



# Esperanza para la Familia

Porque nos interesa su futuro



## “Los adolescentes, el alcohol y las drogas”

(Parte II)

En el programa anterior leímos el testimonio de Gerardo, un joven de 18 años, quien comentaba lo siguiente:

*“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. La camioneta quedó totalmente destruida. Él solamente abrió la puerta del carro y salió, completamente ileso. La policía llegó y ni siquiera se dio cuenta que él estaba borracho. 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!”*



También vimos los diferentes niveles de concentración de alcohol en la sangre y los efectos que éstos producen. Una persona tiene .50 de concentración de alcohol en la sangre después de 14 a 20 bebidas en una hora. Aún la gente que toma mucho y frecuentemente, o la que tiene alta tolerancia al alcohol, puede perder la conciencia o caer en coma. Para 3 de cada 4 personas, este nivel de concentración de alcohol en la sangre es una dosis mortal.

Recuerdo el caso de un joven que celebraba su cumpleaños número 34, durante 3 días no

dejaron de beber alcohol. Llegó hasta el hospital, tuvo un ataque de pancreatitis aguda, fue llevado a la sala de cuidados intensivos y murió. ¿Por qué murió, si era un joven fuerte? Porque a mayor concentración de alcohol en la sangre, mayor es el riesgo de coma, pérdida de conciencia y muerte.

¿Quién usa el alcohol? Es una buena pregunta. Karla, de 16 años, comenta: “¿Quién usa el alcohol? Yo pienso que sería mejor preguntar ¿quién no usa alcohol? Todos toman.”



De acuerdo a los investigadores, el uso de alcohol en menores de edad ha alcanzado proporciones bastante sorprendentes. Un reporte del año 2002, extendido por el **Centro Nacional de Adicción y de Abuso de Sustancias**, demuestra que el 81% de los estudiantes de preparatoria han consumido alcohol; el 70% han fumado cigarrillos, y el 47% han usado marihuana, esto en los Estados Unidos.

Los investigadores también encontraron que de los adolescentes que experimentaron consumiendo alcohol, el 91.3% seguía tomando, aún en tercer año de preparatoria. El 31% de los estudiantes de preparatoria dijeron que se emborrachaban por lo menos una vez al mes.

Estudios recientes indican que las muchachas toman tanto como los muchachos. La **Encuesta del Comportamiento Riesgoso Juvenil** del 2001 reporta que entre los estudiantes del tercer año de

secundaria, el 40% de las muchachas y el 42% de los muchachos consumen alcohol. En tercero de preparatoria el 53.9% de las muchachas consumen alcohol, comparado al 56.6% de los muchachos.

## Efectos dañinos del alcohol

*“El alcohol daña el cerebro del joven, interfiere con el desarrollo mental y social e interrumpe el progreso académico. El alcohol es la atracción fatal para muchos adolescentes, un factor importante en las tres causas principales de muerte en los adolescentes; accidentes, homicidio y suicidio.”*

*Tomar alcohol, aún en cantidades pequeñas, es claramente dañino para la salud del adolescente; daña el juicio, la vista, el oído, la coordinación; altera la percepción, los estados de ánimo y las emociones.”*

Joseph A. Kalifan

El alcohol, aunque de inicio produce inhibición, un estado de ansiedad disminuido y relajación, el efecto final es depresión. Aquí tenemos los testimonios de algunos jóvenes que han experimentado el alcohol y sus efectos nocivos:

*“Yo hago cosas locas cuando estoy tomando. Un día me brinqué del techo de la casa de mis amigos a su alberca. Otra vez me subí a la bici y brinqué tres metros, dando con un muro y me quebré el brazo. Tengo mucha suerte de no estar muerto.”*

*“No sé por qué me deprimó mucho cuando tomo. Aún después de tomar unas pocas cervezas me cambia el estado de ánimo, me pongo paranoico y me siento solo. Al día siguiente, aún me siento deprimido.”*

*“Me gusta pelear cuando estoy borracho. El alcohol me hace volverme loco, pienso que soy muy grande, fuerte y duro. Me metí en*

*una pelea donde me quebraron la nariz, he estado en la sala de emergencia dos veces porque me peleé cuando estaba borracho.”*

*“Lo juro, yo nunca me he subido a un carro con un chofer borracho. Pero una noche había tomado mucho y pensé que mi amigo estaba sobrio, relativamente hablando. Él comenzó a manejar locamente y después el carro se derrapó y fue a dar con un árbol a la velocidad de 150 km. por hora. Los dos sobrevivimos, pero salimos seriamente heridos. Yo estuve en el hospital tres semanas”.*

En este último testimonio quisiera hacer énfasis: él era un joven que no acostumbraba subirse con choferes borrachos, pero esa noche él estaba tan borracho que se subió al auto de su amigo, pensando que su amigo estaba sobrio. Muchos accidentes ocurren en automóviles guiados por jóvenes y adolescentes en estado de ebriedad o con algunas copas encima.

Recuerdo un padre de familia que sufrió la desgracia y el dolor de que su hijo, un estudiante brillante con primeros lugares en una universidad muy prestigiosa y que además exige mucho de sus estudiantes, falleciera en un accidente automovilístico.

Su hijo iba acompañando a un amigo en su auto, un auto pequeño, el hijo solamente se había tomado una o dos cervezas, según cuenta el padre. El conductor estaba ebrio y chocó contra un poste, el hijo quedó completamente descerebrado. Se perdió esa vida y ese futuro brillante y se destruyó la estabilidad emocional de una familia entera.

## Efectos a corto plazo

**Efectos secundarios:** dolor de cabeza con latidos, náusea, síntomas de gripa, tembladera de manos y cuerpo e insomnio.

**Problemas de memoria:** pequeños y grandes

fragmentos de eventos que ocurrieron al estar tomando pueden ser totalmente borrados de la memoria. A la verdad, estos eventos nunca fueron registrados. El alcohol y el acetaldehído, un químico tóxico creado cuando el alcohol entra al hígado, destruyen las células del hipocampus, que es el área de almacén de la memoria a largo plazo en el cerebro.

La destrucción de las células es comúnmente asociada con un nivel alto de alcohol en la sangre y puede estar relacionada a la falta de oxígeno en ciertas áreas cruciales del cerebro.



**Pérdida de conocimiento:** este efecto es un tipo de droga que induce daños cerebrales. Otras cosas que también pueden causar pérdida de conocimiento son el que una persona se electrocute severamente, la anestesia y la conmoción cerebral.

Cuando se usa droga en cantidades grandes las señales químicas y eléctricas del cerebro son interrumpidas. Cuando existe una tormenta eléctrica inducida por las drogas, dañando las líneas de comunicación en el cerebro, el almacén de la memoria es interrumpido. Las memorias a corto plazo, las cuales son temporalmente almacenadas, lo mismo que las señales eléctricas no pueden ser convertidas a memorias permanentes o de largo plazo; se pierden por siempre.

Dice el músico **Ozzy Osbourne**:

*“Cuando me viene la pérdida de memoria me estremezco de pánico. A veces, durante el exceso de alcohol yo me desaparezco y despierto en una ciudad diferente, no sé donde me encuentro. Me convertí en un tomador crónico.*

*Una mañana me desperté en la cárcel de mi ciudad con los cargos de intento de homicidio.*

*Aparentemente, atacé a mi esposa y traté de estrangularla. La policía vino y me puso los cargos pero mi esposa los quitó. Fui a la corte sin tener el menor recuerdo de lo que hice.*

*Lo que siempre me atemoriza es que algún día, alguna buena persona vaya a decir: ‘este es el hombre que atropelló a mi hermano’. Esto es atemorizante.”*

Un estudio en el colegio ‘**Drinking**’ se encontró que el 40% de los estudiantes universitarios han experimentado pérdidas de memoria relacionadas con el alcohol, el año pasado. Es muy posible para las personas que toman socialmente, experimentar pérdidas de memoria si repiten su consumo de alcohol.

Cuando hay pérdidas de memoria relacionadas con el alcohol en los estudiantes, especialmente en las mujeres, están en mayor riesgo de involucrarse en comportamientos riesgosos, tales como: sexo sin protección, dañar la propiedad privada, manejar bajo la influencia del alcohol o tener conductas promiscuas.

**Daño cerebral:** si se consume alcohol en exceso por 3 o 4 días, tomando 5 o más bebidas en un día, se puede dañar el cerebro. En un estudio realizado en el año 2002, los investigadores le dieron a las ratas el equivalente a 10 bebidas durante varios días. Después de 2 días, el área del cerebro responsable del olfato estaba dañada y después de 4 días, otras áreas del cerebro mostraron daños importantes.

## Efectos a largo plazo en el cerebro

El emborracharse es común, especialmente entre los adolescentes. De acuerdo a un reporte del **Centro para el Tratamiento de Abuso de Sustancias**, en el año 2002 un tercio o casi la mitad de la población blanca y los hispanos que estaban en el último año de preparatoria y

aproximadamente el 20% de los afro americanos, reportaron que estuvieron borrachos por más de 30 días.

Los adolescentes son generalmente fuertes y resistentes, se recuperan de golpes físicos y emocionales que podrían devastar a los adultos. Esta fortaleza innata lleva a muchos adolescentes a creer que nunca podrán ser heridos o dañados. A menos que la vida les enseñe lo contrario, ellos están convencidos que las cosas malas les pasarán a otras personas pero no a ellos.

Además, pueden manejar el mundo súper realista de las drogas, pero la realidad es que el consumir alcohol en grandes cantidades, crónica o seriamente, una vez a la semana o una vez al mes, puede dañar el desarrollo de las células, tejidos u órganos del adolescente.



Algunas veces, la devastación interna continúa por años; antes que las personas se den cuenta de que algo anda mal, el daño tiende a progresar rápidamente durante años o aún meses, llevándolos

a serios problemas físicos y emocionales que no pueden ser negados.

Hasta estos tiempos, la única manera en que podíamos medir el daño tan grande al cerebro causado por el uso de drogas, era haciendo una autopsia después que la persona moría. Ahora tenemos técnicas sofisticadas que nos muestran la imagen del cerebro y podemos evaluar el daño. Con estas imágenes llamadas 'scanners', nosotros sabemos que el alcohol tiende a encoger el cerebro.

En los adolescentes y adultos que regularmente usan cantidades grandes de alcohol, los vasos sanguíneos del cerebro se estrechan y la actividad de éste se alenta. El daño en el cerebro inducido por el alcohol es más grande en la corteza

prefrontal; área que nos ayuda a estar enfocados, hacer planes, controlar los impulsos y tomar decisiones.

Una disminución de la actividad en esta parte del cerebro nos lleva a problemas de déficit de atención, de enfocarnos en algo, de organización, de disciplina propia, de habilidad para realizar o completar tareas o actividades.

El alcohol también afecta directamente al hipocampus, llevando a discapacidades en la memoria y el aprendizaje. El consumir alcohol de manera abundante y crónica en la adolescencia ha sido asociado con una disminución permanente en el tamaño del hipocampus.

Un estudio reciente nos muestra que el consumir cerveza puede incrementar posteriormente la probabilidad de demencia o confusión mental en la vida de la persona. Las personas que consumen cerveza regularmente tienen dos veces más la probabilidad de experimentar demencia después de la edad de 65 años, que los que no consumen cerveza.

## Daños en otras partes del cuerpo

**Hígado:** el alcohol produce que la grasa se acumule en el hígado, una condición llamada 'infiltración de grasa en el hígado'. Si una persona bebe demasiado regularmente, la grasa se acumula y empieza a salir y sofocar las células del hígado. El hígado se inflama, se hincha o se vuelve extremadamente suave, una condición conocida como 'hepatitis' causada por el alcohol.

Hasta aquí, esta enfermedad puede ser revertida a través de la abstinencia de alcohol y de una buena nutrición. Pero si la persona continúa bebiendo se forma una costra, un tejido en el hígado, que lleva a la persona a la irreversible y potencialmente mortal enfermedad de la cirrosis.

**Corazón:** el alcohol y su metabolito, el

acetaldehído, pueden dañar directamente el músculo del corazón. Los síntomas de cardiomiopatía alcohólica, o sea, enfermedad del músculo del corazón son: palpitaciones del corazón y dificultad para respirar.

La arritmia cardiaca, o sea, variaciones irregulares del latido del corazón y alta presión sanguínea, es común en personas que toman demasiado. Estas variaciones pueden producir un fallo cardiaco.

**Músculos:** los daños a largo plazo producidos por consumir alcohol no sólo se manifiestan en el músculo del corazón, sino en los del sistema gastrointestinal y en las piernas, haciendo que se aminore la formación de proteínas en el músculo, interrumpiendo la regulación de calcio y produciendo sustancias que dañan las células.

**Sistema gastrointestinal:** el alcohol puede debilitar la membrana mucosa que forra el estómago, la cual actúa como una barrera protectora para prevenir que los jugos digestivos se filtren. La inflamación de esa membrana es llamada 'gastritis'.

Los síntomas que incluye son: indigestión, inflamación, náusea, vómito, diarrea, dolor de cabeza, cambios en el apetito y sangrado interno. Las úlceras en el estómago y en el intestino y la colitis son también comunes en la temprana y mediana etapa de los alcohólicos.

**Miopatía alcohólica:** el daño al músculo en el sistema gastrointestinal perjudica la digestión y la habilidad del cuerpo para absorber los nutrientes.

**Vías tractorespiratorias:** el alcohol puede interferir con los mecanismos normales de defensa de los pulmones, produciendo infecciones en éstos, bronquitis crónica, enfisema y neumonía.

**Páncreas:** el beber demasiado o crónicamente puede dañar el páncreas y causar pancreatitis; una seria y muy grave enfermedad caracterizada

por severo dolor en la parte superior del abdomen, en la espalda y en la parte superior del pecho, junto con náusea, vómito y constipación.

## Cáncer, desnutrición y problemas psicológicos



Las personas que beben regularmente y en grandes cantidades tienen un gran riesgo de padecer cáncer en la cabeza, cuello, esófago, pulmones, vejiga, colon e hígado. Grandes cantidades de alcohol interfieren con la digestión y reducen la habilidad del hígado para producir nutrientes disponibles a las células del cuerpo y a los órganos vitales. Los expertos han acordado que la mayoría de los alcohólicos, jóvenes y adultos, están mal nutridos.

Los síntomas pueden variar, desde confusión mental, fatiga, pérdida de apetito, irritabilidad, inestabilidad emocional y pérdida de memoria; hasta daño en el estado nervioso, falta de coordinación de los músculos, alucinaciones, ver borroso u oscuro y hemorragia cerebral.

Consumir alcohol regularmente o en demasiadas cantidades puede causar o contribuir en numerosos problemas psicológicos y de comportamiento, tales como: ansiedad crónica, ataques de pánico, depresión, irritabilidad, arrebatos de ira, paranoia, confusión mental, pensamiento confuso y pensamientos o intentos de suicidio.

*“Mi hijo inteligente, adorable y amable, ¿hasta dónde llegó? Él comenzó a beber a los 14 años y ahora es como si un proceso monstruoso lo ha vuelto a crear de adentro hacia fuera y esto sucedió muy rápido. Ya no le importa la escuela, los deportes, sus antiguos amigos, su apariencia; parece no*

*importarle nada. Siempre está enojado y puede estar muy agresivo. No puedo hablar con él o hacerlo razonar. Para ser sincera, me da miedo. ¿Puede decirme qué ha pasado?”*

Esta es una pregunta que nos hizo Rosy, de 39 años, por medio de la consejería virtual de nuestra página web. Su nombre es ficticio para proteger su identidad. Así como ella, hay muchas madres de familia que tienen miedo de sus hijos, de sus reacciones violentas y de su mal carácter. ¿Qué está sucediendo? La respuesta es: el alcohol.

El alcohol está destruyendo muchos jóvenes, está destruyendo su carácter y está creando monstruos que dan miedo a sus propios padres. Dice Miguel, de 15 años de edad:

*“Una noche yo comencé a consumir drogas, usé crack, metanfetaminas, éxtasis, marihuana y cerveza, mucha cerveza. Me sentí increíble y sorprendentemente bien, pero ¿cuál fue mi sorpresa? No puedo ni siquiera explicarlo. Yo estaba fuera de mi lugar, viajando. Me sentí enfermo, mi corazón estaba latiendo fuerte y pensé que de seguro moriría.”*

## El alcohol y sus combinaciones

Uno de los grandes problemas con el alcohol es que está en todos lados, es la droga estándar que se consume regularmente y está disponible en todos lados. El alcohol es la droga que los muchachos usan cuando les hacen pruebas para ver si consumen drogas y no pueden usarlas porque éstas se almacenan en las células más grandes y, a través de los exámenes de orina, se podría demostrar, después de días o semanas, si la persona está consumiéndolas.

A diferencia de la mayoría de las drogas, el alcohol es soluble en agua y, por lo tanto, es eliminado rápidamente del cuerpo; si bebiste

demasiado el jueves por la noche, y el viernes por la tarde se te realiza un examen de orina, éste saldrá limpio. Esto es, a menos que continúes tomando considerablemente hasta la mañana. El alcohol también es la droga que los muchachos combinan con otras drogas para ver qué tan ‘high’ se pueden poner.



¿Cuáles son esas combinaciones? Está de moda combinar el alcohol con otras drogas; el efecto de esto puede ser devastador. El informarte no es para darles ideas a tus hijos, es porque debemos enfrentar este problema y debemos hacernos responsables de conocer qué está pasando con nuestros hijos; si están o no envueltos en el consumo de alcohol y drogas y, si lo están, qué hacer o cómo enfrentar el problema y no dejar que avance, porque los resultados podrían ser desastrosos y fatales.

- Alcohol y marihuana
- Alcohol y marihuana mojada o frita; un fluido revuelto o espolvoreado con heroína, cocaína o metanfetamina
- Alcohol y nailcuil, robitussin o coricidín
- Alcohol y oxicotin, también conocido como percaset o percodan
- Alcohol y LCD, éxtasis, hongos alucinógenos o psicodélicos
- Alcohol y metanfetamina
- Alcohol y ritalín
- Alcohol y cocaína
- Alcohol y heroína

Combinar alcohol con otras drogas puede ser peligroso y aún mortal, cuando dos drogas se toman juntas sus efectos son potenciales, lo cual significa que los efectos de cada droga aumentan significativamente. Una de las combinaciones más

mortales es el alcohol y los sedativos.

El alcohol es una droga sedativa, tanto a dosis moderadas como a altas. Si se combina alcohol con otras drogas sedativas, el ritmo del corazón y la respiración serán más lentos, incrementando el riesgo de coma, convulsiones y muerte.

Drogas prescritas con efectos sedativos hipnóticos, incluyen los barbitúricos, fenobarbital, nembotal, seconal, amital, hidrato de cloral, somnos, ecuanil, miltaun y las benzodiacepinas, como son el valium, librium, xanax, clonopin, restoril y otros más.

El alcohol y el rohypnol, son sedativos poderosísimos que se usan en las citas con el propósito de violar muchachas. El rohypnol no tiene olor ni sabor, se le puede poner en la bebida de una persona sin que ésta se dé cuenta y puede causar debilidad, mareo, como si no sintieras la cabeza, y confusión mental. Dosis mayores pueden llevar a la inconsciencia, al coma y a la muerte.

Las discotecas se han convertido en centros de distribución, no solamente de alcohol, sino de drogas. Muchas muchachas que van a la disco o a los bares son objeto de abusos sexuales. ¿Por qué? Porque los jóvenes o adultos que abusan de ellas les ponen una pastilla en su vaso, ésta no sabe a nada, no cambia el color de la bebida y entonces violan a tus hijas.

Yo no recomiendo a ningún padre de familia, con su consciencia y juicio sanos, permitir que sus hijos vayan a los bares o discotecas. Además, están tan llenas de gente que un corto circuito puede matar a decenas y hasta a cientos de jóvenes en un incendio. No pocos incendios han sido devastadores y han ocasionado la muerte de miles de jóvenes en discotecas en el mundo entero.

También los tratantes de prostitutas pueden inducir a tus hijas a ese oficio, con clientes que

pagan muy bien, empresarios y hombres de negocios. En otras palabras, no es nada sano ni es sana diversión. Simplemente es abrirles las puertas a tus hijos a la destrucción.

## Esperanza para la Familia A.C.

[info@esperanzaparalafamilia.com](mailto:info@esperanzaparalafamilia.com)  
Lada sin costo: 01800 690 6235  
[www.esperanzaparalafamilia.com](http://www.esperanzaparalafamilia.com)