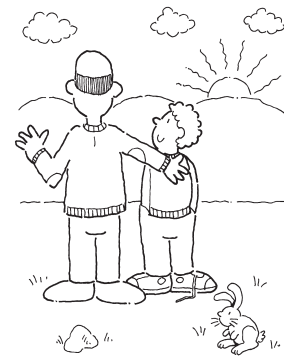


# El consumo de alcohol:

## Su niño(a) y las drogas



Los niños están sujetos a los desafíos del consumo de drogas a edades más jóvenes que nunca antes. El consumo de tabaco, marihuana y cocaína son problemas serios. Sin embargo, el alcohol es una de las drogas de mayor consumo en nuestra sociedad. El alcohol es una droga porque actúa como sedante del sistema nervioso y causa una adicción severa. Aunque es ilegal que los menores de 21 años de edad consuman alcohol, la mayoría de los adolescentes lo ha consumido. De hecho, muchos de los adolescentes toman alcohol por primera vez durante la niñez.

### Razón por la cual los padres deben preocuparse

- Aproximadamente 1 de cada 5 niños de quinto grado se ha embriagado alguna vez.
- Cuatro de cada diez niños de sexto grado han estado bajo presión de consumir alcohol por parte de otros estudiantes.
- Casi un 80% de los estudiantes de cuarto año de escuela superior han indicado que han consumido alcohol alguna vez.

El alcohol es muchas veces la primera droga que la gente joven prueba. Algunos padres podrían respirar a manera de descanso al enterarse de que su hijo(a) adolescente "solamente" consume alcohol. Como es legal consumir alcohol y se encuentra en la mayoría de los hogares estadounidenses, los padres podrían pensar que no es peligroso. Esto no es verdad, ya que el alcohol puede ser muy dañino.

El consumo de alcohol durante la niñez comienza a una edad temprana, muchas veces entre los 11 y 13 años de edad y algunas veces incluso a una edad menor. Al alcohol se le conoce muy frecuentemente como una "droga de escape". Cuando a la gente joven le gusta cómo se siente al beber alcohol, podría interesarse en consumir otras drogas más adelante. Esto puede conducir al consumo de varios tipos de drogas a la vez, lo cual es muy peligroso. El consumo del alcohol, solo o con otras drogas, puede afectar el crecimiento y desarrollo normal de su niño(a).

Incluso si un adolescente solamente bebe ocasionalmente, la conducta al estar intoxicado puede ser letal. Tan sólo beber una copa puede afectar la capacidad de tomar decisiones y disminuir el tiempo de reacción en cualquier situación. El consumo del alcohol está relacionado a una variedad de conductas riesgosas, tales como:

- **Crimen y violencia seria.**
- **Actividad sexual precoz, múltiples compañeros(as) sexuales, enfermedades de transmisión sexual, incluyendo el SIDA y el embarazo involuntario en la adolescencia.**
- **El síndrome de alcohol del feto.** Consumir alcohol durante el embarazo puede causar que el bebé nazca con defectos serios. Nadie sabe exactamente la cantidad de alcohol que se considera excesiva durante el embarazo, pero mientras más beba la madre, mayor será el riesgo para su bebé.
- **Conducir en estado de ebriedad.** Ésa es la causa principal de muerte en adultos jóvenes, de 15 a 24 años de edad. En un estudio se calculó que del 6 al 14% de los conductores menores de 21 años de edad que habían sido detenidos en puntos de verificación en el camino habían estado

bebiendo. Este grupo conforma solamente una quinta parte de todos los conductores con licencia de conducir en los Estados Unidos, sin embargo, sufren casi la mitad de todos los choques de tráfico fatales.

### Razones por las que los jóvenes beben

Los jóvenes consumen alcohol por una variedad de razones.

1. Curiosidad. Han oído que embriagarse es divertido y quieren experimentarlo por sí mismos.
2. Piensan que beber es un "ritual de cambio"—algo que hay que experimentar al hacerse adultos.
3. Para embriagarse. Eso explica la razón por la cual beben hasta que están fuera de control. Beber excesivamente (consumir más de cinco bebidas consecutivas en el caso de los hombres y cuatro en el caso de las mujeres) es algo alarmantemente común. Dieciséis por ciento de los estudiantes de octavo grado, 25% de los de décimo grado y 30 por ciento de los de cuarto año han indicado que han bebido excesivamente.
4. Para ser aceptados por amigos que ya consumen alcohol.
5. Para sentirse relajados y aumentar su autoestima.
6. Para evadir sus problemas, tales como la depresión, conflictos familiares, problemas en la escuela o problemas con el novio o la novia.

### Etapas en el consumo de alcohol

El mismo patrón de consumo y abuso de alcohol existe tanto en el caso del alcohol como en el caso de otras drogas, tales como la marihuana o la cocaína. Los expertos han indicado las siguientes etapas referentes al consumo del alcohol:

#### Primera etapa

**Experimentación con el alcohol.** Podría haber una presión fuerte por parte de los amigos para consumir alcohol "tan sólo para divertirse" y ser parte del grupo. La mayoría del consumo ocurre durante los fines de semana. Muchas veces no hay cambio en la conducta entre los períodos de consumo.

#### Segunda etapa

**Búsqueda activa del alcohol.** El alcohol se usa para producir sensaciones agradables durante momentos de tensión. Su uso ocurre entre semana. Podría haber problemas en la escuela. Los cambios de conducta podrían consistir en lo siguiente:

- pasa mas tiempo solo(a)
- disminuye la comunicación con los miembros de la familia; hay discusiones frecuentes y un alto nivel de secretividad
- cambios en la manera de vestir y de acicalarse
- cambios en la selección de amigos
- lesiones o peleas repetidas o inexplicables
- malos hábitos de dormir y falta de energía
- hábitos de alimentación irregulares
- ojos rojos

- cambios en el estado de ánimo, incluyendo irritabilidad y depresión
- huye de la casa
- intentos de suicidio

Tenga en cuenta que algunos de estos síntomas ocurren de vez en cuando en adolescentes normales que no consumen alcohol y ningún síntoma por sí solo es evidencia de que un adolescente esté consumiendo alcohol o drogas. Sin embargo, si se diera una combinación de cualquiera de los síntomas indicados en el párrafo anterior, podría significar que hay un problema.

### Tercera etapa

**Obsesión con el alcohol.** En esta etapa hay prácticamente una pérdida total de control sobre el consumo del alcohol. Intentar limitar el uso de alcohol en esta etapa podría causar síntomas de carencia o retirada tales como depresión, mal humor e irritabilidad. Las bebidas alcohólicas podrían desaparecer de la casa. Hay peligro de comenzar a usar otras drogas u otros tipos de licor más fuerte. Las posesiones de la familia también podrían desaparecer ya que se requiere de dinero para pagar el hábito de consumir alcohol. Podría haber problemas con la ley debido a esas mismas razones.

### Las buenas noticias

La mayoría de los adolescentes nunca traspasan la primera etapa de consumo de alcohol. El hecho de que la traspasen o no, depende principalmente de su personalidad, su familia y su comunidad. En el caso de aquellos que pasan a etapas más avanzadas, el proceso entero podría durar meses o años. Muchos jóvenes y adultos reciben ayuda demasiado tarde. Es por eso que la detección temprana es importante.

### Cómo prevenir el consumo y abuso del alcohol

Al igual que en el caso de cualquier enfermedad, la prevención es el mejor tratamiento. Los padres deben aprender los hechos acerca del consumo y abuso del alcohol por parte de los adolescentes para poder ayudar a que sus niños no consuman drogas.

#### Los padres que consumen alcohol

Los padres que deciden consumir alcohol deben tener cuidado con la manera en que lo usan en casa. El beber nunca debe mostrarse como manera de lidiar con los problemas. No beba en condiciones poco seguras—al conducir el coche, podar el césped, usar la estufa, etc. No aliente a su niño(a) a que beba o que se tome un trago con usted. Nunca haga bromas acerca de embriagarse; asegúrese de que sus niños comprendan que no es gracioso ni aceptable. Enséñeles a sus niños que hay muchas maneras de divertirse sin beber alcohol. No es necesario beber en ocasiones felices ni en eventos especiales.

Los padres deben dar un buen ejemplo a seguir en casa al limitar su propio uso del alcohol y otras drogas. Los padres que no beben deben estar conscientes de que eso en sí no garantizará que sus hijos pequeños y adolescentes no consumirán alcohol. Los padres que son alcohólicos o que tienen problemas con el alcohol ponen a sus hijos en mayor riesgo de depender del alcohol. Hay varios estudios en los que se indica que el alcoholismo podría ser hereditario. Uno de cada 5 adultos con un padre alcohólico tiene una mayor tendencia a hacerse alcohólico.

La información educativa referente al alcohol hay que darla a una edad temprana. Los padres pueden ayudar a sus niños a resistir el consumo de alcohol de la siguiente manera:

- **Dele a su niño una sensación de confianza en sí mismo.** Ésa es la mejor defensa contra la presión de los amigos. Desarrolle la autoestima de su niño con elogios y evite las críticas constantes.
- **Escuche** lo que su niño tiene que decir. Ponga atención y ayúdele durante los períodos de soledad o duda.
- **Entérese de quiénes son los amigos de su niño** y esfuércese por conocerlos.
- **Supervise a sus niños.** No permita que su hijo(a) adolescente vaya a fiestas en donde se sirvan bebidas alcohólicas. Insista en que los padres estén presentes en las fiestas en todo momento para supervisar. Comuníquese con los demás padres para organizar eventos en los que no se sirva bebidas alcohólicas.
- **Ofrezca una "llamada gratis a casa".** Beber y conducir podría conducir a la muerte. Asegúrese de que su hijo(a) sepa que no debe ir en el coche de un conductor que haya estado bebiendo. Dígale que puede llamar a casa sin temer las consecuencias esa noche. Hable sobre el incidente al día siguiente.
- **Ayúdele a su hijo a lidiar con las emociones y sentimientos fuertes.** Dé ejemplos de maneras de controlar la tensión o el dolor.
- **Hable sobre las cosas que son importantes para su niño(a),** incluso cosas como el alcohol, drogas y la necesidad de la aceptación del grupo social.
- **Ofrezca cosas divertidas y valiosas que hacer al aire libre;** evite transformar el tiempo libre en tiempo de faenas.
- **Aprenda con su hijo(a) todo lo que pueda sobre la prevención del consumo del alcohol.** Los programas ofrecidos en las escuelas, iglesias y grupos juveniles pueden ayudarle a ambos a aprender más sobre el consumo de alcohol.

Su pediatra comprende que la buena comunicación entre padres e hijos es una de las mejores maneras de prevenir el consumo de alcohol. Si es difícil hablar con su hijo adolescente acerca del alcohol, el pediatra podría ser capaz de ayudarle a abrir los canales de comunicación. Si usted sospecha que su hijo está consumiendo alcohol o cualquier otra droga, pídale consejo y ayuda al pediatra.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

#### De parte de su médico

American Academy  
of Pediatrics



La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría  
P.O. Box 747  
Elk Grove Village, IL 60009-0747  
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1991, actualizado en 2-98.  
Todos los derechos reservados.  
Academia Americana de Pediatría