

# Consumo de alcohol por menores de edad



# El Alcohol y los Jóvenes

## Causa serios problemas para los jóvenes, y sus padres

*Por Annel Navarro*

El alcohol es la sustancia más utilizada y abusada entre adolescentes por varias razones. Las principales son que es fácil de adquirir, que su consumo es asociado con eventos sociales, lo cual es aprovechado y reforzado con fuertes campañas publicitarias. El problema es que cuando los adolescentes consumen alcohol, no piensa en las consecuencias, y generalmente empiezan a aumentar la cantidad y la frecuencia del consumo sin darse cuenta. El consumo de alcohol puede volverse adictivo y convertirse en una enfermedad progresiva y mortal llamada alcoholismo. Los adolescentes tienen mayor probabilidad de convertirse en alcohólicos entre más pronto empiecen.

Usted sabe...

¿Qué son las Alcopops?

Los Alcopops se han convertido en el mejor anzuelo para los menores de edad. Son bebidas en envases con diseños juveniles, de colores llamativos y atractivos que son comercializadas a través de agresivas campañas publicitarias dirigidas a los adolescentes. Son bebidas muy dulces y similares a las sodas con sabor a frutas, y con alcohol. Los Alcopops tienen la misma cantidad de alcohol de una cerveza, pero disfrazan el sabor del alcohol con un alto contenido de azúcar, y a

veces con cafeína. Y ¿Qué tan malo puede ser, si es similar a una cerveza? El contenido de alcohol en una cerveza varía de 5% a 7%. Esto significa que cuando un joven bebe una cerveza, puede tener una concentración de alcohol en la sangre de .01% a .04%. Un nivel que es de mayor efecto entre menos edad tenga el joven, y que no sólo es considerado ilegal para los menores de 21 años, sino que es peligroso y arriesgado para un joven o cualquier persona que va a manejar. De hecho, cada dos minutos una persona es herida en un accidente automovilístico relacionado con el alcohol, y cada 31 minutos en Estados Unidos, una persona muere en uno de estos accidentes.

Los accidentes de tránsito provocados por adolescentes bajo los efectos del alcohol son la principal causa de muerte e invalidez permanente de los adolescentes.



Cada año, solo en el condado de San Diego, son aproximadamente 2 500 los jóvenes que son tratados en las salas de emergencia por heridas causadas en accidentes relacionados con el alcohol. Recientemente ha habido un número significativo de accidentes de tráfico relacionados a adolescentes en el condado. De septiembre a diciembre 2009, hubo nueve accidentes de tráfico de conductores menores de 21 años, de los cuales, resultaron once muertes. De estos accidentes, en cinco se

sospecha que el alcohol y/o drogas fueron el causal principal.

Las consecuencias de que los menores de edad consuman alcohol son trágicas

Según las estadísticas del National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, el número de accidentes fatales por conductores bajo los efectos del alcohol de jóvenes de entre 16 y 20 años, es dos veces mayor que el de conductores mayores de 21 años; y el consumo de alcohol por menores de edad, es más probable que mate a los jóvenes que otras drogas ilegales.

Las tres causas de mayor mortalidad entre adolescentes y adultos jóvenes son: los accidentes de tráfico, los homicidios, y los suicidios.



## Los peligros para la salud

Como los menores de edad se encuentran en la etapa de desarrollo, y en el proceso de maduración física y psicológica, los efectos del alcohol pueden causarles problemas de salud mas graves que a los adultos:



- **Cerebro** – El alcohol mata las células del cerebro resecaéndolas. Al hacerlo, afecta la memoria a corto y largo plazo, y causa cambios en el cerebro que pueden tener efectos de por vida. Esto explica que a medida que las personas se intoxican, pierdan la conciencia de lo que está ocurriendo, y es posible que no puedan razonar de cómo reaccionar a las situaciones. Estudios científicos han demostrado que el consumo de alcohol causa más daños a los cerebros de niños y jóvenes que al cerebro adulto.



- **Hígado** – Cuando el alcohol entra en exceso en las células de hígado, con el tiempo puede causar cirrosis y/o cáncer.



- **El crecimiento** – Beber alcohol antes y/o durante la etapa de pubertad puede afectar el equilibrio hormonal que es necesario para el desarrollo normal de músculos, los huesos, y los órganos.



- El alcohol suprime el sistema nervioso central, que es sistema regulador del control. Esto explica que se presenten varios de los efectos negativos del alcohol, como son perder el control del consumo de alcohol, la coordinación, el equilibrio, la concentración, retarda los reflejos, la visión, y se puede dañar totalmente el juicio.

Varios estudios confirman una correlación entre el consumo de alcohol y el comportamiento negativo y/o de alto riesgo. Por ejemplo, actitudes irresponsables, violentas, y actividad sexual sin protección. Conductas que también exponen al riesgo de asalto sexual.

## ¿Qué es lo que pueden hacer los padres?

Beber alcohol cuando se es menor de edad no es un juego o una demostración de ser mejor. Si un menor de edad está bebiendo alcohol, esto debe ser un motivo de gran preocupación. Uno debe de cuidar a su familia y reaccionar porque el alcoholismo se puede evitar si se evita que un menor de edad empiece a beber.

Hable con su hijo (a) acerca de alcohol. ¡Recuerde que, nunca es demasiado temprano para comenzar! Manténgase en comunicación con su hijo(a). Trate de ser comprensivo y escucharlo para que la comunicación sea abierta y en dos sentidos. Exprese los mensajes con claridad y sea real cuando hable a cerca de alcohol.

Los padres deben ser la influencia más poderosa en la conducta de su hijo(a). Es importante recordar que padres deben ser un modelo a imitar. Ellos deben desalentar a sus jóvenes de empezar a beber alcohol. Esto incluye el que controlen la disponibilidad de alcohol en la casa. Muchas veces aunque los padres no compran bebidas alcohólicas para la casa, el joven puede tener forma de conseguirlo. Muchas veces un hermano, primo, vecino, o amigo de su hijo o de alguno de ellos puede tener 21 años, y conseguirlo. O es posible que su hijo(a) pueda haber conseguido una identificación falsa. Esté pendiente de lo que su hijo (a) hace dentro y fuera de casa.

Un estudio reciente muestra que hijos (as) de padres que supervisan las actividades y amistades de sus hijos, tienen menor probabilidad de tener conductas negativas como beber alcohol, fumar y/o usar drogas. Los padres deben saber completamente todo de sus hijos. ¿Fueron realmente al cine? ¿Qué película fueron a ver? ¿Con quien fueron? Y si van a una fiesta ¿dónde es? ¿Quiénes van? ¿Van con un adulto?



El consumo de alcohol siempre ha estado ligado a las celebraciones y es algo que las industrias de alcohol y turismo aprovechan para hacer fuertes campañas promocionales que invitan a grandes y chicos a celebrar con alcohol. Así que es importante tomar en cuenta que cada ocasión que celebrar o reunión, puede significar que haya disponibilidad de alcohol. Como las tradicionales reuniones a ver el partido de fútbol, o los campeonatos del Súper Tazón, o una típica "carne asada", y las vacaciones de primavera del "Spring break" cuando se planean los viajes a Rosarito o Ensenada... Todas estas celebraciones y eventos, son excelentes oportunidades para que los menores de edad empiecen a tomar bebidas alcohólicas y se expongan a riesgos que pueden costarle la vida.

Los padres, tienen el poder de influir en las decisiones de sus hijos. Los padres deben guiar a sus adolescentes indicándoles el mejor camino. Ayude a sus hijos a hacer mejores elecciones. Ellos deben saber que usted lo hace porque los quiere y por lo mismo, usted quiere que ellos tengan una vida segura, saludable y exitosa.



## Hay ayuda disponible

Hay muchos sitios donde los padres pueden obtener ayuda e información sobre los riesgos del consumo de alcohol para que la compartan con sus hijos. Si su hijo o hija es menor de edad y consume alcohol, busque ayuda y el apoyo de amigos, familiares y de los servicios disponibles en su comunidad.

Para obtener más información, llame a la línea de Ayuda de Crisis Line al:

**1-800-477-3339.**

Le contestarán consejeros capacitados, quienes están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



La Agencia de Alcohol and Drugs del Departamento de Salud y Servicios

Humanos del Condado de San Diego financia varios servicios que se ofrecen gratis o a bajo costo para ayudar a los jóvenes, y a sus familias.

## ¿Cómo saber si un joven consume alcohol?

Puede ser difícil saber cuando un menor de edad esta tomando alcohol, pero las siguientes pueden ser las señales de alerta:

- **El Secreto** – ¿Ha notado que su hijo(a) quiere ocultarle lo que trae, sus pertenencias, actividades, y/o amigos?
- **Cambios de Humor** – ¿Ha notado que su hijo(a) tiene cambios extremos? Un momento esta optimista, al minuto esta pesimista, al otro minuto enojado, luego con rabia
- **Nuevos amigos** – ¿Ha notado que su hijo(a) ha tenido un cambio repentino de amistades? ¿Quiénes son? ¿Los conoce? ¿Cómo los conoció?
- **Cambios en la escuela** – ¿Ha notado que su hijo(a) de repente bajo mucho en sus calificaciones? ¿se está saliendo de la escuela?

*This article was made for community education and awareness about the teen's risk of using alcohol. This document is in the public domain and can be freely downloaded as a PDF file and reproduced without permission from County of San Diego Alcohol and Drug Services, ADS and Salud+Health Info publications. However, you should properly include the acknowledgement of County of San Diego Alcohol and Drug Services, ADS as the source of the information.*

*County of San Diego Alcohol and Drug Services, ADS provides an integrated system of community based alcohol and other drug prevention, intervention, treatment, and recovery services throughout San Diego County via contracts with local service providers.*

*About the author: Annel Navarro is an intern with the Health & Human Services Agency (HHSA) working with Alcohol & Drug Services and is a student at San Diego State University working on her Master's degree in Social Work.*