

Ordenar el consumo antes de la consulta

Un cuestionario de cribado como el DAST-10 devuelve un número; lo que decide el paso siguiente son los datos que vienen detrás. Esta hoja reúne esos datos. **No es un test:** no tiene puntaje, ni punto de corte, ni sustituye a ningún instrumento.

La completas tú mismo, en unos 15 minutos · sin puntaje · se lleva a la consulta · adultos

01 Por qué esta hoja y no un test descargado

Los cuestionarios de cribado están diseñados para **abrir la conversación, no para cerrarla**. Un puntaje alto sin contexto no dice qué hacer, y uno bajo no descarta nada. Además, la mayoría de los formularios que circulan sueltos por internet vienen sin instrucciones y sin la traducción validada, así que el número que devuelven no es comparable con nada. Lo que sí se aprovecha entero, venga de donde venga, es lo que anotes aquí.

NOMBRE O INICIALES

EDAD

FECHA

PARA QUÉ CONSULTA

02 Qué se consume, y cuánto

SUSTANCIA	ÚLTIMA VEZ	DÍAS EN EL ÚLTIMO MES	CANTIDAD TÍPICA	VÍA

Incluye el **alcohol** y los **medicamentos por tu cuenta** aunque los tengas recetados. El DAST-10 excluye el alcohol a propósito, y por eso mismo un tamizaje solo de drogas puede dejar fuera lo que más pesa.

03 Los nueve datos que revisa una evaluación

Sustancia

cuál o cuáles

Nombra cada una por separado; el alcohol y el tabaco también cuentan.

Frecuencia

cada cuánto

Días de consumo en el último mes, no una impresión general.

Cantidad

cuánto cada vez

En unidades concretas, aunque sean aproximadas.

Vía

cómo se consume

Fumada, inhalada, oral, inyectada. Cambia el riesgo más que la cantidad.

Pérdida de control

qué pasa cuando intentas parar

Intentos de reducir, qué los interrumpió, cuánto durará.

Consecuencias

qué ha costado

Trabajo o estudios, dinero, salud, discusiones, conducción, problemas legales.

Abstinencia

qué ocurre al dejarlo

Síntomas al pasar horas o días sin consumir.

Salud mental

qué más hay

Ánimo, ansiedad, sueño, ideas de hacerse daño; y qué vino primero.

Riesgos inmediatos

qué no puede esperar

Sobredosis previas, mezclas, embarazo, medicamentos, conducción.

04 Qué cuestionario corresponde a qué, y cómo se consigue

INSTRUMENTO	PARA QUÉ SIRVE	CÓMO SE ACCEDE
DAST-10	Problemas por drogas en adultos, sin incluir alcohol.	Copyright de Harvey A. Skinner y del CAMH, que vende las versiones oficiales y gestiona la licencia digital. No hay descarga libre legal: se solicita a la institución.
ASSIST	Riesgo por alcohol, tabaco y varias drogas, separado por sustancia.	Gratuito. El manual en español de la OPS/OMS incluye el cuestionario completo: iris.who.int , ficha 10665/85403.
AUDIT	Alcohol: consumo de riesgo, daño y señales de dependencia.	Gratuito. Pautas de la OMS en español: iris.who.int , ficha 10665/331321.
CRAFT 2.1	Adolescentes y jóvenes: alcohol, cannabis, otras drogas y seguridad al conducir.	Gratuito para uso clínico y educativo, en español latinoamericano: craftt.org .
CAST	Consumo problemático de cannabis.	Publicado por el observatorio europeo de drogas; disponible en la literatura científica.

Lo que sí puedes imprimir hoy, de forma legal

Si lo que buscabas era un cuestionario en papel, el **ASSIST de la OPS/OMS** es la alternativa más cercana al DAST-10 y es gratuita: cubre varias sustancias a la vez, viene con instrucciones y con su tabla de interpretación, y está en español. Si la persona evaluada tiene menos de 18 años, el que corresponde es el **CRAFT 2.1**, también gratuito y con versión autoadministrada.

Que un formulario esté disponible para descargar no demuestra que su republicación sea legal, que la traducción sea la validada ni que conserve las instrucciones correctas. Estos dos sí se distribuyen de forma gratuita por sus propios editores institucionales, y por eso se enlazan.

05 Registro de dos semanas

LA PARTE QUE MÁS CAMBIA UNA CONSULTA

Lo que casi nadie lleva anotado, y lo que más ayuda: **qué estaba pasando justo antes** de cada consumo. Ahí aparecen los desencadenantes reales —una hora del día, una persona, una emoción, un lugar— que un puntaje no puede mostrar. Completa una fila cada día, aunque ese día no haya consumo: los días en blanco también informan.

DÍA	QUÉ Y CUÁNTO	DÓNDE Y CON QUIÉN	QUÉ PASÓ JUSTO ANTES	CÓMO TE SENTISTE DESPUÉS

[illegible]

06 Qué quieres preguntar, y qué te preocupa que pase

LO QUE MÁS TE PREOCUPA HOY

QUÉ HAS INTENTADO YA, Y QUÉ RESULTÓ

QUÉ TEMES QUE OCURRA SI LO CUENTAS — ESCRIBIRLO AYUDA A PLANTEARLO EN LA CONSULTA

ESTO NO ESPERA A UNA HORA DE CONSULTA

Sobredosis, dificultad para respirar, convulsiones, dolor en el pecho, pérdida de conciencia, agitación intensa o ideas de hacerse daño. En Chile, **llama al 131** o acude al servicio de urgencia más cercano. Ninguna hoja, ni ningún cuestionario, sirve para decidir eso.

Fuentes. Organización Panamericana de la Salud (2011). *La prueba de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias (ASSIST): manual para uso en la atención primaria*. · Organización Mundial de la Salud (2001). *AUDIT: cuestionario de identificación de los trastornos debidos al consumo de alcohol*. · Krist, A. H., et al. (2020). Screening for unhealthy drug use: US Preventive Services Task Force recommendation statement. *JAMA*, 323(22), 2301–2309. · Skinner, H. A. (1982). The Drug Abuse Screening Test. *Addictive Behaviors*, 7(4), 363–371.

Material de orientación, no diagnóstico. Esta hoja no puntúa ni clasifica: reúne información para que la primera consulta rinda más. Ningún cuestionario de cribado diagnostica un trastorno por consumo por sí solo.

terapiaonlinechile.cl