

LOS ADOLESCENTES Y EL ALCOHOL



NO TE DEJES AHOGAR POR EL ALCOHOL

LOS ADOLESCENTES Y EL ALCOHOL



NO TE DEJES AHOGAR POR EL ALCOHOL

LOS ADOLESCENTES Y EL **ALCOHOL**



NO TE DEJES AHOGAR POR EL **ALCOHOL**



Junta de
Castilla y León

Edita: Junta de Castilla y León
Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades
Comisionado Regional para la Droga

Autor: Lorenzo Sánchez Pardo

Diseño: Doblehache Comunicación

Imprime: Gráficas 81

Depósito legal:

Contenido

■ 1. Esto te interesa	4
■ 2. Cosas que debes conocer acerca del alcohol	6
■ 3. Consecuencias derivadas del abuso del alcohol	8
■ 4. Razones por las que beben algunos jóvenes y consejos para no hacerlo	11
■ 5. Tienes muchas razones para pasar del alcohol	14
■ 6. Si a pesar de todo decides beber, al menos reduce el consumo y los riesgos	16
■ 7. Pautas para mantenerse al margen del alcohol	18
■ 8. ¿Dónde puedes obtener información y ayuda?	20



1. Esto te interesa

Todos estamos de algún modo familiarizados con las bebidas alcohólicas (vino, cerveza, whisky, ron, ginebra, etc.). Están presentes en muchos acontecimientos sociales (cumpleaños, bodas, fiestas patronales, etc.) y personas de nuestro entorno (padres, herman@s, amig@os, etc.) es posible que las consuman.

La cercanía de las bebidas alcohólicas y la existencia de algunas ideas erróneas sobre ellas, lleva a muchos adolescentes a considerar que consumir alcohol es una conducta natural, que no resulta nociva o peligrosa para la salud. **SE TRATA DE UN GRAVE ERROR.** Como podrás comprobar a continuación, son múltiples y muy graves los problemas sociales y sanitarios que provoca el abuso del alcohol.

Los riesgos y consecuencias que se derivan del consumo de alcohol son especialmente graves en los menores de edad. Esto se debe a que durante la adolescencia nos encontramos en pleno desarrollo físico y psicológico, un proceso que puede verse alterado de forma irreversible, impidiendo que alcamos todas nuestras potencialidades. Por eso, te interesa conocer cómo puede afectarte el consumo de alcohol.

Te has preguntado alguna vez ¿por qué consumir bebidas alcohólicas se ha convertido en una actividad habitual para muchos adolescentes y jóvenes en los fines de semana?. Principalmente porque la producción y venta de bebidas alcohólicas es un negocio que mueve grandes cantidades de dinero y hay muchas personas interesadas en estimular y promocionar su consumo para obtener beneficios (fabricantes de bebidas, dueños de bares y discotecas, etc.).

Con la ayuda de la publicidad tratan de convencerte de que tomar bebidas alcohólicas es un comportamiento típico de los jóvenes, estableciendo una falsa asociación entre ser joven, beber alcohol y diversión. CUIDADO, con



ello sólo tratan de manipularte, que te sientas exclud@ si no sigues su moda, que creas que si no consumes alcohol eres un bicho raro, incapaz de divertirte.



DEBES SABER QUE:

- **Beber alcohol no es un comportamiento natural entre los adolescentes.** Hasta hace pocos años la mayoría de los ellos no consumían este producto.
- La publicidad y ciertas empresas dedicadas al ocio o la venta de bebidas alcohólicas se empeñan en reforzar la idea de que todos los jóvenes beben, para que tú también lo hagas, pero lo cierto es que **el número de adolescentes que no consumen alcohol está aumentando.**
- **En absoluto es necesario consumir alcohol para divertirse,** de hecho, los adolescentes que consumen alcohol sufren con frecuencia problemas por este motivo, que nada tienen que ver con la diversión. **L@s chic@s que no consumen alcohol ni otras drogas disfrutan al máximo de su tiempo libre, y sin problemas.**
- **El alcohol es una droga con un impacto muy negativo sobre la salud de sus consumidores.** Todos los años fallecen en España más de 12.000 personas por efecto directo del consumo de bebidas alcohólicas.

¿QUÉ TIENE ESTO DE DIVERTIDO?



2. Cosas que debes conocer acerca del alcohol

¿QUÉ SON LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

Son las bebidas que contienen alcohol etílico, sustancia responsable de los efectos que provocan las bebidas alcohólicas. La concentración de alcohol varía de unas bebidas a otras y se expresa por la graduación alcohólica que aparece en las etiquetas de las mismas, que mide el porcentaje de alcohol que contiene un litro de esa bebida. Por ejemplo, una cerveza de cinco grados (5º) contiene un 5% de alcohol puro por litro.

Existen dos tipos de bebidas alcohólicas:

- BEBIDAS FERMENTADAS (vino, cerveza, sidra, cava): proceden de la fermentación de los azúcares contenidos en los mostos de distintas frutas (uvas, manzanas, etc.) y tienen una graduación alcohólica que oscila entre los 4 y los 15 grados.
- BEBIDAS DESTILADAS (licores de frutas, ginebra, whisky, ron, vodka, brandy, aguardientes): se obtienen por destilación de las bebidas fermentadas, proceso por el que se elimina el agua de las mismas para aumentar su concentración de alcohol. Su graduación alcohólica oscila entre los 16 y los 45 grados.

Debes saber que el hecho de que las bebidas fermentadas tengan una menor concentración de alcohol no las hace menos peligrosas, puesto que los efectos producidos por el consumo de bebidas alcohólicas dependen de las cantidades ingeridas. Tomando dos cervezas tendremos la misma concentración de alcohol que con un combinado ("cubata") de ron o whisky con algún refresco.

¿CÓMO ACTÚA EL ALCOHOL EN EL ORGANISMO?

El alcohol reduce la actividad y el ritmo de trabajo del Sistema Nervioso Central. Una vez en la sangre, se distribuye por todo el organismo, afectando de forma



especial a la actividad del cerebro. Aunque es una sustancia depresora, que ralentiza el funcionamiento de nuestro organismo, el alcohol produce en un primer momento cierta sensación de euforia y desinhibición. Esto se debe a que, entre otras funciones cerebrales, el alcohol adormece los mecanismos que controlan nuestra conducta, provocando la pérdida de control sobre la misma. Por ello, cuando se está bajo los efectos del alcohol se hacen cosas que no haríamos en condiciones normales y de las cuales nos podemos avergonzar.

Son estos efectos desinhibidores los que muchas personas buscan cuando beben, tratando con ello de superar la timidez o entablar relaciones con otras personas. Pero los bebedores desconocen que la euforia y desinhibición inicial van seguidas de sueño, cansancio, descoordinación y alteraciones de la atención, la memoria y la percepción.

El consumo de dosis importantes de alcohol provoca una intoxicación aguda o "borrachera", acompañada de vómitos y mareos. En ocasiones, produce la pérdida de conciencia y coma etílico, que hacen necesaria la intervención inmediata de los servicios sanitarios de urgencia.

Es importante que sepas que los efectos del alcohol varían en cada persona, según distintas circunstancias, como la edad (su consumo resulta mucho más nocivo en la adolescencia), el sexo (en general, las mujeres toleran peor los efectos del alcohol), el peso corporal (los efectos son más intensos en las personas de menos peso), la mezcla de alcohol con otras drogas que potencian los efectos nocivos del alcohol, lo habituado que se esté a beber, el haber comido o no (la comida reduce los efectos de la intoxicación), la rapidez con la que se bebe o la cantidad de bebida ingerida.



RECUERDA

LA EUFORIA INICIAL QUE PRODUCE EL ALCOHOL AFECTA A LA CAPACIDAD PARA APRECIAR LOS RIESGOS, POR ESO SU CONSUMO SE ASOCIA A CONDUCTAS ALTAMENTE PELIGROSAS, COMO LA CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS BAJO LOS EFECTOS DEL ALCOHOL, LAS PELEAS Y AGRESIONES O LAS RELACIONES SEXUALES NO DESEADAS.



3. Consecuencias derivadas del abuso del alcohol

Existen muchas ideas equivocadas acerca del alcohol. ¿Tú también eres de es@s que creen que las bebidas alcohólicas sirven para animarse ("coger el puntito"), darse marcha o tener éxito a la hora de ligar?. Entonces te interesa conocer que en realidad, de forma casi inmediata a la ingesta de alcohol, los bebedores sufren un importante deterioro de sus capacidades psicológicas, además de la reducción de su rendimiento intelectual y físico y otras alteraciones que aparecen cuando la cantidad de alcohol consumida es mayor.

EFFECTOS QUE APARECEN TRAS LA INGESTA DE ALCOHOL

- Desinhibición de la conducta y las emociones.
- Sensación de euforia y excitabilidad.
- Pérdida de la capacidad de autocontrol.
- Problemas para coordinar movimientos, confusión mental y lenguaje incoherente.
- Deterioro de la atención, la memoria y la concentración.
- Aumento de los tiempos de reacción.
- Deterioro del juicio (para percibir el riesgo) y una falsa sensación de seguridad.
- Alteraciones visuales y auditivas.
- Disfunciones sexuales (pérdida del deseo sexual).
- Sueño y cansancio.
- En algunas personas, comportamientos agresivos.



Son muchos los adolescentes que piensan que el alcohol no es verdaderamente una droga y que su uso no provoca problemas de salud. ESTÁN MUY EQUIVOCADOS. Todos los años muchos miles de personas son atendidas en los servicios sanitarios por problemas relacionados con el alcohol, necesitan tratamiento por su adicción a esta sustancia o, lo que es más grave, fallecen.

El consumo continuado de alcohol o de grandes cantidades en períodos concretos, como los fines de semana, puede dar lugar a múltiples consecuencias negativas para el propio bebedor y su entorno familiar y social. Puede que estos problemas te parezcan muy lejanos, pero si lo piensas bien es posible que descubras en tu familia o en la de tus amig@s, o entre tus compañeros de colegio o instituto alguna persona que ya los sufre.

PROBLEMAS DERIVADOS DEL ABUSO DEL ALCOHOL

A) PROBLEMAS SOBRE LA SALUD

- Lesiones y muertes por conducir bajo los efectos del alcohol.
- Relaciones sexuales y embarazos no deseados.
- Trastornos digestivos (náuseas, diarreas, cánceres de colon, recto y estómago), lesiones en el hígado y el páncreas y trastornos cardiovasculares.
- Disminución del impulso sexual, impotencia e infertilidad.
- Problemas neurológicos y psiquiátricos (depresión, ansiedad, insomnio, etc.).
- Dependencia (alcoholismo), tolerancia (se precisan mayores dosis para lograr los mismos efectos) y síndrome de abstinencia (en alcohólicos que dejan de beber).

B) PROBLEMAS FAMILIARES

- Conflictos de pareja (separaciones, divorcios, etc.), conflictos entre padres e hijos y violencia doméstica (maltrato a la pareja o a los hijos).
- Problemas económicos, desatención del cuidado de los hijos, etc.



C) PROBLEMAS ESCOLARES

- Fracaso escolar por deterioro de la atención, la concentración y la memoria.
- Conflictos y malas relaciones con profesores y compañeros.
- Absentismo escolar.
- Rechazo por parte de los compañeros y profesores

D) PROBLEMAS LABORALES Y LEGALES

- Ausencias del trabajo, retrasos, bajas por enfermedad, accidentes laborales, despidos, etc.
- Sanciones y multas por conducir vehículos bajo la influencia del alcohol.
- Arrestos o detenciones por participar en peleas o agresiones.



DEBES SABER QUE:

SI CONSUMES ALCOHOL VERÁS AFECTADA TU CAPACIDAD INTELLECTUAL, TENDRÁS PROBLEMAS PARA SEGUIR LAS EXPLICACIONES DE LOS PROFESORES, CONCENTRARTE CUANDO ESTUDIES Y EMPEORARÁ TU RENDIMIENTO ESCOLAR.

LA INGESTA DE ALCOHOL AFECTA LAS APTITUDES PARA LA CONDUCCIÓN DE MOTOS Y COCHES, INCREMENTANDO EL RIESGO DE SUFRIR ACCIDENTES: EL 40% DE LAS MUERTES EN ACCIDENTES DE TRÁFICO SE ATRIBUYEN AL CONSUMO DE ALCOHOL.

NO COMPROMETAS TU FUTURO: TIENES MUCHAS POSIBILIDADES POR DELANTE, NO LAS DESPERDICIES.



4. Razones por las que beben algunos jóvenes y consejos para no hacerlo

Estas son las razones más frecuentes por las cuales los adolescentes deciden probar el alcohol o seguir bebiéndolo. **¿CREEES QUE MERECE AL PENA?**

RAZONES PARA BEBER

... Y CONSEJOS PARA NO HACERLO

Para divertirse

No te dejes llevar por una moda absurda que te impone la obligación de beber alcohol para divertirse. Tras la falsa imagen del alcohol como droga festiva se ocultan muchos problemas. **Pasa de malos rollos.**

Tienes muchas formas de ocupar tu tiempo libre de forma saludable, de relacionarte con otros chic@s, divertirse y compartir vivencias y emociones positivas.

Para experimentar cosas nuevas, por curiosidad

Muchos bebedores habituales se iniciaron al consumo "por probar cosas nuevas", repitiendo más tarde esta conducta. ¿Para qué comenzar a tomar sustancias con sabor desagradable, que dañan la salud y pueden producir dependencia?.



RAZONES PARA BEBER

... Y CONSEJOS PARA NO HACERLO

Para superar la timidez, las dificultades para relacionarse con los demás o para ligar

El alcohol ni ninguna otra droga van a modificar tu carácter, ni harán que seas más sociable o divertid@ o que ligués más: ¿te has fijado que hay mucha gente sola bebiendo en las barras de los bares y discotecas?. La mejor manera de superar el corte que pueda producirte tener que entablar una conversación es mostrarte como eres, hablar de tus cosas (estudios, aficiones) y expresar tus ideas y sentimientos. Sé espontáne@.

Porque ya no eres un/una cri@

Una persona no es más adulta porque consuma sustancias peligrosas. Si de verdad deseas ser una persona madura, **acostúmbrate a tener criterios propios acerca de las cosas, no te dejes llevar por las modas.** Rechaza las presiones e influencias negativas, analiza las consecuencias que pueden tener tus actos y toma las decisiones que más te convienen.

Para olvidarse de los problemas y las rutinas diarias

Consumir alcohol no hará desaparecer tus problemas, al contrario, reducirá tu capacidad para afrontarlos y provocará que se agraven y que surjan otros nuevos. Aprende a resolver los conflictos y tomar decisiones con la mente despejada. **Sé inteligente.**

Cuando se es chica, para demostrar que se es capaz de hacer lo mismo que los chicos.

Demuestra a tus amigos que eres tanto o más inteligente y capaz que ellos: **no imites conductas peligrosas.**





NO TE DEJES MANIPULAR

ES HORA DE QUE APRENDAS QUE NO EXISTEN SOLUCIONES MÁGICAS, QUE LA AMISTAD, EL ÉXITO, LA ACEPTACIÓN Y EL RECONOCIMIENTO DE LOS DEMÁS SE CONSIGUEN CON LA CONSTANCIA, EL ESFUERZO PERSONAL Y EL INTERÉS Y PREOCUPACIÓN POR LAS PERSONAS QUE NOS RODEAN.



5. Tienes muchas razones para pasar del alcohol

Hay una razón fundamental para ello: es una conducta peligrosa que supone un grave riesgo para tu salud y bienestar. Pero si crees que éste no es un motivo suficientemente importante, aquí tienes otras muchas razones:

- Para no engordar (el alcohol tiene muchas calorías) y mantenerse guap@.
- Porque no lo necesitas para divertirte.
- Para no marearse o vomitar.
- Para poder estar cerca de tus amig@s (provoca mal aliento).
- Para no meter la pata diciendo y haciendo cosas estúpidas.
- Para no ser pesad@ y terminar dando la paliza a todo el mundo.
- Para no estropear la fiesta a tus amig@s.
- Porque un chico no es más viril ni más adulto porque beba más, como tampoco una chica es más enrollada o moderna porque tome alcohol.
- Para no "confundirse" y evitar sorpresas (te resultará más fácil encontrar gente sana y divertida con la que compartir amistad y otras cosas).
- Para no perder el control (evitarás hacer cosas de las que te arrepientas).
- Para sentirte a gusto contigo mism@, porque te gustan las cosas naturales y no necesitas "colocarte" para divertirte.
- Porque es una estupidez que la diversión consista en beber hasta acabar borrach@.
- Para no tener resaca (dolor de cabeza, problemas estomacales) al día siguiente.
- Porque te gusta estar siempre despiert@.



LOS ADOLESCENTES Y EL ALCOHOL

- Para estar en mejores condiciones para hacer deporte o estudiar.
- Porque puedes dedicar el tiempo y dinero que inviertes en beber en otras muchas cosas que de verdad te gusten.
- Para evitar discusiones con los padres y hermanos.
- Para no terminar la fiesta en un servicio de urgencias de algún hospital.
- En suma, **PORQUE TE GUSTA DEMASIADO VIVIR Y DISFRUTAR COMO PARA CORRER RIESGOS INNECESARIOS.**



**SÉ INTELIGENTE,
ELIGE BIEN TU COMPAÑÍA
EL ALCOHOL NUNCA SERÁ TU AMIGO**



6. Si a pesar de todo decides beber, al menos reduce el consumo y los riesgos

- No bebas en ayunas.
- Nunca conduzcas si has bebido o te subas a un vehículo (moto o coche) conducido por alguien que haya tomado alcohol. Utiliza el transporte público.
- No mezcles alcohol con cánnabis o cualquier otra droga que potencie sus efectos y provoque reacciones imprevisibles.
- Jamás bebas si estás tomando algún medicamento, la mezcla puede resultar explosiva y muy peligrosa.
- Controla el número de consumiciones, dosifícalas (no esperes a estar borrach@ o con resaca para darte cuenta que te pasaste bebiendo).
- Bebe siempre menos de la cantidad que creas que puedes tolerar, puesto que los efectos del alcohol tardan un tiempo en aparecer después de haber bebido.
- Evita participar en rondas o hacer botellón, con ello sólo conseguirás beber más cantidad y más rápido de lo que te apetece o puedes aguantar.
- Que nadie te imponga tu ritmo. No bebas si no te apetece hacerlo en ese momento simplemente porque alguien quiera que lo hagas.
- Bebe lentamente, con tragos cortos.
- Intercala el consumo de bebidas alcohólicas con el de agua o algún refresco.
- Evita tener el vaso en la mano, déjalo en la barra o en la mesa entre trago y trago.
- Evitar mezclar diferentes bebidas alcohólicas.



LOS ADOLESCENTES Y EL ALCOHOL

- No tomes frutos secos, te darán más sed y beberás más.
- Si te sientes mal después de haber bebido (si notas que te baja la tensión o que vas a perder la conciencia) avisa a alguien que pueda auxiliarte o pide ayuda a los servicios sanitarios de urgencia.
- Si ves que alguno de tus amig@s ha bebido en exceso, díselo e impide que siga bebiendo. Procura no dejar@ sol@.



DEBES SABER QUE:

LA DECISIÓN MÁS INTELIGENTE QUE PUEDES ADOPTAR ES LA DE NO TOMAR ALCOHOL.

SI A PESAR DE ELLO DECIDES BEBER, AL MENOS HAZLO DE FORMA MODERADA E INTELIGENTE Y CON LOS MENORES RIESGOS POSIBLES.



7. Pautas para mantenerse al margen del alcohol

Está en tu mano seguir manteniéndote al margen de las bebidas alcohólicas. Para ello sólo tienes que seguir estas pautas:

a) RECHAZA LAS PRESIONES DE TUS AMIG@S PARA CONSUMIR ALCOHOL

Puede que tus amig@s intenten convencerte para que pruebes el alcohol, incluso es probable que algun@ de ell@s beba de forma más o menos habitual y trate de que l@s demás l@ imitéis. Si tienes claro que las bebidas alcohólicas son perjudiciales para ti, mantente firme en tu decisión de no consumir las DEMUESTRA A TUS AMIG@S QUE ERES LIBRE E INDEPENDIENTE, capaz de tomar tus propias decisiones.

El hecho de que seáis amig@s no significa, necesariamente, que tod@s tengáis que hacer siempre las mismas cosas o compartir los mismos gustos. BEBER ALCOHOL NO HARÁ QUE SEAS MÁS AMIG@ DE NADIE.

b) RECHAZA LAS PRESIONES DE LA PUBLICIDAD

La publicidad ofrece una imagen idílica del consumo de alcohol, asociado con la fiesta, la amistad, la atracción sexual, la libertad, el ser joven, el éxito o el deporte, que oculta intencionadamente los graves problemas que entraña el uso y/o abuso de bebidas alcohólicas. Acostúmbrate a observar de forma crítica el contenido de los anuncios, descubrirás como tratan de manipularte para que consumas bebidas alcohólicas y las mentiras que te sugieren para lograrlo (después de tomar una copa no aparecerá ningun@ chic@ estupend@ a tu lado, ni viajarás en yate o avión privado).



c) **MANTENTE INFORMAD@ DE LOS VERDADEROS EFECTOS DEL ALCOHOL**

Hay muchos mitos e ideas equivocadas acerca del alcohol y sus efectos, la mayor parte de ellos promovidos por personas y empresas interesadas en que consumas este producto. No te creas todo lo que escuches a tus amig@s o en los medios de comunicación sobre las bebidas alcohólicas.

Antes de tomar cualquier decisión que afecte a tu salud y que pueda comprometer tu futuro asegúrate de que dispones de una información contrastada y cierta. Consulta a tus padres y profesores o lee manuales o guías de tipo técnico donde podrás aclarar tus dudas. Sólo entonces estarás en condiciones de tomar decisiones adecuadas.



**DIFIENDE TÚ DERECHO A SER DIFERENTE,
A PROTEGER TU SALUD.
NO RENUNCIES A TU LIBERTAD
LIMITÁNDOTE A HACER LAS COSAS,
SIMPLEMENTE PORQUE ESTÉN DE MODA
O PORQUE LAS HAGAN TUS AMIG@S.**

**LA SALUD Y EL TIEMPO DE OCIO SON PARTES
MUY IMPORTANTES DE NUESTRA VIDA.
NO DEJES QUE OTROS DECIDAN POR TI.**



8. ¿Dónde puedes obtener información y ayuda?



RECUERDA QUE NO ESTÁS SOL@

SI TIENES CUALQUIER PROBLEMA RELACIONADO CON EL ALCOHOL, NO LO DUDES, SOLICITA AYUDA. CONSULTA CON EL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN DE TU CENTRO EDUCATIVO.

También puedes conseguir más información en la página Web del Comisionado Regional para la Droga: www.jcyl.es/crd, donde está la guía de recursos sobre drogas.

NO ESPERES A QUE SEA DEMASIADO TARDE

