



Marzo 2009

EL ALCOHOL EN LOS ADOLESCENTES

Cristina Ferrer Lacosta

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Ferrer Lacosta, C.: *El alcohol en los adolescentes*, en Contribuciones a las Ciencias Sociales, marzo 2009. www.eumed.net/rev/cccss/03/cfl3.htm

Bueno, ¿qué hacemos esta noche?.

Normalmente cuando los jóvenes hacen esa pregunta un viernes o un sábado, incluso un jueves, el 50% de la respuesta, al menos en la mayoría de los jóvenes está ya contestada:

- a) Ir a tomar unas copas si la economía lo permite
- b) Si se está escaso de dinero, un botellón es la segunda opción.

El otro 50% de la pregunta, se refiere al sitio, discoteca, pub o cualquier espacio allá donde puedan reunirse con los suyos, charlar, beber, reír, beber, divertirse, beber, conocerse, beber, reírse más, beber más, hablar menos, beber más, bailar más, beber más...

La accesibilidad de los jóvenes a las bebidas alcohólicas es cada vez mayor, a pesar de las prohibiciones impuestas de su venta a menores. La edad media de inicio en el consumo de alcohol entre los escolares, según los datos de la encuesta sobre drogas a la población escolar 1998 (Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas), es de 13.6 años, y la edad media de inicio de consumo semanal se sitúa en los 14.9 años, según esta fuente las chicas registran mayor prevalencia de consumo de alcohol, aunque en cantidades menores. El 84.2% de los escolares ha consumido alcohol en alguna ocasión y el 43.9% consume al menos una vez a la semana. En cuanto a los episodios de embriaguez el 41% de los escolares se han emborrachado en alguna ocasión y el 23.6% en el último mes.

Un 80% de las muertes registradas entre adolescentes se deben a causas violentas y dentro de ellas las relacionadas con drogas o alcohol representan el 50%, existiendo un mayor porcentaje de suicidios en los adictos a estas sustancias. Además, se consideran los factores familiares de gran importancia en el inicio y curso clínico de la adicción al alcohol y otras drogas, ya que hasta un tercio de los niños tienen su primera oferta de consumo de bebida alcohólica dentro del ambiente familiar, por lo que la implicación de la familia tiene gran importancia en todo programa terapéutico.

Pero, ¿por qué beben los adolescentes?. Existen diversas razones que se resumen en los siguientes puntos:

- Es un modo de "ponerse alegre", "alcanzar el punto".
- Forma de búsqueda de afiliación, con imitación de conductas, con consumo que a veces se impone desde el propio grupo de amigos en el que se participa.
- Presión social, a veces producida desde la publicidad.
- Desinhibición, superación de la vergüenza.
- El consumo actuaría como un modelo de imitación y expresividad de la edad adulta.

Además, debemos añadir que la adolescencia es un periodo especialmente vulnerable para el consumo excesivo de alcohol, ya que aumenta la independencia de

los padres y se imitan actitudes y comportamientos de los adultos. El adolescente también tiende a intentar “romper las reglas” establecidas e ir en contra de los padres, y a veces lo hace usando alcohol de forma excesiva y peligrosa.

Debido a que el inicio del uso del alcohol es tan temprano, los programas de prevención deben empezarse en el colegio, en los cursos de primaria.

Se ha comprobado que cuanto menos peligrosa crea el adolescente que es una bebida o una droga, más pronto se iniciará su uso. Por ello es importante que los niños conozcan los peligros del alcohol a cualquier edad, y evitar decir cosas como “*tu aún eres pequeño para beber*”, o “*cuando seas mayor podrás beber*”.

Hay que recordar que la cerveza, la sidra, el vino y los licores todos tienen alcohol, y sólo se diferencian en la concentración, y que si se mezcla el ron o whisky con refrescos no se reduce la cantidad de alcohol, es decir, que si cuatro chicos se beben 1 litro de ron mezclado con 2 litros de cola en 2 horas, se beben $\frac{1}{4}$ de litro de ron cada uno.

También es importante que la sociedad no idealice el abuso de alcohol y que no sea aceptado ni tolerado como a veces sucede en la TV o en canciones, que tienen mucha influencia en los jóvenes. Tampoco hay que extender la idea falsa de que “todos los chicos lo hacen”. La tarea educativa de prevención se debe hacer desde la familia y el colegio, pero también desde la sociedad en general y los medios de comunicación.

Pero, ¿Que?, ¿Cuánto? y ¿Cómo consumen nuestros adolescentes?:

- Los períodos de bebida se suelen concentrar durante el fin de semana o en períodos festivos, lo que ello conlleva a alteraciones del orden público o a accidentes de tráfico.
- Suelen beber cerveza entre semana y bebidas de alta graduación (combinados) durante los fines de semana. Estas últimas son las preferidas de los jóvenes.
- Consumen alcohol fuera de casa y en espacios donde se producen las relaciones sociales entre los jóvenes.

- Por último, sus creencias predominantes sobre el alcohol siguen destacando sus “*efectos positivos*”, los cuales hemos visto anteriormente, dejando los aspectos negativos “*para los demás*” y pensando “*eso no me pasará a mí*”.

Una vez analizadas las causas de por qué consumen alcohol los jóvenes y el modo en que lo hacen, conviene recordar qué efectos tiene el alcohol sobre ellos:

- El alcohol produce múltiples problemas físicos y psicológicos aunque se tome “sólo los fines de semana”.
- Como tiene efecto directo sobre el cerebro reduce la concentración y los reflejos, afectando el rendimiento escolar del adolescente.
- También produce síntomas físicos ya que afecta al hígado y al estómago, aumenta el riesgo de muerte o invalidez por accidente de tráfico, y aumenta el riesgo de contactos sexuales precoces y así los embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.
- Además, si el alcohol se usa como forma de disminuir la ansiedad social, el adolescente se acostumbra a manejar su ansiedad y sus problemas utilizando alcohol, y no aprende a resolverlos por sí mismo.
- Por ello el alcohol detiene o retrasa el desarrollo psicológico normal del adolescente.

El alcohol es una sustancia con un efecto sobre el cerebro que produce una respuesta en los circuitos del placer afectando los neurotransmisores. Actúa de forma parecida a como lo hacen los tranquilizantes (como el valium® y otras pastillas para dormir), pero con un efecto más rápido. El uso repetido intermitente, y la búsqueda del efecto placentero producen cambios en el cerebro que perpetúan el uso y pueden desembocar en el abuso y la dependencia.

A continuación, conviene definir qué se entiende por abuso de alcohol: un uso repetido del mismo que produce consecuencias negativas. Para que se considere abuso se debe presentar al menos una de las siguientes consecuencias:

- a nivel escolar, académico o laboral (no poder rendir al nivel normal en el colegio o el trabajo por haber usado alcohol)
- a nivel físico (uso de alcohol cuando es peligroso, como conducir un vehículo o usar maquinaria peligrosa)
- a nivel legal
- a nivel social o interpersonal (irritabilidad con los padres, peleas con amigos, pérdida de relaciones sociales, etc).

Los adolescentes pueden tener problemas serios con el alcohol aunque no desarrollen “dependencia” al alcohol (la dependencia al alcohol es lo que se conoce como alcoholismo, pero el abuso también crea problemas). Los adolescentes con alto riesgo de desarrollar abuso de alcohol incluyen aquellos con historia familiar de abuso de alcohol, adolescentes con depresión, o con autoestima baja, o aquellos que no se sienten aceptados en su grupo. Las drogas de las que los adolescentes abusan con más frecuencia son legales como el alcohol o el tabaco, o ilegales como la marihuana.

Pero, ¿Cómo se pueden reconocer los síntomas del abuso de alcohol en los adolescentes?.

Los padres deben saber que el alcohol produce unos síntomas durante la intoxicación y otros durante el periodo de abstinencia. Las señales principales del abuso de alcohol en adolescentes son:

- *Físicas*: fatiga, múltiples quejas sobre la salud física, ojos enrojecidos y con un brillo característico, vómitos.
- *Emocionales*: cambios en la personalidad, cambios bruscos de humor, irritabilidad, comportamientos irresponsables y arriesgados, baja autoestima, tristeza o depresión, desinterés general en actividades que antes les gustaban.
- *Familiares*: riñas más frecuentes, desobediencia de las normas, mentiras repetidas, estar retraído o no comunicarse con la familia, secretos excesivos (respecto a amigos, sitios donde van, no poder entrar en su habitación, etc).

- *Escolares*: disminución del interés por el colegio, actitud negativa, no ocuparse de hacer los deberes, disminución de las calificaciones, ausencias del colegio, problemas de disciplina.
- *Sociales*: amigos nuevos a los que no les interesan las actividades normales de la familia y el colegio, problemas con la ley, cambio hacia un estilo poco convencional de vestir o de gustos musicales, tatuajes o piercings excesivos.

Algunas de estas señales de aviso pueden indicar otros problemas. Los padres deben reconocer que existe un cambio en el comportamiento, humor, relaciones, rendimiento escolar, y hábitos de su hijo o hija. Se debe hablar con sinceridad y claridad con los hijos sobre nuestra preocupación sobre su posible uso de alcohol. No nos debe tranquilizar una respuesta negativa si no se encuentra una causa al cambio de comportamiento. Una respuesta airada o frases como “*no confiáis en mí*”, “*me estáis espiando*”, ante nuestras preguntas indican un excesivo recelo del adolescente y deben inducir sospechas. Una vez que se sospecha abuso de alcohol, debe realizarse una visita al médico de cabecera, que realizará una evaluación. Existen también sistemas para la detección de alcohol en el aliento que se pueden tener en casa para hacerse por sorpresa. Si se confirma el abuso de alcohol deberán acudir a un especialista.

El tratamiento del abuso de alcohol en adolescentes necesita de un equipo especializado. Lo primero es que se consiga la abstinencia completa del uso de alcohol y otras drogas como cannabis, en su caso. Si esto no se consigue pronto debe acudir a un equipo específico de especialistas en abuso de sustancias (tipo Proyecto Hombre), donde además de psicoterapia individual y de grupo para el adolescente, se da apoyo e indicaciones concretas a los padres. También pueden usarse medicinas para reducir el uso de alcohol. Además deben tratarse los problemas psiquiátricos asociados al abuso de alcohol, con una combinación de medicación, manejo conductual, y apoyo a los padres.

Para prevenir el abuso de alcohol en los adolescentes hay que conocer los factores de riesgo que aumentan la posibilidad de que se presente éste problema., aunque el abuso de alcohol está extendido por todos los estratos socioeconómicos y culturales, y no se limita a un tipo de familias concreto.

Factores de Riesgo en la familia

- a) Ambientes familiares caóticos o con abuso de alcohol o drogas en los padres, o padres con un trastorno psiquiátrico
- b) Problemas serios en la educación de los hijos por los padres en niños con temperamentos difíciles o problemas de conducta
- c) Falta de vínculo afectivo entre hijos y padres, y falta de cariño

Factores de riesgo en el colegio

- a) Comportamiento excesivamente tímido o agresivo del niño en clase
- b) Fracaso escolar
- c) Incapacidad para manejar situaciones adversas (no saber decir no)
- d) Amistades con otros chicos con problemas de conducta o legales
- e) Consentimiento implícito o tolerancia al uso de alcohol en el colegio, los amigos, o la comunidad
- f) Disponibilidad y tolerancia al uso de alcohol en el barrio, y la creencia de que el uso de alcohol es inofensivo aumentan el número de jóvenes que empiezan a usarlo.

Factores Protectores

- a) Lazos fuertes con la familia
- b) Los padres que están al tanto de las actividades, aficiones y amistades de sus hijos, y que forman parte de la vida de sus hijos previenen el uso de alcohol por sus hijos.
- c) Éxito académico en los adolescentes
- d) Participación y lazos con instituciones sociales como las familias, el colegio, y organizaciones religiosas

Desde la materia de Ciencias de la Naturaleza (Física y química de 3º de la E.S.O.) se trabajará en una sesión, en la que el alumnado, por parejas, buscará por internet los efectos del abuso del alcohol y la fórmula para calcular, posteriormente el grado de

alcoholemia que tendrían hombres y mujeres tras ingerir una copa de vino y un vaso de cerveza.

Bibliografía

<http://www.euroresidentes.com/adolescentes/alcohol-adolescentes.htm>

http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/alcohol_y_drogas/doc/alcohol_jovenes.htm

<http://www.cun.es/areadesalud/tu-perfil/infancia/el-alcohol-y-los-adolescentes/>