



Los adolescentes y el alcohol I:

“Los adolescentes y el alcohol no se mezclan”

INTRODUCCIÓN

Los adolescentes, esos preciosos niños que dejan la niñez y van hacia la etapa adulta, son nuevos seres que experimentan grandes cambios en su cuerpo, mente, etc. Están en una etapa de transición en la cual deben tener salud al máximo, para poder desarrollarse plenamente.



Está comprobado que los adolescentes que no tienen una buena conductas contrarias; por ejemplo, la dependencia al alcohol, que es el tema que estaremos tratando hoy.

Otro ejemplo muy sencillo; si los padres utilizan siempre el cinturón de seguridad para prevenir accidentes y les dan ejemplo a sus hijos, ellos aprenderán a usarlo, de esta manera evitarán multas. Con este ejemplo podemos ver como una buena conducta puede ser imitada y puede evitar muchos daños. Es muy importante que los padres tengan un papel activo al conducir a sus adolescentes.

La mayoría de los accidentes entre los adolescentes ocurren de las 9 a las 12 de la noche. Ahí está la razón por la que es de gran importancia que los padres estén al pendiente de sus hijos, enseñándolos.

Es de vital importancia tener una conversación con ellos, de manera directa, sobre las consecuencias de manejar bajo la influencia del alcohol o de las drogas. Los jóvenes son propensos, por naturaleza, a buscar experimentar sensaciones nuevas; a veces las descubren a través de su propia experiencia, otras veces a través de los ejemplos, muchos de ellos, ejemplos malos.

Todos sabemos que los conductores

adolescentes son felices llevando a sus amigos en el auto; sin embargo, es algo que deben aprender a hacer con especial cuidado y responsabilidad.

Cuando se transportan más pasajeros de lo debido, aumentan los riesgos, debido a que los mismo ocupantes representan una distracción y una presión adicional que puede influenciar en el comportamiento del nuevo conductor.

Esto, hablando de un conductor joven, no de uno adolescente; el conductor adolescente requiere de muchísimo entrenamiento, plática y consejo del padre para que le explique los riesgos de conducir en un estado incorrecto.

Para evitar las malas costumbres, hay que enseñarles que no se debe usar el teléfono celular mientras están conduciendo; deben emplear el sistema ‘*manos libres*’, o bien, detener el auto a un lado de la vía en el momento de contestar o hacer una llamada, pues pueden provocar un accidente.

ALGUNOS DATOS INTERESANTES

El alcohol es una droga de consumo tradicional que tiene efectos muy importantes en quienes lo consumen y la edad adolescente es la edad promedio en que se empieza a consumir. Veremos algunas estadísticas importantes en cuanto al alcohol y los adolescentes.

- **España ocupa el tercer lugar en producción de alcohol**, esto origina importantes implicaciones, tanto en el ámbito cultural como en los hábitos de consumo y diversión de la población, así como en la forma de percibir el consumo y los problemas ligados al uso y abuso del alcohol.
- **Más de 80 mil jóvenes mueren cada año en Europa, por conducir bajo el efecto del alcohol**; para la mayoría de los jóvenes, el alcohol es la droga preferida. Los adolescentes consumen alcohol con mayor frecuencia y en mayores cantidades que todas las otras drogas

ilícitas combinadas.

Los jóvenes son muy vulnerables a las técnicas del marketing y ventas; las compañías de alcohol cada vez son más agresivas en los productos de consumo y sustancias potencialmente peligrosas. Al mismo tiempo, el predominio del libre mercado ha erosionado las redes de seguridad de la salud pública, existentes en diversos países, y debilitado las estructuras sociales para la juventud.



Cuando la juventud no tiene estructuras sociales, buena escolaridad de primera clase, comunidad que le ofrezca seguridad y no violencia, protección contra el crimen organizado, prevención contra el consumo de alcohol, entre otras, pues obviamente va a sufrir daños irreversibles.

En las dos últimas décadas, se han producido entre los jóvenes españoles algunos cambios importantes en los patrones de consumo de alcohol; éstos son el reflejo de las profundas transformaciones sufridas por la sociedad española con relación al mundo de las drogas.

A nivel epidemiológico, la relevancia del alcohol se encuentra no sólo en el hecho de que sea la droga más consumida por los jóvenes y adolescentes, sino en la importancia que ha adquirido su consumo en el tiempo de ocio del joven. Además, es una sustancia de referencia en las relaciones de los jóvenes con las drogas; de esta forma, se ha convertido en un elemento básico de la cultura juvenil y de sus formas de ocio.

Algunos de los factores que más han contribuido a la generalización del consumo del alcohol, son: la existencia de una gran tolerancia social y la escasa percepción del riesgo asociado a la ingesta de bebidas alcohólicas.

UNA CRECIENTE FALTA DE INTERÉS

Nuestros gobiernos en América Latina y aún en los Estados Unidos, no dan la importancia necesaria al daño tan terrible que está ocasionando, entre los adolescentes, el ingerir bebidas alcohólicas y no lo tienen contemplado en sus agendas.

Los políticos están más interesados en ganar bancas en las cámaras de senadores y diputados y en ganar proyectos que, aunque son importantes, no se llevan a cabo porque son pura palabrería.

Finalmente, no toman en cuenta algo realmente importante: el daño que el alcohol está ocasionando en los adolescentes. Por eso vemos las alarmantes estadísticas de crímenes en la juventud, que son resultado de jóvenes bajo los efectos del alcohol.

La asociación entre diversión, alcohol y otras drogas, es un fenómeno generalizado; las principales tendencias en los patrones de consumo de alcohol son: mayor experimentación de alcohol entre niños y, aumento de los consumos de alto riesgo. Éstos pueden ser: consumos excesivos en cortos periodos de tiempo o mezcla de alcohol con otras sustancias psicoactivas, lo que se conoce en España como *'policonsumo'*.

Este problema ya rebasó las estadísticas, las perspectivas y los números, ya no hay control; no hay programas de prevención suficientes de parte del gobierno, el gobierno no cumple con el propósito de proteger a nuestros adolescentes; hay muy poca atención por parte de los padres de familia y la sociedad en general hacia este problema.



Debemos levantar la voz de alerta para proteger a nuestros adolescentes del genocidio, de la cacería que hay contra ellos. Es un crimen que, al no existir redes de protección contra el asesinato en masa o genocidio, el alcohol esté acabando con los jóvenes en nuestros países.

Los jóvenes son más vulnerables a sufrir daños físicos, emocionales y sociales, derivados de sus propios hábitos de beber o de los de otras personas; hay fuertes vínculos entre: consumo de alto riesgo, violencia, comportamientos sexuales incorrectos, accidentes de tráfico y otros, incapacidades permanentes y muertes.

Y ¿quién paga los platos rotos? ¿el gobierno?

No, tú los pagas, papá y mamá; la salud y el bienestar de mucha gente joven en nuestra sociedad están siendo seriamente amenazados por el uso del alcohol y de otras sustancias psicoactivas.

Por todo esto, deben ser tareas urgentes para la familia, la escuela y el conjunto de la sociedad, el impulsar la prevención desde edades tempranas y reducir la tolerancia hacia su uso.

Es una vergüenza que en nuestros países latinos no se regule la tolerancia al uso del alcohol entre los adolescentes y jóvenes; es una hipocresía que tiendas disfrazadas de comestibles, pero que su producto principal es el alcohol, estén siendo plantadas frente a las escuelas, universidades, campos deportivos y demás lugares donde abundan jóvenes.

Es una vergüenza que no se legisle el consumo del alcohol en los jóvenes; podrá decir en la ventana de la tienda: "No se vende alcohol a menores de edad", pero cuantos jóvenes se burlan esto pidiéndole a un adulto que les compre el alcohol, presentando credenciales falsas o dándole una propina al cajero. Esa no es la manera radical de combatir el uso del alcohol entre los adolescentes.

EL ALCOHOL Y LOS ADOLESCENTES NO SE MEZCLAN

¿Qué debemos hacer? Primero, hay que entender que el alcohol destruye la vida de los adolescentes a través de un envenenamiento. Los jóvenes lo hallan como una forma de placer, evasión y relajación; sin embargo, el uso inadecuado e ilegal, está devastando a los jóvenes menores de 21 años.



Los hechos poco conocidos pero alarmantes que rodean al consumo del alcohol entre adolescentes de 9 y 15 años, unió a 25 esposas de gobernadores en los Estados Unidos a ensamblar una red de protección contra el alcohol, por los daños que éste ocasiona, comprobados médica y científicamente.

Estas mujeres estuvieron dispuestas a marchar para mantener a los niños sin alcohol; llamaron a las sociedades públicas

y privadas para crear conciencia en la sociedad de que el uso del alcohol en los niños los está destruyendo física, mental y psicológicamente.

¿Por qué no imitar este buen ejemplo? ¿Por qué unirse, padres y madres de familia, en una campaña que se titule "El alcohol y el adolescente no se mezclan" y enfocar la atención del gobierno hacia el daño tan terrible que está ocasionando? ¿Por qué no llevarlo como una propuesta al gobierno o a las organizaciones no gubernamentales y civiles?

El doctor **Enoc G.** dice lo siguiente:

"No podemos ignorar más el uso del alcohol entre los adolescentes de 13 años en adelante, ya que causará problemas serios... el uso del alcohol en los menores de edad es una amenaza importante contra la salud y la seguridad de nuestros adolescentes".

El grado del consumo de alcohol entre los adolescentes de 9 a 15 años de edad, está asustando a los padres de familia, la prevención de este problema debe convertirse en una prioridad nacional.

Consideremos estos hechos:

- 3 millones de niños entre 14 y 17 años de edad, son bebedores regulares de alcohol que tienen ya un problema confirmado de adicción;
- 24% de los graduados de octavo año, o sea, segundo de secundaria, han utilizado el alcohol en los 30 días pasados, según una encuesta importante del gobierno; o sea, en los últimos 30 días más de 100 mil adolescentes se emborracharon;
- Los estudiantes de noveno grado que beben alcohol son más propensos a buscar el suicidio que los que no lo consumen;
- 40% de los niños que comienzan a beber antes de los 15 años, van a ser dependientes del alcohol;
- 62% de nuestros niños comenta haber bebido por lo menos una vez en sus vidas;
- Casi el 50% de los adolescentes han fumado marihuana.

- Los 16 años es la edad en la que hay más probabilidad de que se vuelvan dependientes del alcohol

La mezcla de alcohol y adolescentes es una mezcla fatídica, nuestros adolescentes necesitan un desarrollo sano, sin alcohol, un desarrollo emocional, psicológico y escolarmente sano.

DESTRUYAMOS LOS MITOS

Uno de los mitos que deben ser destruidos con respecto al consumo de alcohol en los jóvenes, es que los adultos piensan que los adolescentes pueden beber socialmente para que se relajen y para que pasen un buen momento con sus amigos.

“¿Cuál es el peligro?”, dicen los papás, *“si tan sólo están bebiendo y no conduciendo”*. El problema es que los adolescentes no son bebedores sociales; casi el 60% de los adolescentes que beben están siendo trastornados.

En otras palabras, se están volviendo dependientes psicológicos del alcohol; no es verdad el mito de que los adolescentes pueden ser bebedores sociales. Los adolescentes comienzan a usar el alcohol alrededor de los 13 años, mucho antes de que sus mentes, cerebros y cuerpos estén bastante maduros para manejar los efectos de una droga de tan grande alcance.

La investigación demuestra que el ‘comienzo anterior’ de los adolescentes en la bebida, o sea cuando beben en etapas tempranas, será un problema, no solamente con el alcohol sino con otras drogas durante toda su vida.

Si de verdad queremos cuidar la salud de nuestros niños, debemos hacer todo lo que esté de nuestra parte para desalentarlos a beber, mientras sea posible.

Quiero citar a **Catherine K. y Nicolás A.**, ambos doctores especialistas en adicciones, en su libro *“Los adolescentes bajo la influencia: La verdad acerca de los niños, el alcohol y otras drogas”*:

“Cuando se bebe a una edad temprana, adolescentes que comienzan bebiendo alcohol antes de los 15 años, incrementan el riesgo de volverse dependientes del alcohol”

Este es un estudio publicado en 1998 en el cual los investigadores descubrieron que más del 40% de las personas que comenzaron a beber alcohol a la edad de 15 años o antes, fueron clasificados posteriormente como dependientes del alcohol, o sea alcohólicos. Por otro lado, solamente 10% de aquellos que comenzaron a beber después de los 21 se volvieron alcohólicos.

“Esta conclusión nos hace poner un dedo firme y culpar”, dicen los doctores, “a la industria del licor, incluyendo a los que fabrican cerveza y vino, los cuales gastan millones de dólares cada año tratando de atraer a los jóvenes a beber”.

VULNERABILIDAD AL ALCOHOLISMO

En el año 2001, los investigadores de la **Universidad de Minnesota** descubrieron que en la edad temprana para beber, hay un síntoma conocido como *“vulnerabilidad al alcoholismo”*. Encontraron que esta etapa se asocia con ciertos daños cerebrales y anomalías, que son marcas o huellas que deja el alcoholismo.

Esto significa que los niños o adolescentes, quienes tienen su cerebro anormal, pueden ser considerados como un alto riesgo para desarrollar alcoholismo, no quiere decir que sean personas mentalmente enfermas.

Los adolescentes que por lo menos tienen un padre alcohólico, son más propensos a beber, a volverse alcohólicos, a desarrollar conductas rebeldes o síntomas de desórdenes de conducta, tales como: estar molestando o maldiciendo a sus padres y seres queridos, ser crueles hacia la gente, los animales, mentir, robar, destruir deliberadamente la propiedad, etc.

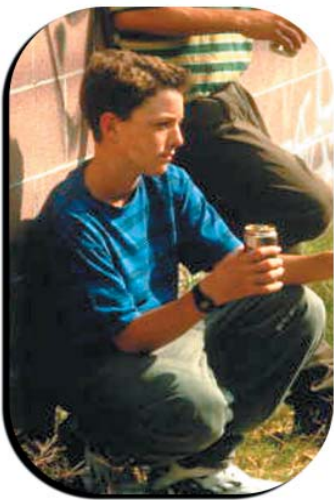


El 60% mostró síntomas del ‘desorden de la conducta’ cuando comenzaron a beber tempranamente; los psicólogos y consejeros de salud mental describen a estos niños y adolescentes como que tienen una falta de control de conducta. En otras palabras, actúan impulsivamente y les importa poco o nada las reglas sociales.

Entonces llegamos a la conclusión de que es importante tomar en cuenta el punto de vista científico, los mismos investigadores en su libro hacen el comentario siguiente:

“Si un adolescente practica la música, los deportes o la escuela, sus células y conexiones del cerebro estarán bien alambradas; pero si están acostados en el sofá viendo video juegos, o MTV, aquellas células y conexiones del cerebro que podrían sobrevivir fuertemente, se debilitan y traen problemas severos en la conducta y el desarrollo del cerebro, posteriores”

“Es una ironía cruel que cuando los adolescentes son más vulnerables por su edad, es cuando más experimentan con drogas y alcohol, algunas veces, cuando trabajo con adolescentes, puedo mostrarles esas curvas del desarrollo del cerebro, esos altos y bajos de la pubertad que son tan propensos para dañar la razón y las emociones en los siguientes años de sus vidas.”



El alcohol es un problema serio y en los niños más, los jóvenes no ven el alcohol como una droga, ellos lo ven en el refrigerador de la casa y dicen: “Si aquí en la casa hay alcohol, el alcohol no debe ser malo”.

El alcohol, la droga más antigua y de mayor consumo en el mundo, es un depresivo que altera las percepciones, las emociones y los sentidos.

¿Cuáles son sus efectos y riesgos? Actúa primero como estimulante y luego hace que la persona se sienta relajada y somnolienta.

Las dosis altas de alcohol afectan gravemente el juicio y la coordinación de los adolescentes; pueden hablar de forma más lenta, sufrir confusión, depresión, pérdida de memoria a corto plazo y tiempos de reacción lenta. Los grandes volúmenes de alcohol en sangre pueden ocasionar lo que se conoce como una intoxicación etílica.

Algunos jóvenes también corren el riesgo de desarrollar adicción física al alcohol, la abstinencia puede ser y puede suponer un riesgo para la vida; los síntomas pueden ser: temblores, sudoración, náuseas, ansiedad, depresión, alucinaciones, fiebre y convulsiones.

¿CÓMO PUEDO EVITA BEBER?

Si todos tus amigos beben y tú no deseas beber, puedes ser firme y decir: “no gracias”; en otras palabras, decir “no” sin dar ninguna explicación.

Si delante de tus amigos no sabes decir “no” al alcohol pero te sientes incómodo; si quieres ir al partido de fútbol y sabes que va a haber alcohol, puedes planear tu estrategia por adelantado. Tú y un amigo que también quiera dejar de beber pueden hacer una señal cuando es hora de irse, por ejemplo.

O bien, puedes hacer planes; en vez ir a beber alcohol toda la noche, planea un viaje, una salida a un concierto musical, a un evento deportivo, al boliche, al jugar voleibol, en fin, al deporte que más te guste.

¿Sabes quiénes son los muchachos que menos beben? Los que tienen una autoestima fuerte, y esto tiene que ver contigo, padre de familia. Cuando tus hijos viven un infierno en casa y no tienen padres ejemplares que los amen, que les brinden afecto, que les eleven la autoestima, ellos se van a sentir menos.

Puedes elevar su autoestima alabando sus logros y aplicando la disciplina positiva, de la que ya hemos hablado en otras ocasiones.

Un joven puede bajar su autoestima cuando el padre golpea a la mamá; cuando es un adúltero y hace sufrir a su esposa; cuando es un flojo y perezoso y constantemente ocasiona pleitos en el hogar.



Un joven que vive en un hogar así es más vulnerable al alcoholismo.

Entonces está muy ligada la relación entre padres e hijos para elevar la autoestima de los hijos adolescentes y evitar que la baja autoestima produzca

en el adolescente la vulnerabilidad de tomar.

Si tú, joven o adolescente, quieres conseguir ayuda, debes buscarla cuanto antes en un adulto en quien confíes. Si no te puedes acercar a tus padres, charla con tu doctor, con el consejero de la escuela, con un miembro de la iglesia, con la tía o el tío que sabes que te van a dar un buen consejo; busca una persona de apoyo para que te aconseje. Debes buscar lugares donde den conferencias para jóvenes acerca del alcohol.

Muchos adolescentes viven en hogares donde el padre u otro miembro de la familia bebe demasiado, esto puede causar enojo o susto; también puede causar presión. Hay personas que no pueden controlar el vicio o la adicción al alcohol sin ayuda.

El alcoholismo puede ser tratado a tiempo, las asociaciones como 'Alcohólicos Anónimos', y otras pueden ser de gran ayuda. Muchas veces las personas no pueden parar hasta que admiten que tiene un problema y buscan ayuda.

Debes tomar decisiones sabias y darte cuenta que la adolescencia y el alcohol no se mezclan. Pero sobre todas las cosas, recuerda que hay una puerta abierta para ti, para dejar de beber, es Dios, es creer en el Dios vivo y verdadero y en su hijo, el cual murió en una cruz para salvarte. Él dijo en su Palabra:

“Clama a mí y yo te responderé...”

Jeremías 33:3

Busca a Dios y recuerda que la adolescencia y el alcohol NO se mezclan.

Profr. Humberto Ayub

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com