

EL CONSUMO DE ALCOHOL en la adolescencia

El consumo de alcohol es una de las conductas de riesgo más frecuentes entre los adolescentes. Representa un riesgo por sí mismo y por los problemas asociados que plantea (violencia, dificultades académicas, sexo sin protección, accidentes de tráfico, adicción en la vida adulta etc.)

Efectos del alcohol en la adolescencia

Está demostrado que el consumo intermitente de alcohol produce daños cerebrales con alteraciones de la conducta y de la memoria, lo que conlleva a importantes trastornos en el aprendizaje con el consecuente fracaso escolar.

También hay que tener en cuenta que los niveles de alcohol en sangre son proporcionalmente más altos, a igualdad de consumo, que en otras etapas de la vida, es decir, con un mismo consumo, la tasa de alcohol en sangre es más alta que en los adultos.

El adolescente muestra antes los signos de embriaguez y el daño cerebral, pero son menos sensibles a los efectos sedantes y a los trastornos motores que produce el alcohol. Lo que limita su percepción de riesgo ante el consumo de alcohol y da lugar a mayores síntomas de excitación cuando han bebido, dando lugar a otros problemas asociados (peleas, accidentes, no llevar casco o cinturones de seguridad, suicidios etc.)

- 1 Efectos a corto plazo del consumo de alcohol:** alteraciones de la visión, el oído y la coordinación, percepciones y emociones modificadas, perturbación del discernimiento, mal aliento, resacas etc.
- 2 Efectos a largo plazo del consumo de alcohol:** cirrosis y cáncer de hígado, pérdida de apetito, déficit importante de vitaminas, problemas de estómago, lesiones cardíacas o del sistema nervioso central, pérdida de memoria, riesgo elevado de impotencia, riesgo elevado de sobredosis etc.

Consumo compulsivo de alcohol ("colocones" o bingedrinking)

Se define como una conducta de consumo en la que se ingiere cuatro o más bebidas alcohólicas (cada una de ellas con un mínimo de 10 g de alcohol), en una sola vez o en el periodo de unas pocas horas, con el objetivo de emborracharse, y con un gran matiz de falta de control.

En el caso de los chicos se considera consumo excesivo cinco bebidas y en el de las chicas, cuatro. La cantidad de bebida que equivale a 10 g de alcohol depende de la concentración del mismo y aproximadamente es:

1 copa de cava de 100 ml

1 cubalibre o similar (30 ml)

1 cerveza de 250 ml

1 vaso de vino de 100 ml

1 copa de coñac (30 ml)

Los adolescentes que presentan episodios repetidos de este consumo compulsivo (por ejemplo, los fines de semana) suelen tener más problemas con el alcohol cuando son adultos, además, aunque los consumos no sean muy grandes, se producen alteraciones neurológicas, ya que resultan muy dañinos para un cerebro que aún está en desarrollo, que es el caso de los adolescentes hasta los 20 años.



José Torres

Dra. M^a José Torres Ralero
Col: 28 / 56469

Jorge Bueno Gil

Jorge Bueno Gil
Psicólogo
Nº Col: M-22524

EL CONSUMO DE ALCOHOL en la adolescencia

Nuevas formas de abusar del alcohol

Existen nuevas formas muy peligrosas de “colocarse” con alcohol. Afortunadamente no son muy frecuentes, pero es necesario conocer:

- **Tampodka:** introducción de un tampón impregnado en alcohol en la vagina o el ano. La vagina y el ano son zonas muy irrigadas, por lo que el alcohol pasa directamente a la sangre causando una borrachera de mayor intensidad. Además, como la bebida no es metabolizada por el hígado, el cuerpo pierde la capacidad de control que lleva a una persona a vomitar cuando ha bebido en exceso.
- **Eyeballing:** instilación de gotas con alcohol en la conjuntiva del ojo. Puede ocasionar, además, problemas locales en los ojos, como conjuntivitis, o lesiones en la córnea, pudiendo producir, incluso, ceguera.
- **Oxyshot:** inhalación de alcohol a través de dispositivos de nebulización. El alcohol se absorbe por la vía aérea. Esta práctica puede producir patologías pulmonares graves, y es muy peligroso en el caso de adolescentes con enfermedades respiratorias crónicas como el asma.

Aspectos psicosociales

¿Por qué beben nuestros jóvenes?, no debemos olvidar que el consumo de alcohol en su versión más conocida, es decir ingerido, se encuentra socialmente tolerado en muchos ambientes sociales y familiares. Celebraciones como la Navidad, cumpleaños, incluso en algunas familias salir a diario a “tomar algo”. Ambientes en los que el menor se forma en su primera infancia y durante el inicio de la adolescencia, ambientes en los que incluso en alguna ocasión son animados a “probar” por sus propios familiares, por ejemplo; “para que sepa lo mal que sabe”.

El ser humano nace, se apega a sus padres nada más nacer para desapegarse después en sus primeras experiencias sociales independientes. Es en esta edad, en la que los adolescentes buscan afirmarse en el grupo, destacar e integrarse socialmente en la que muchos se ven arrastrados a consumir, a veces sin que les guste, casi siempre para no quedarse fuera.

Sin embargo, hay algunos que no lo hacen y no prueban, pese a que sus compañeros se inician en el consumo de alcohol. Variables determinantes para esta resistencia a la presión del grupo son los llamados estilos de crianza positivos; entornos familiares seguros, en los que existe diálogo y respeto mutuo, en los que los padres ejercen su papel como educadores y supervisan las conductas de sus hijos, tomando decisiones justas y no arbitrarias. Las características temperamentales de los adolescentes también pueden tener mucha influencia, aquellos más seguros de sí mismos, más respetuosos con las normas tienen más posibilidades de resistir la presión social que aquellos más seguidores o pasivos.

Estos dos factores tienen mucha determinación en la familia. Si los padres no somos respetuosos con las normas sociales, además de firmes y seguros en nuestras decisiones y equitativos en nuestras relaciones y con nuestros hijos durante la infancia, va a resultar difícil que sean adolescentes responsables y seguros.

Sea un buen ejemplo a seguir. Tenga en cuenta de qué manera el consumo de alcohol puede influir en sus hijos.





Dra. Mª José Torres Ralero
Col: 28 / 56469



Jorge Bueno Gil
Psicólogo
Nº Col: M-22524