

TEMA 3

JÓVENES Y EL ALCOHOL

UNA MALA COMPAÑÍA

Básicamente, por las características propias de la adolescencia. Sabemos que es un período de inestabilidad, de búsqueda y de cambios. En esta etapa del desarrollo, prima una actitud cuestionadora que se opone a las normas. El joven en este momento de su vida está convencido de tener la razón en todo y que la realidad es tal y como él mismo la percibe. Los únicos que podrán influir sobre él, serán personas que le despierten admiración y los mismos se convertirán en modelos a seguir. Usualmente no eligen sólo una persona sino que van tomando rasgos que les agradan de diferentes personas y van construyendo su propia personalidad.

Para adaptarse más fácilmente a un grupo de amigos o "pares" tendrán la tendencia a hablar como ellos, actuar como ellos y vestirse como ellos, lo cual les dará un sentido de pertenencia muy importante para ellos en ese momento en el que todo su mundo anterior está en ruinas. En este período los amigos se convierten en las personas más importantes de su vida y la familia pasa a segundo plano o incluso se evade totalmente y se cuenta con ella sólo para proporcionar lo único que necesitan para hacer lo que quieren, dinero. Es muy frecuente en esta etapa, que los padres que no tienen vínculos fuertes con sus hijos, pasen a ser simplemente "cajeros automáticos".



En esta etapa, algunas estructuras cerebrales no han terminado de desarrollarse por lo cual para los adolescentes hay algunas funciones imposibles de realizar, a menos que hayan tenido un desarrollo temprano de dichas estructuras. Nos referimos a los lóbulos frontales, que son los encargados de que podamos detenernos a pensar antes de actuar, a pensar en las consecuencias de nuestros actos, a planear nuestro futuro, a tener conciencia social, a controlar el instinto agresivo y el sexual, a ponernos en los zapatos del otro, y nos frenan para no hacer cosas de las cuales nos arrepentiremos.

No olvidemos que además de lo que ya hemos mencionado, una de las principales características de la adolescencia es que el cuerpo inicia la producción de hormonas y se presentan cambios en los órganos sexuales, lo cual implica dos cosas importantes; primero, viven con el deseo a flor de piel y segundo, sienten que ya "son grandes". Dos rasgos complejos, pues sienten que ya son grandes para beber, están convencidos de que saben lo que hacen, se sienten orgullosos de hacerlo y si a eso le sumamos el deseo previo y la falta de inhibición que produce el alcohol, tenemos como resultado jóvenes ebrios teniendo conductas sexuales de riesgo, que fácilmente pasarán del uso al consumo abusivo de alcohol -pues ya sabemos que no piensan en las consecuencias de sus actos ni en el futuro- e incrementarán sus probabilidades de acercarse a otras drogas dadas sus características y el efecto propio del alcohol que incrementa esta tendencia a la satisfacción inmediata.

Ahora suponemos es más fácil comprender por qué los adolescentes actúan como lo hacen y a la vez nos da pistas sobre el peligro de que consuman alcohol y otras sustancias tóxicas.

EL ALCOHOL Y EL ALCOHOLISMO

Las bebidas alcohólicas son aquellas que contienen alcohol etílico. El alcoholismo es la enfermedad causada por el consumo abusivo de bebidas alcohólicas y por la adicción que crea este hábito.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) indica sobre el uso del alcohol:

- Cada año se producen 3,3 millones de muertes en el mundo debido al consumo nocivo de alcohol, lo que representa un 5,9% de todas las defunciones.
- El uso nocivo de alcohol es un factor causal en más de 200 enfermedades y trastornos.
- En general, el 5,1% de la carga mundial de morbilidad y lesiones es atribuible al consumo de alcohol, calculado en términos de la esperanza de vida ajustada en función de la discapacidad.
- El consumo de alcohol provoca defunción y discapacidad a una edad relativamente temprana. En el grupo etario de 20 a 39 años, un 25% de las defunciones son atribuibles al consumo de alcohol.
- Existe una relación causal entre el consumo nocivo de alcohol y una serie de trastornos mentales y comportamentales, además de las enfermedades no transmisibles y los traumatismos.





- Recientemente se han determinado relaciones causales entre el consumo nocivo y la incidencia de enfermedades infecciosas tales como la tuberculosis y el VIH/sida.
- Más allá de las consecuencias sanitarias, el consumo nocivo de alcohol provoca pérdidas sociales y económicas importantes, tanto para las personas como para la sociedad en su conjunto.

En el estudio más reciente realizado en Guatemala sobre el alcoholismo se tiene los siguientes indicios:

1. La edad promedio para el consumo y abuso de alcohol es antes de los 15 años.
2. Antes los visitantes a asociaciones de ayuda a alcohólicos era en un promedio de 30 años ahora es menos de los 20 años.
3. En Guatemala de cada cien guatemaltecos 66 consumen licor.
4. Los adolescentes guatemaltecos entre 12 a 20 años: Uno de tres estudiantes ha tenido problemas sociales, legales o médicos por consumo de bebidas alcohólicas.

QUÉ PROVOCA EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

El alcohol es un depresor del Sistema Nervioso Central, que ralentiza su funcionamiento. Una vez en la sangre, el alcohol se distribuye por todo el organismo, afectando de forma especial a la actividad del cerebro. Las concentraciones máximas de alcohol en sangre se producen entre los 30 y 90 minutos después de haber ingerido la bebida, lo que provoca que muchas personas no sean conscientes de que están bebiendo en exceso hasta que perciben los primeros efectos (mareos, descoordinación, etc). La eliminación completa del alcohol del organismo tarda entre 8 y 10 horas.

Si se toman varias copas seguidas una o dos veces al mes el impacto del alcohol en el cerebro en desarrollo es significativo. Hasta los 22 o 23 años de edad el cerebro todavía está en desarrollo.

Las bebidas alcohólicas contienen etanol una sustancia adictiva que atraviesa fácilmente la barrera hematoencefálica y se detecta en pocos minutos en el cerebro. Su efecto es múltiple:

1. Ralentiza el sistema nervioso central.
2. Desinhibe
3. Nos dificulta, hablar, movernos y pensar.
4. Afecta los lóbulos frontales, el hipocampo, el cerebelo, hipotálamo y la médula. Y muchos de estos efectos en algún momento pueden llegar a ser irreversibles.

En un estudio que comparaba los escáneres cerebrales de jóvenes que consumían bebidas alcohólicas y los que no. Se detectó, que los que beben de forma habitual tenían las siguientes diferencias:

- a. Menos habilidad para interpretar la información visual.

- b. Peores en memoria y atención.
- c. Peor calidad en la materia blanca de su cerebro.
- d. Lo que se traduce como una peor comunicación entre las neuronas.

LAS OCHO RAZONES PRINCIPALES POR LAS QUE LOS ADOLESCENTES EXPERIMENTAN CON DROGAS Y ALCOHOL:

1. **Otras personas** — Los adolescentes ven a muchas personas usando varias sustancias. Ven a sus padres y otros adultos consumiendo alcohol, fumando y, algunas veces, abusando otras sustancias. Además, con frecuencia la escena social de los adolescentes gira alrededor de beber y fumar marihuana. Algunos de los amigos se presionan entre sí para probar bebidas o fumar algo, pero es igualmente común que los adolescentes empiecen a usar alguna sustancia porque se encuentra fácilmente disponible, además de que ven a todos sus amigos disfrutándola. En sus mentes, ven el uso de drogas como una parte normal de la experiencia de ser adolescente.



2. **Medios de comunicación populares** — El cuarenta y siete por ciento de los adolescentes estuvieron de acuerdo en que las películas y los programas de televisión hacen que parezca que está bien usar drogas, según un estudio que se llevó a cabo en el año 2011. Entonces, no es sorprendente que los niños de 12 a 17 años de edad que vieron tres o más películas con clasificación "R" por mes, eran siete veces más propensos a fumar cigarrillos, seis veces más propensos a usar marihuana, y cinco veces más propensos a beber alcohol, en comparación a los que no vieron películas con clasificación "R".
3. **Escape y automedicación** — Cuando los adolescentes se sienten infelices y no pueden encontrar una salida saludable para sus frustraciones o una persona de su confianza con quien hablar, pueden recurrir a sustancias químicas en busca de consuelo. Dependiendo de lo que usan, pueden sentirse felizmente inconscientes, maravillosamente felices o llenos de energía y confianza. Los años de la adolescencia son a menudo difíciles y pueden tener un costo emocional en los niños, a veces incluso llegando a causar depresión, así que cuando a los adolescentes se les da la oportunidad de tomar algo que los haga sentirse mejor, muchos no pueden resistir.
4. **Aburrimiento** — Los adolescentes que no pueden tolerar estar solos, que tienen problemas manteniéndose ocupados o que anhelan las fuertes emociones, son los principales candidatos para el abuso de drogas. No solo el alcohol y la marihuana les dan algo que hacer, sino que esas sustancias ayudan a llenar el vacío interno que sienten. Es más, proporcionan una base común para interactuar con otros

jóvenes similares – una manera de establecer vínculos instantáneos con un grupo de niños.

5. **Rebeldía** — Diferentes adolescentes rebeldes eligen usar diferentes sustancias basado en sus personalidades. El alcohol es la droga de elección para el adolescente que siente enojo, porque lo libera para comportarse de manera agresiva. La metanfetamina también fomenta el comportamiento agresivo, violento, y puede ser mucho más peligrosa y potente que el alcohol. La marihuana, por otro lado, a menudo parece reducir la agresión y es más una droga de evasión. LSD y los alucinógenos también son drogas de escape, a menudo utilizadas por los adolescentes que se sienten incomprendidos y anhelan poder escaparse a un mundo más idealista y amable. Fumar cigarrillos puede ser una forma de rebeldía para hacer alarde de su independencia y hacer que sus padres se enojen. Las razones por las que los adolescentes usan drogas son tan complejas como lo son los propios adolescentes.



6. **Gratificación instantánea** — Las drogas y el alcohol funcionan rápidamente. Los efectos iniciales son muy buenos. Los adolescentes recurren a las drogas porque ellos las ven como un acceso directo, a corto plazo, hacia la felicidad.
7. **Falta de confianza** — Muchos adolescentes tímidos a quienes les falta confianza indican que mientras se encuentran bajo la influencia de las drogas o del alcohol hacen cosas que de otra manera no se atreverían a hacer. Esto es parte del atractivo que tienen las drogas y el alcohol aun para los adolescentes que tienen confianza en sí mismos; les da el valor de pararse a bailar aunque no sean buenos bailarines, o a cantar a pleno pulmón aunque su voz sea terrible, o a atreverse a darle un beso a la chica que les gusta. Y el alcohol y otras drogas no solo tienden a relajar sus inhibiciones, sino a aliviar la ansiedad social. No solo tienen algo en



común con las demás personas a su alrededor, sino que existe la mentalidad de que si se hace o se dice algo estúpido, todo el mundo creerá que es porque tomaron unas copas de más o que fumaron demasiada marihuana.

8. **Mala información** — Quizás la causa de abuso de sustancias que más se puede evitar es la información incorrecta acerca de las drogas y el alcohol. Casi todos los adolescentes tienen amigos que dicen ser expertos en diversas sustancias recreativas, y que les pueden asegurar que los riesgos son mínimos. Eduque a su hijo adolescente sobre el uso de drogas para que conozcan los hechos reales acerca de los peligros del consumo de drogas.

RECOMENDACIONES A LOS PADRES

Los padres deben tener en cuenta lo siguiente:

- Mantenga y fomente una relación franca y de apertura con su hijo. Esto aumenta las posibilidades de que su hijo le hable sobre sus anhelos e inquietudes.
- Hable con su hijo sobre los riesgos del consumo de bebidas alcohólicas. Hágalo de forma positiva y amena.
- Establezca reglas claras. Hable de estas cosas antes de que llegue a la adolescencia.