

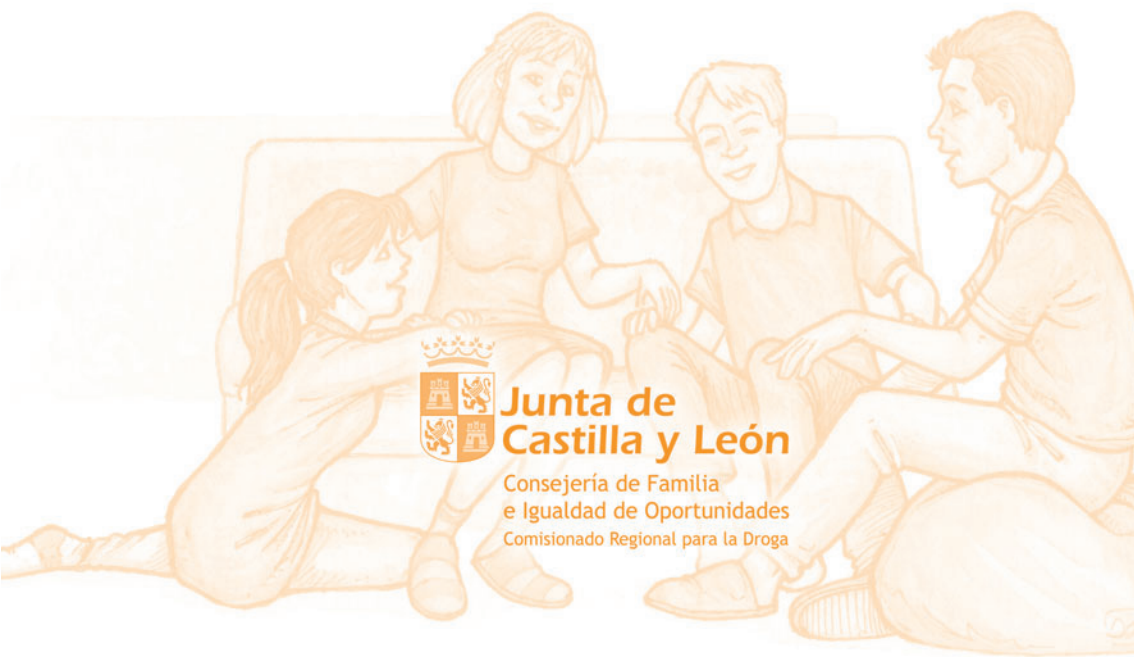
# ¿Qué deben conocer los padres sobre el alcohol?



Junta de  
Castilla y León



# ¿Qué deben conocer los padres sobre el alcohol?



**Junta de  
Castilla y León**

Consejería de Familia  
e Igualdad de Oportunidades  
Comisionado Regional para la Droga

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

Realiza e imprime: Gráficas Germinal, S.C.L.

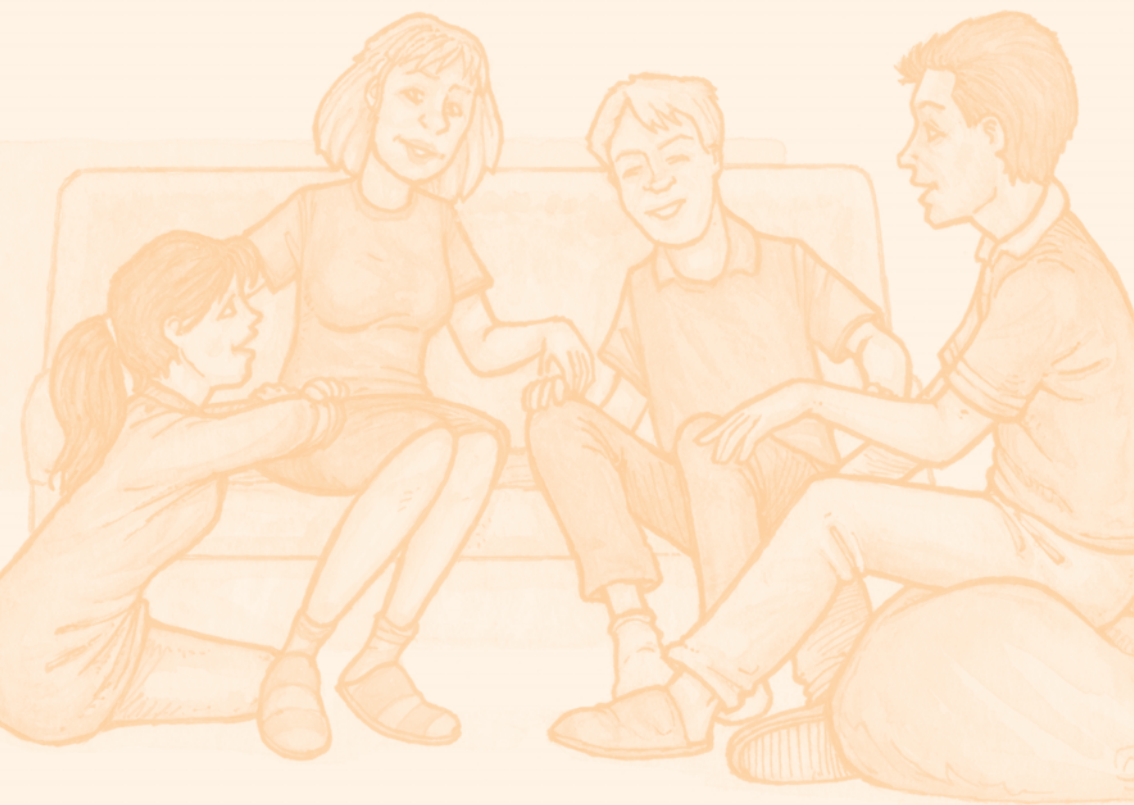
Depósito legal: VA-16/05

Conocer las principales características, efectos y riesgos de las drogas más consumidas les puede ayudar a hablar con los hijos del tema, así como a contrarrestar mensajes erróneos y a establecer normas familiares acerca de su consumo. Los datos de la investigación nos dicen que los adolescentes que aprenden sobre los riesgos del consumo de drogas a través de sus padres tienen un 50% menos de probabilidades de probar las drogas que aquellos adolescentes cuyos padres nunca mencionan nada en casa.





¿Qué deben



# conocer los padres

## sobre el alcohol?

### 1. Descripción

#### *¿Qué es el alcohol?*

El alcohol es una droga depresora del sistema nervioso central, y como tal, afecta negativamente a las aptitudes mentales y psicomotrices.

#### *¿Cuáles son sus efectos?*

Tomado en cantidades pequeñas o moderadas provoca euforia, desinhibición y disminución del sentido del ridículo y de la ansiedad. Todo ello puede traducirse en un mayor atrevimiento a la hora de bailar, ligar, hacer bromas, etc. y ser interpretado por los consumidores como un efecto estimulante.

Tomado en cantidades mayores, se produce la embriaguez, caracterizada por alteraciones del comportamiento, reducción de la facultad de autocrítica, mala coordinación de los movimientos y alteración de la capacidad perceptiva, o lo que es lo mismo: impulsividad, subestimación de los riesgos y una mayor afectación psicomotriz.



Cantidades aún mayores pueden provocar sopor y, eventualmente, un estado de coma. Esto puede comportar riesgo de muerte por aspiración del vómito estando inconsciente, por hipotermia o por traumatismo cerebral fruto de una caída.

### *¿Cómo elimina el alcohol nuestro organismo?*

El órgano encargado de transformar el alcohol presente en el organismo con el fin de eliminarlo es el hígado. Una vez se ha tomado alcohol, lo único que se puede hacer para eliminarlo es dejar que el hígado haga su trabajo, y eso implica tiempo: el hígado metaboliza el alcohol a un ritmo lento (100 miligramos por kilo de peso corporal y hora). Eso significa que una persona de 60 kilos que haya tomado dos cubalibres con el estómago vacío debe esperar más de seis horas para eliminar todo el alcohol.

Por otra parte, el alcohol no se elimina más deprisa por el hecho de tomar café u otros estimulantes, vomitar, hacer ejercicio o refrescarse. Todo eso puede desvelar a una persona intoxicada, pero no hará que elimine antes el alcohol de su cuerpo.

### *¿Cómo sabemos la proporción de alcohol de las bebidas alcohólicas?*

La proporción de alcohol que contienen las bebidas alcohólicas viene indicada por su graduación, que debe figurar siempre en la etiqueta. Así, saber que una bebida tiene 40° nos indica que el 40 por ciento de su volumen es alcohol puro. La graduación varía mucho en función del tipo de bebida: la cerveza tiene alrededor de 5°, el vino alrededor de 12°, los licores de frutas se mueven en torno a los 20° y las bebidas destiladas (coñac, whisky, ginebra, etc.) tienen aproximadamente 40°.



No obstante, para saber la cantidad de alcohol puro que hay en una consumición debemos tener en cuenta, además de su graduación, el volumen de líquido que contiene. Por eso, pese a tener graduaciones diferentes, un vaso (100cc) de vino y una cerveza pequeña (250cc), tienen prácticamente la misma cantidad de alcohol puro (alrededor de 12cc equivalentes a 10 gramos). Esta cantidad se considera una unidad de bebida estándar (UBE). Una copa de vino o una caña de cerveza equivalen a una UBE, una mediana equivale a una unidad y media, y un combinado (por ejemplo, un cubalibre) equivale a dos unidades estándar.

### ¿Que es la tasa de alcoholemia?

Indica la cantidad de alcohol que hay en la sangre. Tiene relación con determinados factores como:

- la cantidad consumida,
- el peso: las personas con menor peso toleran menos cantidad de alcohol,
- el género: las mujeres metabolizan el alcohol más despacio. Por lo tanto, son más susceptibles a los efectos del alcohol y alcanzan tasas de alcoholemia más altas que los hombres después de haber tomado una misma cantidad de alcohol. Asimismo, consumir cualquier cantidad de alcohol durante el embarazo es perjudicial para el feto.
- Otros factores: el ritmo de bebida (una forma pausada y con tragos cortos y espaciados en el tiempo dificulta la intoxicación), si el estómago está lleno o vacío, la concentración alcohólica de las bebidas o el hecho de mezclarlas o no con gas carbónico (las bebidas con burbujas mezcladas con alcohol hacen que éste se absorba más rápidamente).



Actualmente está prohibido conducir con una tasa de alcoholemia superior 0,5 g./l. (una persona de complexión media pueda superar esa tasa tras consumir dos medianas). Para los conductores noveles y de transportes especiales el límite legal para conducir es de 0,3 g./l. (puede bastar un cubalibre para superarlo).

*El alcohol es una droga de gran capacidad adictiva, cuyo abuso genera importantes problemas sociales y de salud. Sin embargo, su consumo goza de una tolerancia social muy elevada tanto entre los adultos como entre los adolescentes y jóvenes y está muy extendido en todas las edades. Es la droga más consumida en nuestro país y la que más problemas ocasiona junto con el tabaco*

## 2. Datos de interés

### *¿Cuántos adolescentes y jóvenes lo consumen?*

Los datos obtenidos de la Encuesta Escolar sobre Drogas, entre estudiantes de 14 a 18 años de Castilla y León en el año 2002 indican que, un 37% de los encuestados consume bebidas alcohólicas todos los fines de semana, un 31% reconoce que se ha emborrachado en el último mes y un 46% que ha experimentado problemas por el consumo de alcohol alguna vez en su vida.

## ¿Cuántos son consumidores de riesgo?

El 14,4% de los varones y el 13% de las chicas de Castilla y León, son consumidores de riesgo (aquellos cuyo consumo prolongado va a provocar alteraciones importantes sobre la salud). Estos datos duplican la media de España. Además un 6,8% de los chicos y un 4,7% de las chicas son bebedores abusivos de alcohol (consumen de forma intensa durante períodos de tiempo muy cortos) y tan sólo un 23% de los chicos y un 18% de las chicas se declaran abstemios en el momento de realizar la encuesta.

## ¿A qué edad se inicia el consumo?

Nuestros adolescentes tienen los primeros contactos con el alcohol a los 13 años y a los 15 años pasan a consumirlo habitualmente y a tener las primeras borracheras.

## ¿Cómo evoluciona el consumo?

El consumo de alcohol, como el de tabaco y cánnabis, crece de un modo muy considerable con la edad. Si a los 14 años sólo el 6% consume todos los fines de semana, a los 18 años la cifra alcanza el 61% .

*Un adolescente que empieza a beber a edades tempranas tiene cuatro veces más probabilidades de acabar teniendo problemas con el alcohol, que otra persona que empieza a beber a una edad adulta.*



## ***¿Qué formas de consumo tienen nuestros jóvenes? Nuevos patrones de consumo***

La forma de consumir alcohol ha cambiado en los últimos años. El consumo actual se caracteriza por la mayor experimentación con el alcohol entre los adolescentes; el aumento en los consumos de alto riesgo (consumo excesivo en cortos períodos de tiempo); la mayor frecuencia de las borracheras, especialmente entre adolescentes y adultos jóvenes, y por la mezcla de alcohol con otras sustancias psicoactivas (cánnabis, cocaína, drogas de síntesis, anfetaminas, ...). Es importante señalar que entre nuestros adolescentes y jóvenes hay un vínculo claro entre el consumo de alcohol y otras sustancias -policonsumo- tanto legales (tabaco) como ilegales, principalmente cánnabis y drogas psicoestimulantes. Los que beben suelen hacerlo durante el fin de semana, básicamente en contextos de ocio, principalmente nocturno, y de diversión, manteniéndose abstemios el resto del tiempo y de la semana.

## ***¿Existe conciencia de riesgo en el consumo?***

Un dato especialmente relevante es que a pesar de las graves consecuencias que tiene el consumo de alcohol para la salud de los adolescentes y jóvenes, la percepción del riesgo asociada a su uso es baja; sólo un 34,6% considera que tomar 4/5 copas el fin de semana puede ocasionarles muchos problemas. Y esto se relaciona con la muy baja percepción que tienen de que sus padres les prohíben consumir alcohol; tan sólo un 16,3% considera que sus padres les prohíben absolutamente tomar bebidas alcohólicas.

*Los padres deben tener criterios claros sobre aquello que los hijos pueden o no pueden hacer con el tabaco, con el alcohol y con el resto de las drogas, y deben comunicárselo. No cabe esperar que los hijos actúen tal y como quieren sus padres, a menos que éstos les hayan definido y comunicado sus normas sobre el tema.*

### 3. ¿Qué motiva a nuestros adolescentes y jóvenes a probar el alcohol?

#### **Mercado/Publicidad**

Uno de los factores que más influyen en el consumo de alcohol es la utilización de técnicas de marketing y ventas (publicidad, patrocinio, etc.,) cada vez más agresivas, dirigidas a lograr que los adolescentes y jóvenes sean cada vez más vulnerables a la presión que la industria del alcohol ejerce sobre ellos, y de esta forma condicionar sus elecciones y su comportamiento para el consumo de esta sustancia.

#### **Adolescentes**

Por otro lado, los principales motivos que aducen nuestros estudiantes para consumir alcohol son: porque les gusta su sabor, para divertirse y por placer. A considerable distancia están: para olvidar problemas personales, para sentir nuevas emociones y para superar la timidez y relacionarse mejor.



## 4. ¿Qué consecuencias negativas se derivan de los nuevos patrones de consumo juvenil?

*Los padres debemos ser conscientes de que el consumo de alcohol supone un alto riesgo para nuestros adolescentes y jóvenes de sufrir daños físicos, emocionales y sociales.*

### **Embriagueces**

Las borracheras son frecuentes entre los jóvenes que consumen alcohol los fines de semana, debido a la ingesta excesiva en un período corto de tiempo que no permite que el organismo metabolice toda la cantidad de alcohol consumida. Como pone de manifiesto la Encuesta escolar sobre drogas, un 53% de los estudiantes de 14 a 18 años de Castilla y León se ha emborrachado alguna vez en la vida y un 31% lo ha hecho en el último mes.

### **Alcohol y conducción**

Los accidentes de tráfico son la primera causa de mortalidad entre los jóvenes de 18 a 24 años. Uno de cada cuatro muertos en accidentes de tráfico es menor de 25 años, cuando ellos sólo representan el 17% de los conductores. Cantidades pequeñas de alcohol pueden reducir la capacidad de conducir con seguridad. No es necesario sentirse bebido para que aumente el riesgo de accidente.

## Conducta sexual

El haber bebido supone un importante factor de riesgo para tener relaciones sexuales no deseadas y/o sin tomar precauciones (uso de preservativo, etc.), con los consiguientes riesgos para la salud y el desarrollo psicosocial (enfermedades de transmisión sexual, VIH Sida, embarazos no deseados, etc.) en esta etapa de la vida.

## Violencia y actos vandálicos

El alcohol juega un papel determinante en conductas violentas y de gamberrismo como peleas, destrozo del mobiliario urbano, etc. El 14% de los estudiantes adolescentes de Castilla y León reconoce que ha participado en riñas y discusiones como consecuencia del consumo de alcohol, y el 6,5% que se ha visto involucrado en peleas con agresión física por esta causa.

## Problemas de rendimiento y de conducta en la escuela

Los propios estudiantes interrogados en la Encuesta escolar sobre drogas reconocen que el alcohol influye en su rendimiento académico. El 6,6% admite que tiene dificultades en los estudios a causa del alcohol y el 3,3% que ha faltado a clase por este motivo.

*Si se evita el consumo de tabaco y alcohol mientras se es muy joven, se reduce también el riesgo de llegar a consumir otras drogas posteriormente. Aquellos que no se han iniciado en el consumo de alcohol y tabaco al final de la adolescencia, es muy improbable que sean fumadores o consumidores habituales de bebidas alcohólicas en la etapa adulta*



## 5. ¿Puede ser el alcohol la vía de entrada al consumo de otras drogas?

Ha quedado establecido en la mayor parte de los estudios realizados en los últimos años, que el alcohol es, junto con el tabaco, una de las drogas de inicio o puerta de entrada en el consumo de otras drogas.

No es que necesariamente todos los que abusan del alcohol lleguen a consumir otras drogas. Lo que pasa es que, ya sea por su estilo de vida, forma de divertirse, relaciones que establecen, expectativas u otras características personales, tienen una mayor probabilidad de entrar en contacto y desenvolverse en un entorno de consumidores de otras drogas.

*Aquellos jóvenes que consumen alcohol con más frecuencia o en mayores cantidades, está claramente documentado que tendrán mayor posibilidad de entrar en contacto con drogas ilegales.*

*Por lo tanto, cuanto más tarde empiecen a beber, menores serán las probabilidades de tener problemas relacionados con el alcohol y otras drogas.*



## **6. ¿Qué dice la legislación acerca de la prohibición del consumo de alcohol por menores?**

Con el afán de proteger la salud de la población en general y en particular de los más jóvenes, en la Comunidad de Castilla y León la legislación (Ley 3/1994, de 29 de marzo de Prevención, Asistencia e Integración social de drogodependientes) prohíbe la venta y el suministro de bebidas alcohólicas a los menores de 16 años, y en el caso de bebidas alcohólicas de más de 18 grados centesimales, a los menores de 18 años.

De igual forma, establece importantes limitaciones a la publicidad y promoción de bebidas alcohólicas y a la venta o suministro de las mismas. No se permite la venta ni el consumo en los centros educativos, en los centros y dependencias de la Administración, en los centros deportivos, en la vía pública, ... ; está prohibida la entrada de menores de 16 años en discotecas, bares, en los que se venda o facilite el consumo de bebidas alcohólicas.

Es tarea de todos, políticos, administración, profesionales, padres y de cada uno de nosotros como ciudadanos, el hacer cumplir la legislación y sensibilizar a los demás acerca de la responsabilidad que tenemos para hacer cumplir una legislación que va en beneficio de la salud de nuestros menores y jóvenes. Debemos actuar cuando observamos que un establecimiento (bares, supermercados, ...) están vendiendo alcohol a menores, denunciar la publicidad dirigida a promocionar el consumo de alcohol entre nuestros adolescentes, etc.



Esperamos con esta información haber contribuido a que Vds, los padres y madres de nuestros adolescentes y jóvenes, sean más conscientes no sólo de los riesgos del consumo de drogas ilegales como el cánnabis, sino también de los riesgos que representan para ellos el abuso del alcohol o el hábito de fumar, dos comportamientos que pueden tener un impacto muy negativo sobre su salud y su bienestar durante el resto de su vida.





**Tabaco  
Alcohol  
Cánnabis**

**¿Qué deben  
conocer los  
padres?**