



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_log



https://enfamilia.a



https://enfamilia.aeped.es/sit

ilia.aepe

## Alcohol: cómo prevenir el consumo en adolescentes



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, como, por ejemplo, accidentes de tráfico, sexo sin protección, violencia, dificultades académicas y adicción en la vida adulta.

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

- El consumo intermitente de alcohol provoca daños cerebrales con alteraciones de la conducta y de la memoria. Estos hechos pueden dar lugar a trastornos del aprendizaje.
- Los niveles de alcohol en sangre son proporcionalmente más altos, a igualdad de consumo, que en otras etapas de la vida. El adolescente muestra antes los signos de la embriaguez y el daño cerebral es, por lo tanto, mayor.
- Los adolescentes 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 y menores de sedación en caso de embriaguez.

### ¿Qué es el consumo excesivo de alcohol?

También llamado *binge drinking* en inglés, consiste en ingerir cuatro o más bebidas alcohólicas (cada una de ellas con un mínimo de alcohol de 10 g) de una vez o en un período de pocas horas, con el objetivo de emborracharse. En el caso de los hombres, se considera consumo excesivo cinco bebidas y en las mujeres 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 vaso de vino de 100 ml
- 1 cerveza de 250 ml
- 1 vaso de güisqui (30 ml)
- 1 cubalibre o similar (30 ml)
- 1 copa de coñac (30 ml)

Esta conducta se ha hecho cada vez más habitual. Según un estudio realizado en España, en el año 2010, un tercio de los estudiantes de 14 a 18 años han consumido alcohol de forma excesiva en el último mes.

Los adolescentes que presentan episodios repetidos de consumo excesivo tienen más riesgo de tener problemas con el alcohol durante la juventud y cuando sean adultos.

Además, con el consumo excesivo se desarrollan alteraciones cognitivas, de la memoria y del aprendizaje que se producen incluso con consumos no excesivamente grandes de alcohol, pero que resultan dañinos para un cerebro todavía en desarrollo, como es el de los jóvenes hasta los 20 años de edad.

### Nuevas formas de abusar del alcohol: *tampodka*, *eyeballing*, *oxy shot*, etc.

Existen nuevas formas de  con alcohol que, afortunadamente no son muy frecuentes, pero que es necesario conocer porque son muy peligrosas:

- *Tampodka*: introducción de un tampón impregnado en alcohol en la vagina o el ano.
- *Eyeballing*: instilación de gotas con alcohol en la conjuntiva del ojo.
- *Oxy shot*: inhalación con un dispositivo como los que usan los asmáticos.

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

Los padres desempeñan un papel muy importante en la prevención de conductas perjudiciales para sus hijos. En la siguiente tabla se pueden consultar, en forma de decálogo, una serie de buenas prácticas para madres y padres.

<b>Decálogo para madres y padres en relación al consumo de alcohol.</b>
1.- Dialogar con los hijos aprovechando aquellas oportunidades en las que estén predispuestos a hablar y no solo cuando nosotros queramos hablar con ellos
2.- Fomentar actividades de ocio y aficiones comunes, encontrando la forma de divertirse con ellos
3.- Tener un proyecto educativo individual para cada hijo
4.- Transmitir valores
5.- Transmitir los valores propios de la comunidad a la que se pertenece y fomentar la pertenencia a ella
6.- Enseñar moderación (sobriedad) en general y en el uso del dinero en particular
7.- Ofrecer un modelo adecuado con el propio consumo de alcohol. Dar ejemplo de sobriedad en el consumo de alcohol
8.- Conocer a sus amigos y a su pandilla y ofrecer, en la medida de lo posible, la propia casa para que se reúnan
9.- Mantener unos horarios razonables pero firmes en las "salidas"
10.- Reforzar positivamente las conductas que lo merezcan y negativamente las que requieran corrección, señalando estas últimas y explicando la actuación correcta, pero sin descalificar a las personas

## ¿Cómo puede intervenir la sociedad?

Los programas escolares y comunitarios son útiles para contribuir a disminuir y prevenir el consumo de alcohol y drogas. Todavía no se sabe cuál es el programa ideal y en cada comunidad puede ser diferente. Es importante que participen en él padres, profesores, comunidad de vecinos, ayuntamientos y la sociedad en su conjunto.

Artículo publicado el 25-8-2014, revisado por última vez el 15-5-2014

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/como-prevenir-consumo-alcohol-en-adolescentes>