



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

El consumo de alcohol en la adolescencia

Autor/es: J Galbe Sánchez-Ventura, P Traver Cabrera y Grupo Previnfad

Volumen 6. N°1. Marzo 2013 ^[1]

Palabras clave: adolescentes, adolescencia, alcohol, borracheras

El consumo de alcohol (CA) es una de las conductas de riesgo más común entre los adolescentes. Representa un riesgo por sí mismo y por los problemas asociados que plantea. Algunos de ellos son los accidentes de tráfico, el sexo sin protección, la violencia... La edad de inicio del CA en España se sitúa alrededor de los 13 años, según el estudio del Observatorio Español para la lucha contra las drogas (<http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/observa/pdf/oed-2009.pdf> ^[2])

¿Por qué es tan perjudicial el consumo de alcohol en la adolescencia?

Está demostrado que el consumo intermitente de alcohol causa daños cerebrales y produce alteraciones de la conducta y de la memoria. Estos hechos pueden dar lugar a trastornos del aprendizaje. Otra cuestión importante es que, con un mismo consumo, la tasa de alcohol en sangre es proporcionalmente más alta que en adultos.

Los adolescentes muestran antes los signos de embriaguez y el daño cerebral es, por lo tanto, mayor. Son menos sensibles a los efectos sedantes y a los trastornos motores del alcohol. Esto limita su percepción de riesgo ante el CA y da lugar a mayor excitación y menor sedación cuando han bebido. Naturalmente, esto da lugar también a más peleas, accidentes de tráfico, etc.

¿Por qué es tan peligroso el consumo de alcohol en el embarazo?

El alcohol pasa libremente por la barrera placentaria, lo que causa efectos tóxicos para el feto, dando lugar al síndrome de alcoholismo fetal. En el desarrollo de este síndrome influyen la magnitud del consumo, la frecuencia, el momento del embarazo, el estado nutricional, la situación social de la madre y posibles consumos de otras sustancias.

Se debe insistir en que **no hay ningún nivel seguro de consumo de alcohol en el embarazo** . El síndrome de alcoholismo fetal puede ser completo o incompleto con una sintomatología mucho menos florida.

¿Por qué es tan dañino el consumo compulsivo de alcohol, también denominado "colocones" o, en inglés, Binge Drinking?

Con el nombre de "atracones, colocones" o, en inglés, "binge drinking" (BD) se conoce un proceso, más o menos reciente, en el que se beben más de cuatro bebidas para las chicas o cinco para los chicos (cada una de ellas de un mínimo de 10 mgrs. de etanol), en una sola vez o en un período de pocas horas, con el fin de "colocarse" y con un importante matiz de falta de control. Esta conducta se ha hecho cada vez más común y se asocia con una mayor frecuencia de todas las conductas de riesgo: accidentes de tráfico, peleas, sexo sin protección, no llevar casco, suicidios...

Los adolescentes que tienen más episodios de BD suelen tener más problemas con el alcohol cuando son adultos. Según el estudio citado anteriormente del Observatorio Español para la lucha contra las drogas, el 32,4% de los adolescentes se emborracharon una o dos veces a lo largo del último mes. El BD da lugar a alteraciones cognitivas, de la memoria y del aprendizaje. Estas alteraciones se dan aunque los consumos no sean muy grandes y resultan dañinas para un cerebro que aún está en desarrollo, como es el caso de los adolescentes hasta los 20 años.

¿Son eficaces los programas escolares para la prevención del consumo de alcohol en la adolescencia?

Las intervenciones que se basan en programas escolares y comunitarios son moderadamente eficaces. El consejo breve frente al consumo de alcohol es eficaz en adultos y hacen falta más estudios para comprobar esta cuestión en adolescentes.

Se recomiendan por tanto las intervenciones frente al consumo de alcohol tanto en la escuela como en la comunidad (más información en: http://www.aepap.org/previnfad/rec_drogas.htm ^[3]).

¿Qué hacer cuando uno de nuestros hijos llega bebido a casa?

Cuando un hijo o una hija llega a casa borracho o en malas condiciones, no deberemos intentar **soltar un sermón en ese momento**, ya que de nada nos servirá. Se debe prestar atención, en primer lugar, a cuestiones de seguridad y de atención, valorando si precisan atención médica urgente. Será **al día siguiente** cuando debamos abordar esa conversación, analizar qué ha pasado y si es una situación recurrente o no. Puede ser de utilidad repasar estos puntos y si existe otro tipo de problemas: de autoestima, de falta de amigos, de fracasos amorosos, de ocio o tiempo libre inadecuados, pandillas con elevado consumo de alcohol, etc.

Ante una posible dependencia, es útil que le formulemos dos preguntas:

- ¿Durante el pasado año, has estado alguna vez bajo la influencia del alcohol en una situación que podría haberte causado un accidente o algún otro daño?
- ¿Durante el pasado año, ha habido veces en las que has bebido más de lo que pretendías?

En algunos casos, si existen signos de dependencia del alcohol, puede ser necesario consultar con un especialista en Dependencias.

¿Cómo pueden intervenir los padres para prevenir tanto el consumo de alcohol como los problemas derivados del mismo en la adolescencia?

Se muestra a continuación once puntos de buenas prácticas para madres y padres:

1.- **Hablar con los hijos** aprovechando las veces en las que los veamos predispuestos a ello. Se trata de crear y fomentar ocios y aficiones comunes. Esto habrá que realizarlo a lo largo de toda la infancia. No se puede pretender hacerlo en la adolescencia si no se ha hecho antes. Puede tratarse de cosas muy simples: hablar de fútbol, de películas, de los libros que leen, buscando cualquier oportunidad mientras se va al colegio, a la parada del autobús o en el coche.

2.- Fomentar **ocios y aficiones en común** . Buscar la forma de divertirse con ellos. Y tratar de entender aquellas cosas que a ellos les gustan: películas, series de TV, vestidos, deportes, música. Si conocemos las aficiones de nuestros hijos, nos será fácil hablar con ellos.

3.- Tener **un proyecto educativo individual para cada hijo**. Cada hijo deberá tener por parte de los padres un proyecto de educación, con sus metas, sus objetivos y con una planificación de los medios a utilizar. Todo esto implica conocer a nuestros hijos, tratarlos de forma individualizada y saber a dónde queremos llegar con ellos; sacar lo mejor de cada uno. El objetivo será no sólo el rendimiento social y académico, sino que sean felices.

4.- **Transmitir los valores** propios de la comunidad en la que se vive. Cada familia dispone de un esquema de valores, éticos, religiosos, culturales. Cada familia posee, además, unas raíces, un origen que ayuda a los hijos a saber quiénes son, les dan seguridad y les ayudan a saber por dónde quieren ir. Es necesario, también, transmitir la idea del respeto a los que no comparten nuestros sistemas de valores.

5.- **Promover la autonomía y la responsabilidad** de una forma prudente y progresiva. A lo largo de toda la infancia se debe procurar que tengan responsabilidades y encargos específicos en el hogar, en la casa, en la familia, que les permita comprobar que ellos son importantes, y que cumplan una tarea específicamente suya, que nadie va a realizar si ellos no lo hacen.

6.- **Dedicar tiempo de calidad** y específico para cada hijo. Es muy importante que vean que sus padres les dedican, de forma individual, un tiempo específico, de calidad, tranquilo y con posibilidad de hablar de todo, también de cosas importantes. No necesariamente tiene que ser un tiempo muy largo; lo importante es que sea individual y de calidad.

7.- **Enseñar sobriedad** en el uso del dinero en particular. Es importante que los hijos vean en sus padres un modelo de sobriedad en el uso del alcohol, pero también en el uso del dinero. El consumo de alcohol en la adolescencia es menor si la disponibilidad de dinero no es muy alta.

8.- **Dar un modelo adecuado con el propio consumo de alcohol**. Es muy importante el modelo de consumo de alcohol de los propios padres. Si los padres consumen, deben hacerlo con moderación. Es importante que el modelo de consumo de alcohol de los padres sea en un contexto social y festivo, moderado, como ya se ha dicho, y no en solitario, ni tampoco, un consumo relacionado con los problemas. En un momento determinado y llegada cierta edad, puede ser necesario que los padres den, de forma individualizada, ciertas indicaciones de cómo hacer un consumo de alcohol moderado y prudente.

9.- **Conocer a sus amigos y a su pandilla**. Ofrecer, si es posible, la propia casa para que se reúnan. La pandilla va a ser el medio de socialización más potente durante la adolescencia. No es fácil que los

padres puedan seleccionar los amigos de sus hijos, y quizás no deban hacerlo. Sin embargo, a lo largo de toda la infancia, se puede fomentar que ellos formen un grupo de amigos que serán los que le ayuden a transitar hacia la madurez durante la adolescencia. A menudo son también estos amigos los que se mantienen toda la vida. Es importante que los padres ayuden a los hijos en este proceso de selección, y la forma más natural de hacerlo es conocer a sus amigos, a sus familias y abriendo tu casa, si ello es posible, a los amigos de los hijos. También es cierto que ver el consumo de alcohol de los amigos de los hijos permite hacerse una idea del consumo de alcohol de tus propios hijos.

10.- Fijar unos horarios razonables pero firmes en los "horarios de salidas". Está claro que no todo vale. Se debe animar a los padres a que ejerzan la autoridad sobre sus hijos y fijen unos límites razonables pero firmes. El consumo de alcohol de los adolescentes está en relación con el horario de vuelta a casa. Esto se relaciona a menudo con la seguridad del transporte en coche, moto, bicicleta, etc. Los hijos esperan, además, que sus padres les exijan y les fijen límites porque ven así una preocupación por ellos, y esto favorece su autoestima. Otra norma es que no hay que "quemarse por todo"; algunas normas son más importantes que otras y los padres deben priorizar la importancia de las mismas y de cada uno de los límites que establecen. Puede ser necesario transigir más en algunas cosas, como el aspecto o la moda, y menos en otras, como es el consumo de alcohol, la seguridad, etc.

11.- Reforzar positivamente las conductas que lo merezcan y negativamente las que requieran corrección. En estas últimas, señalar y explicar la actuación correcta, pero sin descalificar a las personas. A menudo, tan sólo prestamos atención a nuestros hijos ante determinadas conductas que consideramos inadecuadas y en cambio no prestamos atención cuando todo va bien. Es necesario invertir esta tendencia reconociendo y valorando ante los hijos las conductas que son adecuadas y señalar específicamente qué cosas no nos han parecido bien. Hay que explicar qué hubiéramos esperado que hiciesen y qué esperamos de ellos en futuras ocasiones. Lo que no se debe hacer son descalificaciones globales ni humillantes que, a menudo, lo único que consiguen es hundir su autoestima sin darles, además, indicaciones de qué deberían haber hecho. Debemos tener en cuenta que los padres somos la principal referencia de los hijos respecto a lo que deben hacer, incluso en la adolescencia, y a pesar de que es posible que ellos no lo reconozcan.

Bibliografía:

- 1.-OED informe 2009 : <http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/observa/pdf/oed-2009.pdf> [2]
- 2.- Informe Sobre Alcohol. Comisión clínica de la Delegación del gobierno para el Plan Nacional Sobre Drogas. Febrero 2007
- 3.-Galbe Sánchez-Ventura y Grupo PrevInfad J Prevención del consumo de tabaco ,alcohol y drogas. Recomendación. En: Recomendaciones/PrevInfad PAPPS [en línea], Actualizado abril 2003 [Consultado 07-02-2013]. Disponible en: http://www.aepap.org/previnfad/rec_drogas.htm [3]
- 4.- Galbe J. Alcohol y Adolescencia. Infopadres 2005 (1):8-11
- 5.-Galbe Sánchez-Ventura J, Grupo PrevInfad/PAPPS Infancia y Adolescencia Prevención del consumo de alcohol en la adolescencia. Rev Pediatr Aten Primaria. 2012; 14:335-42
- 6.-Galbe J. El consumo de alcohol en la adolescencia. <http://familiaysalud.es/salud-joven/para-padres-de-adolescentes-y-publico-en-general/el-consumo-de-alcohol-en-la> [4]