



## Los adolescentes, el alcohol y las drogas

(Parte I)

### Introducción

¿Cómo podemos reconocer si un adolescente está consumiendo drogas? ¿Cuáles son los síntomas o señales del abuso de sustancias adictivas? Hay muchos, pero trataremos de hacer una lista de ellos; si tu muchacho muestra uno o dos síntomas, no significa que está consumiendo drogas o alcohol, debes preocuparte cuando veas varios de ellos. Busca primero los síntomas y comportamientos más visibles, como:

- El muchacho anda tomado

- El alcohol o los medicamentos desaparecen de la casa

- Drogas o alcohol escondidos

- Paquetes de papel enrollado

- Varios tipos de pipas para fumar, jeringas o cosas que le pueden servir para usar la droga, como: papel aluminio, bolsas de plástico, botellas pequeñas, navajas de rasurar, balanzas pequeñas, cucharas, envases quemados por la parte de abajo, etc.

- Pérdida de interés y ambición

- Deterioro total de la moral o de los valores

- Cambios físicos, como: deterioro de la salud y de la apariencia, aumento o disminución del apetito, ojos rojos, hiperactividad, resfriados, sangrado de la nariz, etc.

- Cambios de personalidad y de carácter, comportamientos destructivos y a veces violentos

- Depresión severa, intentos de suicidio o de querer escaparse de la casa

- Pérdida de interés en la escuela, calificaciones bajas, faltas



- Hace cosas a escondidas, la puerta de su cuarto está cerrada con llave, tiene llamadas telefónicas demasiado privadas
- Llega tarde a los lugares o a sus compromisos
- Evita estar con las personas
- Cambia de amigos y aún de lugares a frecuentar
- El dinero desaparece de la casa, tiene gastos inesperados o trae dinero pero no sabes de dónde lo obtuvo
- Miente frecuentemente, se defiende, da excusas, se justifica
- Experimenta problemas con la policía por conducir en estado de ebriedad, etc.

### ¿Cómo tratar con el abuso de drogas o sustancias adictivas?

Lo primero que te podemos recomendar es ponerte en contacto con un profesional de la salud mental. Si tú sospechas que tu hijo está consumiendo drogas o alcohol, ponte en contacto con un especialista en esta área.



No todos los profesionales de la salud mental tienen experiencia para tratar con problemas de adicciones, busca uno que tenga entrenamiento y experiencia en tratar con esto. En muchas ciudades hay centros que ofrecen tratamientos para el abuso de sustancias o pueden proveerte de información adicional.

Es interesante e importante que identifiques cuáles son los problemas que pueden estar afectando a tu hijo, y los resuelvas; pueden estar relacionados con la escuela, la familia, sus amigos o aún un problema con él mismo. Si hay un conflicto matrimonial, si hay problemas de disciplina, si hay fallas en la escuela o problemas de integración social, tú debes tratar de resolver lo que está afectando al muchacho.

Otra forma de tratarlo es animándolo a tener nuevas amistades, esto es más difícil de hacer con un adolescente que con un niño, pero trata de ayudarlo. No hagas menos, critiques ni hables mal de sus amistades, porque cuando lo haces él siente como si tú estuvieras hablando de él. En ciertos momentos sería apropiado que le restringieras algunas amistades y, aún mejor, que lo animaras a que tuviera otras amistades sanas.

Anímalo a que se interese por otras cosas, proveéle oportunidades para que se involucre en pasatiempos o se interese en otras actividades; podría ser que algunos deportes le gusten. Haz que pueda desarrollar confianza en sí mismo. Acentúale los atributos positivos y busca áreas en su vida que puedan estar produciéndole falta de confianza.

Haz cosas que puedan contrarrestar esa falta de confianza y, al mismo tiempo, aumenta una imagen positiva de él mismo. Desarrolla una responsabilidad en todo y disciplina propia. ¿Por qué? Muchos muchachos no están motivados y muestran problemas con la responsabilidad. Ellos no miden las consecuencias y esto puede ser parte del problema del abuso de sustancias adictivas.

Trata de desarrollar en él una responsabilidad total en quehaceres o cosas que tenga que hacer dentro de la casa. Por ejemplo, mantener su cuarto limpio, no dejar cosas tiradas, etc. Establece una buena comunicación con él, muchos muchachos tienden a apartarse de la familia y a no comunicarse con los padres a esa edad.

Muchas veces, cuando los profesionales hablan con los adolescentes acerca de las drogas o el alcohol y tratan de hacerle ver este punto, ellos lo ven como un discurso o algún tipo de regaño. Trata de establecer una línea abierta de comunicación con tu muchacho; habla con él acerca de sus intereses, de lo que le gusta y de lo que no le gusta. En ciertos momentos, la meta de tu comunicación no debe ser reunir información sino interactuar, intercambiar información de forma positiva.

No seas manipulado por el muchacho; muchos de ellos son expertos en manipular, no confíes de manera ciega en él y dejés que te manipule. Establece reglas y consecuencias a seguir. Haz cosas que ayuden a que él pueda confiar más en sí mismo.

Elimina los modelos de comportamiento que sean inapropiados para tu adolescente. Si sospechas

que tu hijo está consumiendo drogas o alcohol, debes estar seguro de que tú no estás demostrando comportamientos similares. Puede ser que esa influencia la reciba en casa, con sus compañeros, en la televisión o en las películas que ve en el cine.

Es importante también tratar sus problemas emocionales. Si él experimenta dificultades emocionales como: depresión, tristeza, angustia, ansiedad, etc., consulta con un profesional apropiado de salud mental.

Finalmente establece reglas y consecuencias por su comportamiento; evita proteger al muchacho de pasar por las consecuencias al no seguir las reglas. Necesitas actuar cada vez que el muchacho muestre comportamientos específicos, especialmente si continúa consumiendo drogas y alcohol.

## Vayamos a la raíz del problema

Muchos padres de familia no están actualizados por falta de instrucción, por pereza, por falta de dedicación a los hijos y de crianza. No están informados sobre la gran cantidad de jóvenes y adolescentes que están incursionando en el campo del alcohol y de las drogas y, muchas veces, sin ningún freno.



Muchas veces, el padre o la madre piensa que su hijo es bueno y se cree las mentiras de su hijo; no está en casa, pasan mucho tiempo fuera de ella, cualquiera sea la razón. Los hijos están en casa solos, alimentándose de la publicidad de las compañías que venden alcohol, que, de forma despiadada, sin freno y aún en contubernio con las autoridades, transmiten propaganda agresiva que incita a los jóvenes a beber.

Como si el beber fuera el escapar de los problemas de la vida, o la regla del adolescente; como si fuera lo máximo. Lo asocian con deportes para camuflar que el alcohol es una droga y que causa adicción y graves problemas. Lo asocian con un estilo de vida juvenil, jovial y alegre, o con cosas que parecen positivas: amistad, convivencia, amigos y amigas.

Pero, desgraciadamente, el consumo del alcohol entre adolescentes está incrementándose cada día; las reglas que norman el establecimiento de supermercados o tiendas que expendan alcohol frente a las escuelas, disfrazados de tiendas de comida o

antojos no son respetadas.

Muchas constituciones, en países latinos, prohíben el establecimiento de bebidas alcohólicas frente a escuelas o a lugares donde los jóvenes se reúnen, como parques o canchas deportivas.

Hoy en día, el gobierno finge demencia, finge que no ve y la verdad es que las grandes cantidades de dinero que reciben por permitir licencia a antros de vicio y depósitos de alcohol son enormes dividendos para sus bolsillos. No les interesan los jóvenes, no tienen amor ni escrúpulos.

La fuerza publicitaria es enorme, el apoyo de estas compañías para contribuir en la desgracia y muerte de los jóvenes es increíble. Se hace un escándalo en una ciudad porque un joven mata a otro o porque alguien muere en estado de ebriedad, pero no se llega al fondo del razonamiento. ¿Por qué está tan al alcance de los jóvenes el alcohol, cuando otros países reglamentan el uso del mismo y multan a las personas que lo compran para jóvenes?

Otros países regulan la publicidad del alcohol, no permiten el establecimiento de venta de alcohol que parece mercado en una sola calle. Además no se puede consumir alcohol pagando con tarjeta de crédito. Esto es para evitar que las personas tiren su dinero y dejen a su familia desprotegida.

Pero en la mayoría de nuestros países latinos no existe esto; pareciera que el gobierno quiere quitarse el problema social de la juventud, que quiere hacer a un lado el compromiso de la educación seria y formal para una juventud bien preparada de primer mundo, dejándolos que se embriaguen. *“Así no molestan, así evitamos huelgas y problemas.”* Pero no quieren darse cuenta que la quinta parte de la población muere cada año por exceso de alcohol.

Finalmente, el producto de la publicidad de estas compañías de alcohol es cazar a los jóvenes despiadadamente, como se caza a un animal, hasta dejarlo muerto.

## El mundo de las drogas

*“Los cigarros me llevaron a consumir marihuana, la marihuana me condujo al alcohol, el alcohol me llevó al crack, el crack me condujo a los alucinógenos, los alucinógenos me condujeron a la cocaína y la cocaína me llevó a la decisión de no consumir más ninguna droga”.*

Katy nos da este testimonio, ella tiene 13 años de edad y nos dice cómo fue escalando hasta llegar a la cocaína. Y así es como muchos jóvenes empiezan la adicción a las drogas; un cigarrillo y van escalando, una cerveza y van escalando.

La experiencia de Katy es la misma que la de muchos adolescentes en México, Estados Unidos, España y el mundo entero. Si nos sentáramos a platicar con muchachos que consumen drogas, les hiciéramos preguntas y ellos nos tuvieran confianza, si supieran que lo que respondan no les va a causar ningún problema, aprenderíamos cosas sorprendentes acerca del mundo en el que viven.

Este mundo de las drogas es irreal, raro y horrible; está muy lejos de lo que nos podemos imaginar. Nuestra propia adolescencia estaba llena de gozos indescriptibles y tormentos inexpresables; pero los altos y bajos que los adolescentes que consumen drogas experimentan, están muy lejos de lo que nos podemos imaginar.

La pregunta que se viene a nuestras mentes es, ¿realmente podrá estar sucediendo esto? Y cuando escuchamos cuantos adolescentes están utilizando drogas, sean ricos, pobres, hombres, mujeres, atletas, buenos, malos, con futuros brillantes o sin esperanza; tenemos que confrontar nuestros prejuicios y conocimientos.



Tenemos que darnos cuenta que no sabemos nada y que tenemos que empezar desde el principio. No podemos comprender la inmensidad de lo que estamos confrontando hasta que entendemos lo complicado, la variedad y la abundancia de las drogas que nuestros hijos pueden escoger.

## ¿Es el alcohol una droga?

*“Yo no uso drogas, yo sólo uso alcohol”.* Esto es lo que todos los muchachos dicen. Sin embargo, comenta **Joseph Kalifano Jr.**, *“La radio y la televisión se enfocan en drogas ilegales, tales como la heroína, pero eso es sólo la cola. El perro es el alcohol y el perro está realmente mordiendo a nuestros hijos”.*

En el vocabulario del adolescente el alcohol es lo normal, lo de todos los días y lo que siempre está disponible; es la droga que siempre está presente y

que puedes tomar cuando no encuentras o no puedes pagar la marihuana, la metamorfina o la cocaína. Cuando no hay nada disponible, siempre hay alcohol.

Hay jóvenes que tienen una doble idea acerca del alcohol. Por un lado, ellos insisten que no es una droga porque es legal y está en todos lados. Ellos dicen:

*“Todo el mundo toma alcohol, ¿cómo va a ser una droga? La gente va a los bares, se toma una cerveza, maneja de regreso a casa y a nadie le importa porque sólo es alcohol. En mi casa, la cerveza y el vino están en el refrigerador, a un lado de la leche y del jugo de naranja. Tú no ves cocaína ni heroína en los refrigeradores. El alcohol es solamente una droga para gente que no puede manejar situaciones”.*



Aún cuando ellos insisten en que el alcohol no es una droga, saben que la cerveza, el vino y el licor, pueden meter a la gente en grandes problemas. Ellos pueden hablar abiertamente sobre las cosas estúpidas que hacen cuando se emborrachan, como peleas, sexo, llamadas de atención por manejar borrachos o fiestas perversas.

También ven la hipocresía en el hecho de que sus alcohólicos padres les dan sermones, se burlan de ellos, los castigan por usar sustancias adictivas. Dice Antonio, de 14 años de edad:

*“La gente no muere por fumar marihuana, pero ellos mueren por tomar alcohol. Mi tío se ahogó, estaba borracho cuando fue a nadar y ahí quedó. El amigo de mi papá se cayó de las escaleras cuando andaba borracho y se quebró la cabeza. Estuvo en el hospital por varias semanas y casi muere. Mis padres toman, se emborrachan y se convierten en estúpidos; se gritan uno al otro y nos gritan a nosotros. Y los adultos piensan que hacemos mal al fumar marihuana o un cigarrillo de vez en cuando”.*

Los adolescentes saben que de todas las drogas disponibles, el alcohol es la más devastadora y destructiva de todas; es legal, se supone que para gente arriba de 21 años, aunque esto no se respeta. Está dondequiera, es adictiva y tomarla te puede hacer un tonto, agresivo y violento.

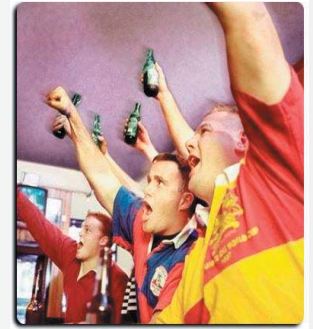
## Estadísticas impresionantes

Las estadísticas siempre son un buen parámetro para confirmar el hecho de que el alcohol es una droga peligrosa, tanto para la gente que lo toma como para terceras personas.

- 3.3 millones de muchachos, entre los 12 y 17 años de edad, empezarán a tomar alcohol cada año.

- 5% de todas las muertes de jóvenes entre los 15 y 29 años, a nivel mundial, son por causa del alcohol.

- Casi la mitad de los muchachos y muchachas de 3° de secundaria toman alcohol, 40 y 41%, respectivamente.



- 1/5 lo consume desmedidamente, toman 4, 5 o más bebidas alcohólicas a la vez.

- 2 de cada 5 universitarios, o sea 43%, toman alcohol desmedidamente, consumiendo 5 o más bebidas a la vez.

- 52% de los estudiantes universitarios que toman alcohol dicen que su motivación mayor es emborracharse.

- Los adolescentes que toman son 7 veces más propensos a tener relaciones sexuales y tienen el doble de probabilidad de tener relaciones sexuales con 4 o más compañeros.

- Los adolescentes que usan alcohol tienden a ser sexualmente activos a una edad muy joven.

- Casi la mitad de los adolescentes que son víctimas de crímenes en la universidad dicen que ellos estaban tomando o consumiendo otras drogas cuando les hicieron daño.

- El costo económico del consumo de alcohol por jóvenes, accidentes automovilísticos, crímenes violentos, quemaduras, personas ahogadas, intentos de suicidio, intoxicación, síndrome fetal causado por el alcohol, tratamiento para la adicción, etc., suman 53,000 millones de dólares al año, solamente en los Estados Unidos.

- Aproximadamente 6.6 millones de muchachos menores de 18 años viven en un hogar con un

padre alcohólico.

*“Yo no tomo para sentirme un poco high, yo tomo para emborracharme”,* dice Juan de 17 años. En tan sólo unos minutos de comenzar a consumir alcohol, se sienten los efectos de esta droga. Surge un sentido de bienestar, relajación, incremento de confianza y reducción de la ansiedad. A la par con estos beneficios se manifiesta una serie de penalidad y la persona se empieza a sentir demasiado mal.

- Una investigación reciente confirma que 1 o 2 bebidas pueden disminuir la actividad del cerebro a tal grado que nubla el juicio y afecta el control propio de las personas.

- Pocos adolescentes no toman más de 1 o 2 bebidas.

- Más de 5 millones de muchachos de preparatoria, o sea el 31%, admiten que toman por lo menos una vez al mes.

- Los investigadores definen como abuso de alcohol el tomar 4 o más bebidas seguidas para las mujeres y 5 o más bebidas seguidas para los hombres.

- La cerveza, la bebida que los adolescentes escogen, determina un 80% del exceso de alcohol consumido en los Estados Unidos.

- 63% de las personas que toman cerveza, menores de 24 años, abusan del alcohol.

Roberto, de 17 años, piensa: *“si una cerveza es buena, cuatro son mejores.”*

## Niveles de concentración de alcohol en la sangre y sus efectos

Recuerda que según es hombre o mujer, según es el tamaño de su cuerpo, el nivel de estrés, la fatiga, las enfermedades recientes, la cantidad de comida en el estómago, la edad y el uso de otras drogas, incluyendo medicamentos preescritos, pueden afectar dramáticamente las reacciones del individuo al consumir el alcohol.

¿Cuáles son los efectos del alcohol en el comportamiento del individuo, de acuerdo a la dosis consumida? ¿Cuáles son los niveles de concentración de alcohol en la sangre y cómo afectan?

**Concentración de .02 a .05** de alcohol en la

sangre: después de una o dos bebidas en una hora, dependiendo a su tolerancia, la mayoría de la gente experimenta una suave mejoría en el estado de ánimo y un sentimiento general de calor y relajación que lo pueden hacer sentir feliz, platicador, menos inhibido y más abierto a comunicar pensamientos y sentimientos.

**Concentración de .04 de alcohol en la sangre:** a este nivel se puede perjudicar la toma de decisiones, el juicio y que la persona reaccione rápidamente.

**Concentración de .08 de alcohol en la sangre:** después de 3 a 5 bebidas en una hora, la coordinación de los músculos se va a afectar y los reflejos van a disminuir. Se puede sentir la cabeza ligera y tener menos control en los pensamientos y sentimientos. La razón y el juicio continúan desapareciéndose, se hacen cosas estúpidas y se pone a uno mismo y a otros en riesgo.

En la mayoría de los estados de la nación americana, eres considerado legalmente borracho cuando hay una concentración de .08 de alcohol en tu sangre.



**Concentración de .10 de alcohol en la sangre:** después de consumir 5 bebidas en una hora, la gente se da cuenta que las reacciones del alcoholizado se hacen lentas y el control de sus músculos se dañan.

Se empieza a tartamudear y a comportarse como un tonto y sin coordinación.

**Concentración de .15 de alcohol en la sangre:** después de 5 a 7 bebidas en una hora, que es el equivalente a un six-pack de cerveza o de la mitad de una botella de medio litro de wisky circulando en la sangre, la persona promedio está obviamente intoxicada.

Se hace difícil mantener el balance del cuerpo y cuando caminan se tropiezan consigo mismos. Al pararse se van de lado y la manera de hablar se distorsiona. La memoria se afecta y pueden tener un aspecto de tonto. Sus amigos se van a dar cuenta de que se está acabando.

**Concentración de .20 a .25 de alcohol en la sangre:** después de 7 a 10 bebidas en una hora, el

control y la habilidad de moverse, pensar y reaccionar, están seriamente afectadas. Se pierde el control sobre las emociones y se puede llegar a llorar, a enojarse o a molestarte con cualquier cosa que les digan.

Cuando caminan, se tropiezan y cuando se paran derecho pierden el balance. A este nivel de concentración de alcohol en la sangre, algunos borrachos empezarán a vomitar y sentirán desmayarse.

**Concentración de .30 a .40 de alcohol en sangre:** después de 10 a 15 bebidas en una hora, la temperatura del cuerpo baja, la respiración se vuelve irregular, la presión sanguínea disminuye y la piel se siente sensible.

No se entiende lo que pasa alrededor y se puede llegar a perder la consciencia y caer en coma. Para aproximadamente el 50% de la gente, .40 de concentración de alcohol en la sangre es mortal.

### ¡Es necesario actuar!

Muchos alcohólicos en una etapa temprana o media de consumo de alcohol, pueden caminar, hablar y reaccionar de manera, 'normal', aún con una concentración de alcohol en su sangre que podría deshabilitar seriamente a los que no consumen alcohol.

Gerardo, de 18 años comenta:

*"Mi primo es un alcohólico, se puede tomar media caja de cervezas y un cuarto de la botella de ron y aún puede seguir tomando. Una noche, él estaba manejando muy rápido en el campo y su pick up se volteó dando 2 vueltas.*

*El carro quedó totalmente destruido. Él solamente abrió la puerta del carro y se salió. La policía llegó y ni siquiera se dio cuenta que él estaba tomado. Después encontraron unas latas de alcohol en su camioneta y le hicieron la prueba del alcohol, ¡tenía .38 de concentración de alcohol en su sangre!"*

Papá, mamá, ¿te das cuenta de lo que el alcohol puede hacer a tus hijos? ¿Te das cuenta de que no es un problema que no puedas evitar o evadir para no crear ansiedad en tu vida o verte en una situación muy desagradable?

Es importante que reflexiones en los efectos que las drogas y el alcohol producen en tus hijos. La

droga más importante, de mayor consumo y la más peligrosa es el alcohol.

*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.esperanzaparafamilia.com>

Correo Electrónico: [info@esperanzaparafamilia.com](mailto:info@esperanzaparafamilia.com)