevista motivacional. En relación con la adquisición de la competencia en entrevista motivacional, solo la mitad de los estudiantes alcanzaron el nivel de competencia adecuado y fueron los estudiantes invitados a participar en el proyecto como líderes pares.

Finalmente, la **tercera etapa** consistió en un Ensayo Clínico Aleatorizado con el objetivo de evaluar la efectividad de la intervención BASICS liderada por pares para reducir el consumo de alcohol de riesgo entre estudiantes universitarios en el contexto español. Esta etapa se estructuró en varias fases detalladas a continuación:

- **Fase 1: Diseño.** Se diseñó un programa de intervención basado en el modelo BASICS, adaptado a las características culturales y contextuales de los estudiantes españoles.
 - **Fase 2: Selección y reclutamiento de Participantes.** Se realizó un proceso de selección de participantes mediante un cuestionario que incluía herramientas de evaluación estandarizadas, como el AUDIT (*Alcohol Use Disorders Identification Test*) (Guillamón et al., 1999). Los estudiantes que cumplían con los criterios fueron invitados a participar en el estudio. Finalmente 308 participantes fueron aleatorizados a dos grupos: intervención y control.
1. **Fase 3: Implementación de la Intervención:** La intervención BASICS se implementó en una sesión individual presencial de aproximadamente 30 minutos. Durante la sesión, los estudiantes recibieron *feedback* personalizado sobre su consumo de alcohol (anexo 2). Utilizando técnicas de entrevista motivacional, los pares ayudaron a los estudiantes a explorar sus motivaciones para reducir el consumo de alcohol y a desarrollar planes concretos y realistas para alcanzar este objetivo.
- **Fase 4: Evaluación de Resultados:** Para evaluar la efectividad de la intervención se incluyeron las siguientes variables: V1) el número total de bebidas alcohólicas ingeridas en una semana y fin de semana normal (incluyendo jueves, viernes y sábado), y en la ocasión de mayor consumo; V2) la frecuencia de episodios de *binge drinking* en el último mes; V3) la concentración estimada de alcohol en sangre (eBAC) alcanzada en una semana normal y en la ocasión de mayor consumo (eBAC pico); V4) número de consecuencias negativas a corto plazo derivadas de la ingesta de alcohol durante el último mes; y V5) la motivación para cambiar su consumo de alcohol. Estas variables se midieron antes de recibir la intervención (basal) y después (al mes). Los datos se recogieron mediante un cuestionario previamente testado en una fase anterior a este proyecto y que incluía instrumentos de medida válidos y fiables (anexo 3).

Se realizó un análisis descriptivo de los resultados obtenidos. Las diferencias entre los grupos se evaluaron mediante la prueba t de Student para comparar medias y la prueba de χ^2 de Pearson para comparar proporciones. Los datos se analizaron por intención de tratar. El efecto de la intervención se verificó mediante un modelo ANOVA factorial mixto. Para estudiar el posible efecto de confusión de las variables sobre los resultados, se repitió el modelo ANOVA factorial mixto incluyendo estos datos como covariables. Para estimar el efecto del programa de intervención se calcularon también otras medidas epidemiológicas como el riesgo relativo (RR) y el número necesario de individuos a tratar (NNT). Se utilizó la regresión de Poisson para probar el efecto de la intervención sobre el riesgo bajo/alto del DDQ semanal ajustando al valor inicial y sin ajustar.

Se observó un efecto significativo de la intervención en el resultado principal, el consumo de alcohol en una semana normal (media: intervención 6.6 vs. control 12.3; $p < 0.001$). Los participantes del grupo de intervención redujeron significativamente el número de bebidas en 5.7 (IC del 95%: 5.54, 5.86) en comparación con el grupo de control. En relación con los datos epidemiológicos, el riesgo de que el grupo de intervención tuviera un consumo de alcohol de alto riesgo después de la intervención fue 0.56 veces (ajustado por todas las variables basales) el del grupo de control; es decir, el riesgo se redujo a la mitad. El número necesario a tratar (NNT) fue 5 (IC del 95%: 3, 9); por lo tanto, es necesario entrevistar a cinco estudiantes universitarios para que el estado de uno cambie de consumo de alto riesgo a consumo de bajo riesgo.

En relación con las variables secundarias, el grupo de intervención redujo significativamente: i) el número de bebidas consumidas en un fin de semana normal en 5.2 (IC del 95% 5.07, 5.33); ii) el número de bebidas consumidas en la ocasión de mayor consumo en 4.9 (IC del 95% 4.78, 5.02); y iii) los episodios de consumo excesivo de alcohol en 1.4 (IC del 95% 1.37, 1.43) en comparación con el grupo control. Además, iv) la concentración estimada de alcohol en sangre (eBAC) en una semana normal y v) en la ocasión de mayor consumo (eBAC pico) disminuyó en 0.06 (IC del 95% 0.058, 0.062) y 0.09 (IC del 95% 0.088, 0.092), respectivamente, a favor del grupo de intervención.

Los participantes en el grupo de intervención también redujeron significativamente vi) el número de consecuencias relacionadas con el consumo de alcohol en 5.8 (IC del 95% 5.67, 5.93). Además, vii) incrementaron su motivación para cambiar su consumo de alcohol en -0.8 (IC del 95% -0.85, -0.75). Finalmente, no se encontraron resultados estadísticamente significativos en relación con viii) la autoeficacia.

- **Discusión/ Conclusiones:**

Los hallazgos de este estudio proporcionan evidencia sólida sobre la eficacia de la intervención BASICS para reducir el consumo de alcohol entre estudiantes universitarios españoles. Las conclusiones principales son las siguientes:

1. **Efectividad de BASICS en el Contexto Español:** La intervención BASICS, adaptada y liderada por pares, es eficaz para reducir el consumo de alcohol y los problemas relacionados en estudiantes universitarios españoles. Esto respalda la viabilidad de implementar esta intervención en otras universidades del país.
2. **Importancia de la Adaptación Cultural:** La adaptación del contenido y la metodología de BASICS a las particularidades culturales y contextuales de los estudiantes españoles fue clave para su éxito. Esto sugiere que intervenciones similares deben ser adaptadas cuidadosamente para maximizar su efectividad en diferentes contextos culturales.
3. **Rol de los Líderes de Pares:** La utilización de líderes de pares resultó ser una estrategia efectiva para aumentar la aceptación y el impacto de la intervención. Los estudiantes mostraron una mayor disposición a participar y a seguir las recomendaciones cuando recibieron apoyo de sus iguales.
4. **Implicaciones para la Práctica Universitaria:** La implementación de programas como BASICS puede tener un impacto significativo en la promoción de la salud y el bienestar estudiantil. Las universidades deberían considerar la inclusión de los estudiantes como agentes de salud para garantizar la sostenibilidad de intervenciones promotoras de salud.
5. **Recomendaciones para Futuras Investigaciones:** Se recomienda realizar estudios longitudinales adicionales para evaluar el impacto a largo plazo de la intervención BASICS y explorar su efectividad en diferentes poblaciones estudiantiles. Además, futuras investigaciones podrían investigar la integración de BASICS con otras estrategias de promoción de la salud y prevención de conductas de riesgo.

En conclusión, este estudio demuestra que la intervención BASICS es una herramienta valiosa y efectiva para reducir el consumo de alcohol en estudiantes universitarios. Su implementación en las universidades españolas puede contribuir significativamente a la mejora del bienestar estudiantil y a la creación de un entorno educativo más seguro y saludable. La evidencia generada por este estudio puede servir como base para la expansión de programas de intervención similares en otras instituciones educativas y en diferentes contextos culturales.