

Alcohol y adolescencia

Siempre llega el momento en el que los adolescentes crecen, se hacen adultos y toman sus propias decisiones acerca de su vida y también acerca de su consumo de alcohol. Es importante que, para entonces, estén suficientemente formados para afrontar bien este reto, sin la presencia de los padres.

Dr. José Galbe Sánchez-Ventura
Pediatra. Centro de Salud Torrero La Paz.
Zaragoza.

El verdadero problema no es el alcohol en sí mismo, sino el uso que de él se hace. Las estrategias basadas únicamente en el control de la oferta, en la simple información sobre el alcohol o en infundir miedo en los posibles consumidores han obtenido resultados muy mediocres. La prevención eficaz requiere incorporar el tema del abuso del alcohol en el proceso integral de educación del individuo, lo que facilita la adquisición de unas actitudes, hábitos de consumo y de diversión alejadas de este abuso.

¿Cuántos jóvenes consumen alcohol?

Según datos del año 2000 del Plan Nacional de Lucha contra la Droga (PNLD) entre los 14 y los 18 años el alcohol debe considerarse la principal droga consumida entre la población joven. El promedio de edad en la que se inicia su consumo en caso de celebraciones familiares es a los 12-13 años, el consumo autónomo se inicia a los 14,5 años, entre los 15 y los 16 años se observa un aumento del consumo de alcohol y se

considera una edad crítica en la transición de bebedor ocasional a bebedor regular de fin de semana. Hacia los 17-18 años el consumo se estabiliza. (ver tabla)

Las chicas consumen con mayor frecuencia, pero los chicos suelen consumir en mayor cantidad.

¿Cómo consumen alcohol los adolescentes?

Hoy día los adolescentes consumen preferentemente cerveza, licores de frutas, sidra, vino, cava y destilados, en este orden de preferencia. El patrón de consumo también ha variado ya que se



observa una preferencia por la «litrona» o el «cubalitra», que forman parte de la pauta de bebida. El consumo compulsivo es relativamente frecuente y en ocasiones conduce a la borrachera o al coma etílico: el 39,7% de los escolares entre 14 y 18 años declara haberse emborrachado alguna vez y un 20,6% dice haberlo hecho en los últimos 30 días.

Datos para el optimismo

En seis años se ha observado una disminución en un 20% de los bebedores habituales, en un 31% del consumo entre los escolares de 14 años, el aumento en un 10% de los escolares abstemios y la

ACTITUD DE LOS JÓVENES

Consumo ocasional	75%
Consumo habitual	60%*

Escolares ente 14 y 18 años Se han emborrachado alguna vez

1994	43,5%
2000	39,7%

Se han emborrachado alguna vez en los últimos 30 días

1994	22,5%
2000	20,6%

El 76,2% vuelve a consumir alcohol 30 días después de haberlo consumido
Sólo un 42% cree que el alcohol puede crear bastantes o muchos problemas

*Definido como consumo en los últimos 30 días

disminución del número de borracheras. Pero tan sólo un 42% de los encuestados pensaba que el alcohol puede causar bastantes o muchos problemas.

El consumo inadecuado de alcohol no es un problema aislado

El alcohol se asocia con mucha frecuencia al consumo de otras drogas, particularmente tabaco y cannabis y suele llevar a otras situaciones de riesgo: conducción de vehículos con las facultades alteradas, actividad sexual sin protección, peleas callejeras, etc.

Aumentan el riesgo las siguientes situaciones: una actitud permisiva por parte de la familia y amigos, la percepción de que es normal el uso o abuso que otros hacen del alcohol, un clima familiar negativo, una escasa autoestima, la sobreprotección por parte de los padres y una personalidad orientada a la búsqueda del placer. El consumo es mayor cuanto mayor es la disponibilidad de dinero.

Factores que predisponen al abuso del alcohol entre los adolescentes

—*Búsqueda de nuevas experiencias.* Es un móvil muy poderoso durante la adolescencia, cuando la persona está en plena fase de autoafirmación, queriendo explorar el mundo por sí mismo y a veces por el gusto de lo peligroso y lo prohibido. Algunos adolescentes tienen una excesiva necesidad de nuevas diversiones y estímulos, de una sobredosis de estímulos externos.

—*Presión del grupo.* La importancia del grupo de amigos duran-

DECÁLOGO DE BUENOS CONSEJOS PARA LOS PADRES

1

Dialogar con los hijos aprovechando los momentos en los que ellos están predispuestos.

2

Tener ocios y aficiones comunes, encontrando la forma de divertirse con ellos.

3

Tener un proyecto educativo individual para cada hijo.

4

Transmitir valores.

5

Transmitir las tradiciones propias de la comunidad a la que se pertenece.

6

Enseñar sobriedad en el uso del dinero.

7

Ofrecer un modelo adecuado con el propio consumo de alcohol.

8

Conocer a sus amigos, su pandilla, ofreciendo en la medida de lo posible, la propia casa para que se reúnan allí.

9

Mantener unos límites razonables, pero firmes, en los horarios de salida.

10

Reforzar positivamente las conductas que merezcan aprobación y corregir las que merezcan reprobación, señalándolas, pero nunca descalificando a la persona.

te la adolescencia aumenta y la influencia de los padres va debilitándose, si bien los padres siempre influyen en la forma de pensar de los hijos por ser un punto de referencia muy importante, aunque no reconocido, para los adolescentes. La presión del grupo

puede resultar positiva o negativa, y puede favorecer el consumo de alcohol como pauta grupal de comunicación. El grupo puede incluso amenazar con la expulsión, o degradación, del que no cumpla las pautas de conducta establecidas.



–*Carencia de habilidades sociales.* Se considera que muchos jóvenes que abusan del alcohol buscan compensar con él las dificultades que tienen para relacionarse, para ligar o para resolver conflictos. En otros casos la conducta adictiva es un intento de adaptación ante un medio cambiante y hostil, sin un apoyo social o familiar suficiente.

–*Invulnerabilidad.* El adolescente tiene una curiosa sensación de omnipotencia, piensa que nunca le puede pasar algo, incluso conociendo los efectos de las sustancias que consume. En todo caso, piensa que «eso le puede pasar a los demás pero no a él/ella». No puede motivarse la prevención de situaciones que no se perciben como peligrosas.

–*Información sesgada.* Aunque la mayoría de los adolescentes conocen los efectos perjudiciales del alcohol y tienen actitudes negativas frente a su consumo, desdeñan a menudo la información que le proporcionan los adultos (padres,

profesores, médicos, etc.), y busca la información en aquellas fuentes que intuye van a confirmarle en sus opiniones y creencias, por lo que es importantísimo encontrar aliados entre sus propios amigos y compañeros. El adolescente puede asimismo considerar como normales y muy comunes conductas que no lo son tanto y que están muy alejadas de lo saludable.

–*Falta de expectativas.* La falta de ilusión, en una edad en que se forjan los grandes ideales de justicia, solidaridad, etc. También influyen la falta de perspectivas de trabajo, ocio o deporte.

–*Tipo de educación.* Los estilos educativos inadecuados, sea en la propia familia o en la escuela, los conflictos en el seno de la familia, la ausencia de diálogo entre padres e hijos, el desinterés por la educación de los hijos, la falta de autoridad o, por el contrario, su exceso con una sobreprotección que ahoga la personalidad de los hijos, son circunstancias que pueden favorecer el inicio del consumo. Otros factores predisponentes son la excesiva disponibilidad de dinero, la ausencia de valores éticos en la familia o los modelos inadecuados de los padres en relación al consumo de alcohol o sustancias adictivas.

–*Publicidad y medios de comunicación.* Los medios de comunicación y los líderes juveniles proporcionan pautas de conducta en relación al consumo de drogas. En general se considera que cuanto más permisivo es el ambiente más fácil es que se produzca un consumo abusivo de sustancias. Por ello

son especialmente importantes las campañas publicitarias que promocionan estilos de ocio y diversión más saludables.


–*Influencias genéticas.* Algunos sujetos pueden tener una clara predisposición genética hacia el consumo de alcohol.

Factores que protegen contra el abuso del alcohol en adolescentes

–*Las aficiones.* El fomento de formas de entretenimiento (*hobbies*) para los ratos de ocio, el deporte y las actividades lúdicas para realizar en grupo, son un importante factor de protección.

–*Desarrollo del sentido de la solidaridad.* Las formas de trabajo solidario, colaboración con ONG, etc., tienen también un papel fundamental de protección frente al consumo de drogas.

–*La fidelidad a las normas de la propia cultura.* Los rituales, costumbres o ceremonias en celebraciones ligadas a la cultura o a la religión de la familia facilitan la socialización y la transmisión de valores.

–*Buenas amistades.* Es de gran valor que el adolescente tenga como modelo un amigo o confidente fiable y positivo, que puede ser un amigo del entorno del propio adolescente o incluso uno de los padres, un pariente o algún maestro. 

¿Quiere comentarnos algo sobre lo que ha leído? No dude en ponerse en contacto con nosotros al correo electrónico: infopadres@edicionesmayo.es