Adolescencia & Alcohol

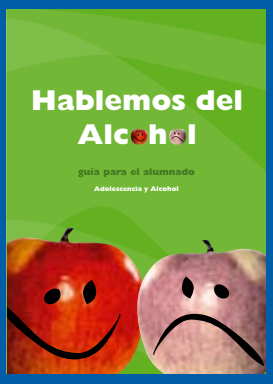
el papel de la familia

www.alcoholysociedad.org

El triángulo de la adolescencia

¿Como debemos hablar con nuestros hijos?

Más de un millón de estudiantes han recibido ya su Guía



Dossier

Hablemos del alcohol

Queridos padres

Presentación

A continuación os presentamos esta Guía, un instrumento con el que deseamos colaborar en la educación de vuestros hijos.

Contiene una serie de pautas técnicas, muy prácticas y fáciles de aplicar, para que podáis analizar vuestra labor educativa en general y relacionarla con las bebidas alcohólicas y vuestros hijos en particular.

La Guía es el resultado de la colaboración de profesionales de la medicina, la pedagogía, la psicología, la sociología, la antropología y la biología, así como de los protagonistas del entorno familiar, es decir, los propios adolescentes, además de sus padres y madres.

Cabe destacar que esta publicación es una síntesis de la información específica que ofrece el ***Libro blanco sobre la relación entre alcohol y adolescencia en España***, patrocinado por la **Fundación Alcohol y Sociedad.**

El Libro blanco es fruto de una investigación exhaustiva desarrollada en los años 2001, 2002, 2003 y 2004, que comprende un total de 22.000 entrevistas a adolescentes de ambos géneros con edades comprendidas entre los 12 y los 18 años.

Os pedimos que leáis con atención la Guía, que la consideréis vuestra y que no dudéis en consultar fuentes o acudir a todos los recursos que la sociedad pone a vuestro alcance. Deseamos también que, si lo consideráis oportuno, nos enviéis vuestras sugerencias sobre esta cuestión en general, es decir, sobre la relación entre alcohol y adolescencia, y sobre esta Guía en particular: qué se puede añadir y qué suprimir, qué tono debe utilizarse, etc. Vuestra experiencia es importante.

Sumario

ENTREVISTA
Una conversación sobre el oficio de ser padre o madre. · **Pág. 7**

EDUCAR
Ciencia y arte.
· **Pág. 8**

CLIMA FAMILIAR
Clima familiar y adolescencia
· **Pág. 9**

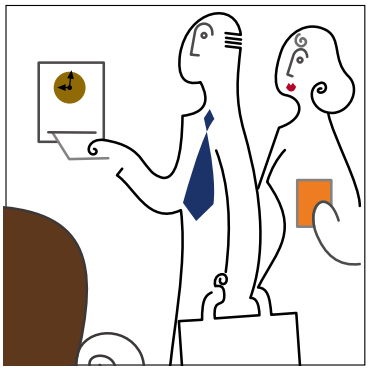
LA ADOLESCENCIA
Entre la infancia y la juventud.
· **Pág. 10**

LA REBELIÓN
Contra la norma adulta.
· **Pág. 14**

DOSSIER
Hablemos del alcohol
· **Páginas centrales**

No es lo mismo ser padre o madre que ejercer de padre o madre **Editorial**

Ser padres y madres o hacer de padres y madres



FRANCESC XAVIER ALTARRIBA
- Doctor en Neurociencias y en Sociología -

Una cosa es ser actor y otra representar el papel.
Ejercer de padres y madres está lejos de ser
simplemente padres y madres biológicos.

Se es padre o madre, en nuestra cultura, como consecuencia directa del nacimiento o la adopción de un hijo. No obstante, esta condición se alcanza cuando los atributos asociados a ella se satisfacen con buena predisposición emocional y conocimientos suficientes. **Ser padres y madres** no exige una determinada actuación tras el nacimiento del hijo. Ahora bien, **hacer de padres y madres, por supuesto** que sí. Es más, se debe hacer de padre o de madre antes de serlo realmente. Ya en la etapa de gestación deben darse a los hijos todas las ventajas médicas y sociales que, directamente o a través de la madre, puedan mejorar u optimizar sus condiciones de vida posteriores al parto. El hecho de ser padre o madre no conlleva el acierto automático respecto a las conductas que se adoptan con los hijos, por buena voluntad que se ponga y aunque todo se haga con la mejor intención. La eficacia de los progenitores en relación con la educación de los hijos debe basarse en la adopción de estrategias, técnicas y tácticas propias de la didáctica y de la psicología, y debe estar dictada, hasta cierto punto, por el sentido común. Pero ante situaciones complejas o graves, y si no se dispone de una formación específica adecuada, deberá ser el especialista el que asesore y proporcione recursos para optimizar la intervención paterna y materna, a fin de evitar las consecuencias negativas que pueda ocasionar una actuación inadecuada.

Aunque no todos seamos **padres o madres**, sí somos o hemos sido todos **hijos o hijas**. Conviene recordar nuestros deseos y actitudes de juventud y contrastarlos con las conductas que recibimos de nuestros padres y madres, no tanto para juzgarlos, sino para aprender a destilar lo que fue más positivo para nuestra evolución. Los progenitores tienen la doble experiencia de ser hijos y padres. Deberán buscar con sinceridad en su biografía los aciertos que vivieron, consecuencia del buen hacer de sus padres, y detectar los errores educativos que protagonizaron, para no repetirlos en los que van a venir o han venido ya, en esta apuesta de futuro que han hecho y que sus hijos llevan escrita en cada una de sus células; células que, de alguna manera, son también suyas.

Promotor: Fundación Alcohol y Sociedad
Realización: Instituto de Prospectiva y Análisis de la Realidad Social
Dirección técnica de la presente edición: Francesc Xavier Altarriba / Andrés Bascones / Jacobo Peña
Maquetación e Ilustración: Eduardo Gª Casamayor / Edgar Tomé / Pablo Méndez
Imprime: Plata y Negro, s.l CIF B-84196203

La familia, la escuela y los amigos: uno para todos y todos para uno.

El triángulo de la adolescencia

La familia, la escuela y los amigos configuran el espacio en el que se mueven nuestros hijos. Cada uno de estos elementos tiene una función propia, que no podemos ni delegar ni sustituir. Ni podemos descargar en los colegios nuestra responsabilidad como padres, ni tampoco pretender ser la alternativa a los amigos de nuestros hijos. Debemos ser simplemente padres y madres. El padre y la madre son el núcleo de la familia: su función se basa en guiar a los hijos unas veces, acompañarles otras y escucharles siempre.

La **familia** debe ser el espacio físico y afectivo más sólido para cualquier adolescente, ya que éste se halla en una etapa de generación y desarrollo de **cambios** que ponen a prueba su frágil identidad. Ya sea un chico o una chica, el adolescente buscará referentes seguros para su realidad insegura. La **familia nuclear,** es decir, el padre y la madre, debe ser el eje que estabilice la evolución del joven, guiándole unas veces, acompañándole otras y mostrando una actitud receptiva ante él siempre. Hermanos, hermanas, tíos, tías y demás familiares pueden y deben también prestar apoyo al adolescente, haciéndole notar su presencia, aunque sin atosigarle.

Lo que nutre y da cohesión a la familia son el afecto, la sensibilidad y la ilusión que aportan sus miembros al proyecto común que comparten, cuyo fin es favorecer el máximo desarrollo personal y la estabilidad de cada uno de ellos. Es en este marco en el que resulta oportuna la célebre frase de "uno para todos y todos para uno".

La convivencia en el núcleo familiar genera, naturalmente, situaciones diversas (unas alegres y otras tristes) y **crisis** (algunas previsibles y otras totalmente imprevisibles). Todo ello puede "quemar" a sus miembros, sobre todo a los que están o se sienten más solos, sensibles y/o afectados por la situación. Alimentar la ilusión es un factor básico para mantener el **vínculo común.** Ahora bien, los padres deben también saber exigir a los adolescentes que se muestren respetuosos con el resto de los miembros que conviven en la unidad familiar. Asimismo, deberán inculcarles hábitos de responsabilidad y cooperación. Educar exige tiempo y convencimiento personal, compromiso con uno mismo, con la pareja y con los hijos.

La **escuela** es el lugar en el que el adolescente, además de vivir numerosas experiencias, adquiere los conocimientos que, impartidos de forma ordenada y sistemática, le van a permitir avanzar en sus estudios y a la vez progresar como persona. Las materias apropiadas y necesarias para su evolución intelectual se combinan en la escuela con actividades adecuadas tanto para su formación física como mental. El contacto con el profesorado implica la aceptación de unas formas de transmisión de la información en virtud de las cuales el maestro o la maestra tienen el papel de educadores, en tanto que el alumnado debe responder ejercitando su inteligencia. El carácter activo y participativo que tiene el aprendizaje

hoy día no debe llevar al desorden y la falta de disciplina. La escuela agrupa a un elevado número de adolescentes de muchas familias; así pues, no deben confundirse escuela y familia, ni profesor o profesora con padre o madre. Son roles complementarios, pero no sustitutorios.

En la escuela, el adolescente aprende también a relacionarse con los demás, adquiere hábitos de convivencia y de respeto del prójimo. Las personas que sirven como modelo de referencia son los profesores, que deben estar investidos de una triple autoridad: la del **dominio temático**, la que comporta su **capacidad didáctica** y la asociada con su **función de enseñantes.**

El adolescente acostumbra a **medir sus límites** en la escuela, a comprobar hasta dónde puede llegar en su comportamiento, o bien hasta dónde se lo tolera el profesorado. Se le debe responder con sensibilidad, profesionalidad y seguridad. En este espacio de socialización que constituye la escuela, la transmisión de conocimientos y el ejercicio de habilidades deben realizarse en un ambiente de serenidad y receptividad. Saber crear este ambiente es uno de los rasgos positivos del ámbito escolar y debe formar parte del método pedagógico. Hemos de insistir en la importancia del **orden externo** en el medio escolar, como técnica de instauración y/o generación de un **orden interno**, básico para diferenciar y ubicar materias, ritmos y actividades distintas. En la escuela se deben impartir no sólo las enseñanzas necesarias para el desarrollo profesional del alumno, sino también las de carácter personal, las que le enseñen a vivir individual y socialmente. Por tanto, las materias como la salud y sus hábitos deben ser habituales en el espacio escolar.

Es en este mismo ámbito en el que debe transmitirse el conocimiento relativo a las características sociales, psicológicas y biológicas asociadas con el consumo abusivo de alcohol, y debe hacerse mediante una información veraz, rigurosa y realista, alejada de cualquier tópico, prejuicio y error, de manera que se prepare al alumnado para la toma de decisiones acordes con su responsabilidad, su libertad y su autoestima.

En las escuelas también aprenden los hábitos de relación y las habilidades de convivencia y respeto

Aunque es frecuente que las amistades que se entablan en la escuela, espacio preferente de encuentro, sean las primeras y las que más participan de nuestro conocimiento e intimidad, no siempre son las más idóneas para el desarrollo intelectual y personal del joven, sobre todo en la adolescencia, en la que el grado de vulnerabilidad y fragilidad emocional es elevado. ¿Por qué se hacen un tipo de amistades y no otras?, ¿qué facilita la atracción mutua y el encuentro?, ¿a través de qué tipo de estímulos se mantienen a veces unas relaciones aparentemente dispares? Éstas y otras preguntas son frecuentes al analizar el fenómeno de la amistad. En primer lugar, conviene aclarar que, aunque muchas de las relaciones que se establecen en la adolescencia, incluso las más intensas, no tienen continuidad, ello no disminuye la importancia que tienen en su momento ni el tipo de influencia y repercusión que ejercen en el adolescente. Los amigos se hacen por diversos motivos: por similitud de aficiones y **estilos de vida**, por complementariedad de caracteres, por **facilidad comunicativa** y por proximidad en las actividades diarias. También debemos tener en cuenta que algunos adolescentes se dejan influir por líderes de su misma edad o algo mayores, que actúan como modelos de identificación y dan lugar a conductas imitativas y de dependencia.

El grupo de amigos y amigas o "la pandilla" tiene en la etapa adolescente una identidad propia

El grupo de amigos y amigas, o "**la pandilla**", tiene en la adolescencia una identidad propia. Si el amigo o la amiga es el fiel reflejo de la aceptación y la confianza, el grupo es sinónimo de seguridad, vínculo y pertenencia. En esta edad es preciso distinguir ya las relaciones con uno u otro género. No es lo mismo la amistad con personas de uno u otro género, ni es lo mismo un grupo formado por personas del mismo sexo que un grupo mixto.

El deseo de atraer y agradar reprime con frecuencia la espontaneidad y favorece la adopción de comportamientos tópicos o de conductas aparentemente chocantes.

Más de un millón de estudiantes han recibido ya su Guía.

Más de un millón de alumnos y alumnas de entre 12 y 18 años han asistido ya a nuestras sesiones de información y formación sobre el consumo de alcohol. Las conferencias las impartieron especialistas y estuvieron acompañadas de material pedagógico que constaba de una **Guía** para cada alumno y otra para sus profesores. Este ciclo de intervenciones escolares forma parte del **programa pedagógico "Adolescencia y alcohol"**, iniciado y liderado por la **Fundación Alcohol y Sociedad** y cuyo objetivo es crear un paquete de medidas basadas en la formación e información como mejor estrategia para generar conductas responsables, maduras y formadas en relación con el consumo de alcohol entre la población adolescente.

Asimismo, antes de iniciar las actuaciones (2001) y durante las mismas (2002, 2003, 2004), se ha realizado una exhaustiva prospección de la realidad de la relación entre alcohol y adolescencia para conocer con el máximo detalle la sociología y psicología de nuestros jóvenes, así como aspectos antropológicos y culturales. Este estudio longitudinal incluye una muestra representativa de los adolescentes de toda España (22.000 entrevistas), así como un análisis del entorno de influencia de nuestros jóvenes: padres, madres, profesorado, medios de comunicación, instituciones públicas, etc. Finalmente, toda la documentación aportada generó **el *Libro Blanco sobre la relación entre alcohol y adolescencia en España.***

Una vez finalizada la investigación que dió como resultado el Libro Blanco, la Fundación Alcohol y Sociedad continúa efectuando cada año una exhaustiva evaluación del programa pedagógico, que proporciona datos significativos acerca del impacto del mismo y permite conocer los cambios y mejoras que cada año han de realizarse para optimizar su eficacia.

El Libro blanco sobre la relación entre alcohol y adolescencia en España, realizado por la **Fundación Alcohol y Sociedad** bajo la dirección del Dr. Francesc Xavier Altarriba, ha servido como punto de partida para dotar de contenido a las distintas acciones de intervención emprendidas. En este sentido, el documento, estructurado como un diario, ha sido la respuesta a una necesidad detectada entre los padres que solicitaron en su momento un instrumento que les permitiera mejorar el diálogo, la comprensión y la educación de sus hijos adolescentes. Actualmente, más de un millón de familias tienen ya su Guía.

www.lascarasdelalcohol.com.es

Para encontrar consejos y orientaciones sobre cómo abordar la cuestión con tus hijos, en especial si tienen entre once y dieciséis años, accede a la sección de padres de la WEB LAS CARAS DEL ALCOHOL.

Hablamos con los padres

"A veces nos olvidamos de que la mayoría de los adolescentes llevan una vida saludable"

Desde la Fundación Alcohol y Sociedad siempre hemos entendido que la familia ha de ser la primera y más importante educadora de los adolescentes. En este papel los padres y madres deben asumir el compromiso de involucrarse por completo en la educación de los adolescentes sin dejar de lado ninguno de los temas más difíciles de tratar, como puede ser el del alcohol. Carmen y Juan, padre y madre de dos jóvenes nos hablan de su experiencia con sus hijos Andrés (19 años) y Carmen (15 años).

Pregunta. ¿Cómo calificaríais a los adolescentes actuales? ¿Compartís la visión alarmista que se está dando de ellos?

Carmen. Yo siempre he opinado que los jóvenes transitan una etapa delicada y esperan que sus padres estemos cerca para ayudarles a decidir, pero no para decirles qué hacer sin darles más opciones. En este sentido, creo que cualquier problema de los adolescentes es un reflejo de los adultos que tienen a su alrededor.

Juan. De todos modos, es necesario dejar en claro que aun dentro de esta aparente "crisis", hay una gran cantidad de padres que, a pesar de todas sus dudas, hacen el esfuerzo necesario y logran que la mayoría de los jóvenes tenga una vida saludable. A veces nos olvidamos de que la mayoría de ellos, que no suelen ser noticia, llevan una vida saludable.

P. ¿Qué funciones creéis que es primordial que los padres cumplan en la educación de sus hijos?

C. Para mí la principal es ser capaz de ponernos en el lugar de nuestros hijos para comprender el proceso por el que están pasando, aunque evitando siempre convertirnos en su "colega" o en "adultos adolescentes". Un padre o madre debe cumplir unas funciones y un amigo cumple otras.

J. Estoy de acuerdo y añadiría que nosotros como padres no podemos desesperarnos ante los problemas de nuestros hijos; ellos requieren contención, pautas y límites, aunque siempre mediante la comunicación más abierta posible, resolviendo sus dudas y planteándoles alternativas. Creo que el gran reto está en conseguir el equilibrio justo entre permisividad, autoridad y comprensión.

P. Muchos padres tienen la sensación de que al llegar la adolescencia se pierde por completo la influencia que tenían sobre sus hijos ¿qué les diríais?

C. Ante todo, que se den cuenta de que ese distanciamiento progresivo es normal que ocurra pero que eso debe ir acompañado de seguir dando a nuestro hijo la seguridad y confianza de siempre. Nosotros hemos pasado con Andrés por casi todo ese proceso: los gustos musicales, la ropa más o menos extravagante, los horarios que él quería extender cada vez más... pero seguía siendo la misma persona a lo largo de todo ese proceso. El objetivo no es que el hijo huya del hogar familiar sino que va saliendo de él de un modo gradual hasta que se hace adulto e independiente, sin romper nunca del todo los lazos.

P. Para terminar, ¿estáis a favor de negociar las normas o de imponerlas?

J. Siempre preferimos pactarlas, aunque desde el respeto mutuo y sin perder la perspectiva de que lo que se pretende con ellas es asegurar su bienestar y crecimiento. Intentamos definir las situaciones para que sean concretas y claras, con el objetivo de dejar solucionado el conflicto en el futuro. Por tanto, cuando las normas quedan pactadas, son firmes. Si las normas son claras, lógicas y negociadas y nuestros hijos saben que estamos dispuestos a mantenerlas, al menos tenemos la seguridad de que es mucho más probable que las cumplan.

P. ¿Y en concreto respecto al consumo de alcohol?

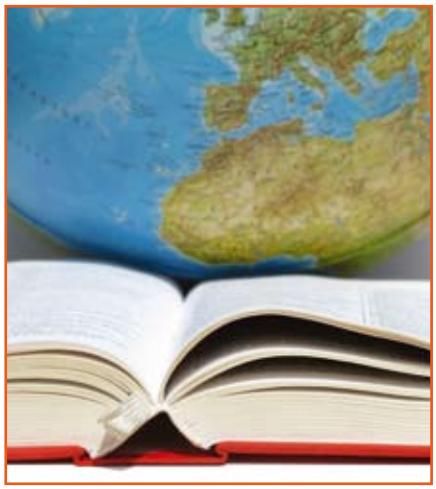
C. Sobre ese tema estamos pasando ahora mismo por ese proceso de creación de normas con Carmen. Nosotros le hemos hablado del alcohol desde hace bastante tiempo, quizá antes incluso de lo que empezamos con Andrés. A partir de esa información hemos creado las normas, que son fáciles de entender: no queremos que consuma alcohol hasta que no sea adulta. Por supuesto, siempre podría saltarse la norma, pero no por eso podemos renunciar a ponérsela, ya que es algo que va en su propio beneficio. Si conseguimos mantener un equilibrio entre darle toda nuestra confianza por un lado y ser coherentes y firmes por el otro, estaremos en el buen camino.

Debe haber coherencia entre lo que decimos, cómo lo decimos y cuándo lo decimos

Educar: ciencia y arte

La educación es el difícil equilibrio entre técnica y habilidad, entre conocimiento y predisposición, entre aptitud y actitud.

Los conocimientos teóricos nos ayudan a saber qué decir al adolescente, y el sentido común, a expresarlo. Es importante mantener siempre la coherencia para que el joven no se sienta desorientado.



Educar procede del término latino "educare", que significa cultivar.

En la **educación** confluyen las **aptitudes** y **las actitudes**. Las primeras hacen referencia a las habilidades y los conocimientos. Las segundas nos informan de nuestra predisposición emocional. Un buen padre o una buena madre debe ser una persona formada e informada (aptitudes), que se comporta con coherencia y tiene una buena disposición emocional (actitudes).

La actitud emocional suele ser independiente de la cultura pedagógica que se tiene. Unos padres que se sientan en paz y que tengan buena voluntad pueden, a través del sentido común, suplir las deficiencias en la información. Educar exige un esfuerzo continuo y tiene facetas que no pueden ni deben delegarse. En la actualidad son escasos los esfuerzos y la consideración que se dedican a **valores instrumentales** como la disciplina, la tenacidad y los hábitos positivos sostenidos, que, a su vez, serán los que nos permitan alcanzar **valores finales** como la solidaridad, la ética, el éxito personal y laboral, la seguridad y la autoestima.

Cuantos más conocimientos teóricos tengamos sobre la educación, mayores serán las posibilidades de acertar en la respuesta que demos a las situaciones difíciles que nos planteen los adolescentes. No obstante, debemos tener la capacidad necesaria para aplicar estos conocimientos en su justa medida, en la situación correcta, con el tacto adecuado y la actitud precisa. El lenguaje expresivo y comunicativo que se use debe ser armónico en contenido y forma. En suma: debe haber coherencia entre **lo que decimos, cómo lo decimos y cuándo lo decimos,** en cuyo caso la educación, sin dejar de ser ciencia, se convierte también en **arte**.

La Fundación Alcohol y Sociedad tiene actualmente dos áreas de actuación fuertemente interrelacionadas en las que invierte sus mayores esfuerzos, el área de menores y el área de investigación y evaluación. Respecto a la primera, el compromiso de la Fundación se materializa en la puesta en marcha, cada curso escolar, de una oferta educativa sólida para la prevención del consumo de alcohol por parte de los menores de edad de la que esta publicación forma parte. Los centros escolares pueden solicitar de forma libre y gratuita cualquiera de los programas que la componen.

Respecto al área de investigación y evaluación, se han realizado en los últimos años un gran número de estudios con el objetivo de evaluar los programas que se han puesto en marcha y de conocer en profundidad a la población a la que éstos se dirigen. De esta forma, año tras año, se optimizan las actuaciones que se llevan a cabo en busca de los mejores resultados posibles.

Para velar por la idoneidad de estas acciones, la Fundación cuenta con un Comité Científico (comite.cientifico@alcoholysociedad.org) formado por especialistas de gran prestigio en el campo de la medicina y las ciencias sociales que, de forma libre e independiente, orientan, asesoran y realizan propuestas que se traducen en la puesta en marcha de nuevos proyectos y en la mejora de los que están en marcha.

Fundación Alcohol y Sociedad

www.alcoholysociedad.org
secretaria@alcoholysociedad.org
Tel.: 917 450 844

Ayudadnos a mejorar la guía: vuestra contribución servirá para perfeccionarla. ¡Hagámosla entre todos! ¡Vuestros hijos e hijas lo agradecerán!

DOSSIER

hablemos del alcohol

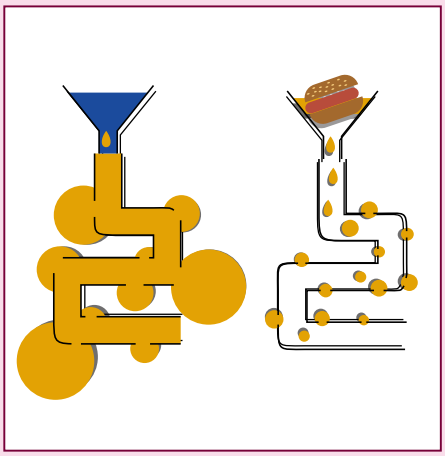
El alcohol en el cuerpo

Antes de hablar con los adolescentes, es necesario tener información. Ésta es una buena ocasión para informarnos más a fondo sobre el alcohol y sus efectos.

Podemos definir el alcohol etílico o etanol como una sustancia formada por moléculas de carbono, oxígeno e hidrógeno. Su formula química es: CH3-CH2-OH. Las propiedades del alcohol son las siguientes: es soluble en agua, poco soluble en grasa, su estado natural es líquido, es una sustancia volátil y tiene una densidad de 0,79, menor que la del agua. Desde el momento en que se ingiere alcohol hasta que éste se metaboliza y elimina hay cuatro etapas básicas, que siguen el siguiente orden: absorción, distribución, metabolización y eliminación. El hígado se encarga de asimilar o metabolizar un 90% del alcohol ingerido; el otro 10% se elimina a través del aire espirado y la orina en cantidades casi equitativas (aunque el alcohol también se elimina, a escala muy reducida, por las lágrimas, la leche materna y el sudor).

1. Absorción

Cuando se consume una bebida alcohólica, ésta pasa por el esófago y el estómago antes de llegar al intestino delgado, donde es absorbida. Su bajo peso molecular hace innecesario un proceso de digestión: aunque una pequeña parte se absorbe a través de la boca, el esófago y el estómago, la mayor parte del alcohol ingerido pasa a la corriente sanguínea a través de las paredes del intestino delgado. Un factor importante por lo que respecta a la velocidad de absorción del alcohol en la sangre es la cantidad de alimento que se encuentra en el estómago. Si el alcohol halla alimentos que obstaculizan su paso al intestino delgado, se retrasa el proceso de absorción del etanol a la sangre. Por otro lado, se inicia el proceso de digestión de la mezcla del alcohol con el resto del contenido del estómago (bolo alimenticio). Además, las enzimas encargadas de la degradación tienen más tiempo para actuar sobre el alcohol (éste llega con más dificultad a la sangre). Cuanto más lentamente se absorba el alcohol en la sangre, menor será el **grado de alcoholemia, que es la cantidad en gramos de alcohol que hay concentrados por cada litro de sangre del cuerpo.**

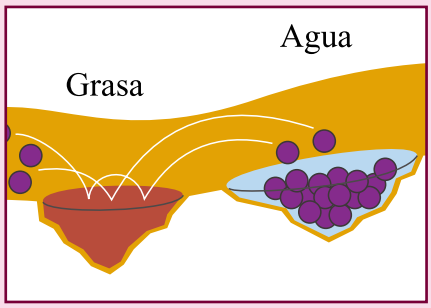


Sirva de ejemplo un colador: si contiene sólidos, éstos dificultan el paso del líquido.

Detalle del circuito del alcohol por nuestro aparato digestivo.

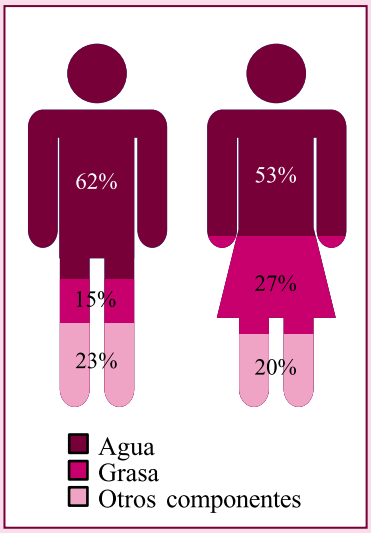
2. Distribución

Una vez que el alcohol llega al intestino delgado, es absorbido rápidamente y viaja por la sangre, a través de venas y arterias, hasta llegar a todos los lugares del organismo. Al ser una sustancia soluble en agua, se absorbe con facilidad en las células de los distintos órganos y tejidos, proporcionalmente a su contenido en agua. Esto significa que, a menor proporción de agua en el cuerpo, mayor será la concentración de alcohol en él y mayor por tanto su nivel de alcoholemia.



El agua absorve el alcohol; la grasa lo repele

Puesto que la proporción del volumen de agua es menor en la mujer que en el hombre, el nivel de concentración en sangre (alcoholemia) en ella resultará más alto (por ser menor el agua disponible para su disolución). Por otra parte, las mujeres tienen en el cuerpo, en general, más grasa que los varones, lo que dificultará la absorción del alcohol (puesto que éste se disuelve mal en las grasas) y, a su vez, ello favorecerá la permanencia en la sangre del etanol durante más tiempo.

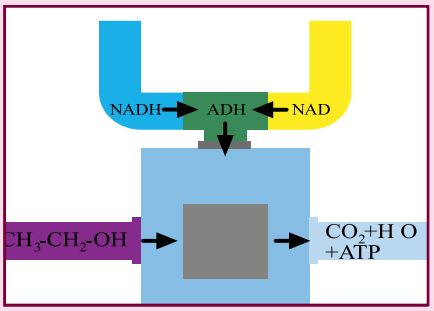


Proporciones de agua, grasa y otros componentes en el organismo masculino y femenino.

3. Metabolización

Es el proceso de transformación de una sustancia externa, como el alcohol, en otra interna que pueda asimilar el organismo. La sangre lleva el alcohol diluido hasta el hígado, donde se metaboliza el 90% de éste. En las mitocondrias hepáticas el etanol es transformado, por la acción de otras enzimas, en acetaldehído y, posteriormente, en acetato.

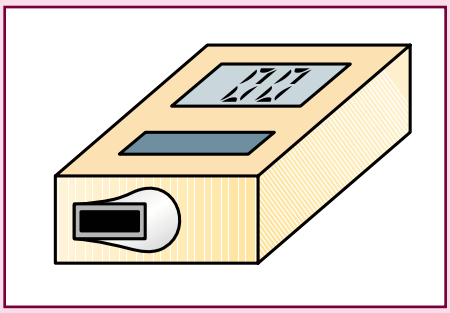
La capacidad de metabolización del hígado es, por término medio, de 8-10 g de alcohol/hora en hombres y aún menor en mujeres, puesto que disponen de menos enzimas.



El hígado es como una depuradora.

4. Eliminación

Aquella parte que no se transforma será expulsada más tarde al exterior mediante secreciones como el aliento, la orina, el sudor, la leche materna y las lágrimas. En este proceso se elimina el 10% del alcohol ingerido.



Cálculo del grado de alcoholemia por el aliento.

El papel del profesorado

Una tarea complicada pero básica

El papel del profesorado como transmisor de conocimientos es clave para lograr el desarrollo de una libertad responsable que tenga su origen en la promoción de la salud de nuestros adolescentes.

Por este motivo, y con el objetivo de apoyar y contribuir al desarrollo de la actividad docente, la **Fundación Alcohol y Sociedad** pone a disposición de profesores y profesoras la **Guía para el profesorado "Adolescencia y Alcohol"**, como parte del conjunto de recursos diseñados para promover medidas de prevención del consumo y abuso de bebidas alcohólicas entre la población adolescente.

Descubra los falsos mitos sobre el alcohol

En nuestra cultura, tan ligada al consumo de bebidas alcohólicas, siempre han existido una serie de ideas falsas sobre el alcohol que, basadas algunas veces en mínimos e inconsistentes principios científicos, y otras en tradiciones sin fundamento, se han ido transmitiendo a través de las generaciones y en la actualidad vuelven, con frecuencia, a ser relanzadas como parte de nuestro falso patrimonio cultural.

"Las bebidas alcohólicas son un alimento"

Antiguamente, los primitivos griegos y romanos desayunaban un simple pedazo de pan mojado en vino. En general, la ingesta de bebidas alcohólicas ha sido y es parte integrante del sistema alimentario de un gran número de países.

Sin embargo, estas bebidas están compuestas casi exclusivamente por alcohol y agua. Algunas, como la cerveza y el vino, contienen hidratos de carbono, por lo que aportan un suplemento de calorías que se manifiesta en la ganancia de peso por quienes las consumen. El contenido de vitaminas y minerales es prácticamente insignificante.

El etanol, o alcohol consumible, aporta 7 calorías por gramo cuando es quemado en el organismo, pero este aparente efecto energético no es comparable al conseguido mediante el consumo de otras fuentes calóricas de otros alimentos. Los azúcares, las grasas y las proteínas que se ingieren por encima de las necesidades inmediatas se almacenan en los tejidos, y van liberándose poco a poco a medida que son necesarios.

Con el alcohol, sin embargo, no ocurre lo mismo, puesto que nuestro organismo no es capaz de almacenarlo y, por tanto, mientras no se elimina a través de su metabolización hepática, permanece en la sangre, manifestando sus efectos por todo el organismo. Por lo tanto, las calorías del alcohol no sirven para alimentar al organismo, ni para darle energía durante el esfuerzo físico o para cualquiera de sus funciones.

En resumen, no podemos, en función de estas características biológicas, considerar al alcohol como un alimento.

"El alcohol sirve para combatir el frío"

El alcohol dilata sólo los vasos sanguíneos situados debajo de la piel, es decir, que aunque produce sensación de calor, en realidad sucede lo contrario, puesto que hace que se pierda mucho calor a través de la piel y el interior del cuerpo se enfría todavía más. Por tanto, para combatir el frío debemos utilizar ropa de abrigo y bebidas calientes muy azucaradas (el cuerpo se defiende del frío con tiritonas, para lo cual contrae bruscamente los músculos utilizando los azúcares que éstos contienen).

"El alcohol da fuerzas y mejora el trabajo físico"

El alcohol produce una falsa sensación de fuerza, porque al actuar sobre el sistema nervioso central bloquea la sensación de fatiga. En realidad, el trabajo físico necesita la energía muscular, y los músculos no pueden utilizar las calorías del alcohol, ya que éste no se almacena en ellos. Al no detectar el cuerpo la fatiga debido a los efectos del alcohol en los sentidos, ésta se va acumulando sin que la persona pueda establecer los periodos de descanso necesarios ni el ritmo de trabajo adecuado, por lo que se pueden producir lesiones y accidentes o llegar hasta el derrumbamiento físico.

El alcohol tampoco compensa la pérdida de agua y minerales producida por el esfuerzo físico, pues las bebidas alcohólicas no contienen minerales y la ingestión de alcohol produce una mayor cantidad de orina y, por tanto, se pierde más agua.

"El alcohol estimula el apetito"

Esta idea, tan extendida en otros tiempos, llegó incluso a provocar la producción de bebidas alcohólicas destinadas a combatir la pérdida de apetito de enfermos convalecientes, ancianos e incluso niños. El alcohol, en ayunas, lo que origina es un aumento de la secreción de jugos gástricos que pueden producir la sensación de hambre, pero existen múltiples productos de probada eficacia para estimular el apetito sin los problemas asociados al consumo de alcohol abusivo y con frecuencia.

"El consumo de alcohol nos permite entablar relaciones"

En realidad, el consumo de alcohol, cuando es abusivo, promueve en la persona unas conductas despreocupadas, agresivas y/o apáticas que

no ayudan demasiado a relacionarse.

Por otra parte, el efecto estimulante inicial sobre el cerebro, que causa sentimientos de euforia, facilidad de expresión, simpatía o espontaneidad, es muy transitorio y fácilmente deriva en conductas antisociales si se aumenta el consumo.

La capacidad de escucha, por otra parte, queda muy mermada con el alcohol. Si observamos un grupo que se reúne y empieza a beber de forma abusiva, nos daremos cuenta de que el volumen de las conversaciones es cada vez más elevado, pues la capacidad de escucha se va limitando.

"Ciertos trucos ayudan a rebajar el nivel de alcoholemia"

Tradicionalmente, adultos y jóvenes han inventado, escuchado, transmitido y probado métodos para, supuestamente, emborracharse menos, conseguir recuperar la sobriedad antes o evitar dar positivo en el test de alcoholemia. Algunas personas creen, equivocadamente, que mantener granos de café en la boca, darse una ducha fría, tomar café con sal, vomitar, ingerir aceite antes de beber y un largo etcétera de trucos sirven a alguno de esos propósitos.

La única manera de reducir los efectos del alcohol es beber poca cantidad, despacio y con comida en el estómago, que son las formas de hacer que el alcohol tarde más en entrar en la sangre. Una vez que lo hace, no desaparece hasta que es metabolizado y eliminado. El único método realmente eficaz para dejar de estar borracho es dejar pasar el tiempo.

Esto ocurre a una velocidad de 8-10 gramos de alcohol por hora en hombres y algo más despacio en mujeres.

En cuanto al test de alcoholemia que realizan las autoridades con un alcoholímetro, debemos tener en cuenta que ese aparato sólo mide alcohol, no otras sustancias, por lo que también para esto son inútiles trucos como los descritos.

"Quien está más acostumbrado a beber, se emborracha menos"

Es muy común que, a raíz de nuestra experiencia, tendamos a pensar que aquellos que están acostumbrados a beber alcohol pueden ingerir cada vez mayores cantidades sin emborracharse. Muchas veces, incluso se esgrime como argumento para justificar la conducción de un vehículo después de haber bebido o hacerlo por encima de los límites de riesgo.

Este mito está relacionado con la tolerancia al alcohol, el fenómeno por el cual una persona necesita cada vez mayores cantidades de alcohol para sentir los mismos efectos que antes conseguía con menos cantidad. Pero quien ha desarrollado tolerancia al alcohol no significa que tenga menor grado de alcoholemia, sino que muestra menos los efectos de la borrachera, aunque se emborracha igualmente y se ve afectado por la apatía, la pérdida de coordinación y de reflejos, la disminución de la capacidad para conducir, etcétera.

- Si ya me iba a casa, pero la última me sentó fatal.
- Claro, ¿ y cuánto dice que ha bebido?
- Pues 3 o 4 cañas.

Conducción y alcohol

¿Qué es lo que marca la ley?

En España, según el Código Penal y la Ley de circulación de vehículos a motor, no pueden conducir ciclomotores, motos ni otros vehículos a motor quienes superen una tasa de 0,5 g/l de alcohol en sangre o 0,25 mg/l de alcohol en aire espirado.

Si, además, el conductor es inexperto, es decir, no ha cumplido los dos años de antigüedad, no puede superar los 0,3 g/l de alcohol en sangre o los 0,15 mg/l en aire espirado.

Las sanciones pueden consistir en la retirada de puntos (6 o 4 dependiendo del nivel de alcoholemia), multas, retirada del permiso de conducción e incluso prisión. Es importante resaltar que los conductores de bicicletas tienen las mismas obligaciones y restricciones que el resto de conductores.

Desde el 1 de julio del 2006 ha entrado en vigor el permiso y licencia de conducción por puntos. Los conductores contarán con 12 puntos y los conductores noveles con 8 (los mismos de los que dispondrá cualquier conductor que después de perder todo su crédito haya recuperado el permiso tras superar el curso y la prueba correspondiente). Por conducir con una tasa de alcohol superior a la permitida (infracción muy grave) se pierden 4 ó 6 puntos (dependiendo de la tasa). Además de restar los puntos se impondrá una sanción que irá de 301 a 600 euros, con posibilidad de suspensión del permiso por un periodo de 1 a 3 meses.

¿Qué es el "Conductor Alternativo"?

Uno de los mayores riesgos que entraña el alcohol es que potencia la tendencia a exponerse a situaciones peligrosas, como es el caso de la conducción. El consumo de alcohol produce una serie de síntomas, incluso cuando el nivel de alcoholemia se encuentra por debajo de la tasa legal permitida, que hacen que el alcohol y la conducción sean incompatibles. Los síntomas van desde una pequeña disminución de los reflejos y euforia, a trastornos motores, subestimación de la velocidad, aumento del tiempo de respuesta, incoordinación, pérdida de agudeza visual, etc.

Desde una perspectiva realista, la Fundación Alcohol y Sociedad quiere sensibilizar especialmente a los jóvenes, que son las principales víctimas de los accidentes de tráfico relacionados con la movilidad del ocio nocturno. El objetivo es animarles a tomar medidas de prevención de riesgos a la hora de conducir. Existen varias posibles soluciones, como es el uso del trasporte público y el taxi o la elección de un Conductor Alternativo.

El Conductor Alternativo es la persona que durante la noche no bebe nada de alcohol y conduce el coche en el que el grupo de amigos se desplaza. Se trata de una figura rotativa, es decir, cada noche de fin de semana le tocaría a uno distinto que es elegido entre todo el grupo. Esta fórmula es cada vez más popular entre los jóvenes conductores, de tal forma que en la actualidad, en torno al 80% de ellos la conoce. Asimismo, es una figura que cada vez es usada con mayor frecuencia. No obstante, todavía existe un número considerable de jóvenes que continúa usando el coche a pesar de haber consumido alcohol. Por tanto, pensamos, al igual que el 85% de los jóvenes, que hay que hacer campañas continuadas en el tiempo para promocionar el uso de la figura del Conductor Alternativo.

¿Cómo pueden intervenir los padres?

No son sólo los jóvenes quienes han de tomar conciencia del problema y utilizar el método del Conductor alternativo. Los padres y adultos en general pueden, mediante el ejemplo, modificar las actitudes de sus hijos y evitar problemas para ellos mismos y para las personas de su entorno.

No debemos olvidar que la principal causa de muerte entre los menores son los accidentes de tráfico, y en la mayor parte de éstos interviene el alcohol. Dado que los menores de 18 años no pueden conducir un automóvil y sólo a partir de los 14 un ciclomotor, estos datos hacen referencia sobre todo a muertes en accidentes en los que conducía un adulto.

Los mejores momentos para poner en práctica este programa pueden ser los desplazamientos a bodas y otros eventos familiares, nocheviejas, viajes de vacaciones o trabajo y trayectos cortos en fin de semana, en los que se producen la mayor parte de los accidentes.

La capacidad para conducir disminuye con el alcohol

Las capacidades de una persona que va al volante pueden sufrir, aun con dosis reducidas de alcohol, alteraciones sobre la percepción visual, el tiempo de reacción y la coordinación motriz. Ante una situación de emergencia cualquier deficiencia aumenta el peligro de accidente, un riesgo innecesario y fácil de evitar.

La alteración de la capacidad de conducción como consecuencia del consumo de bebidas alcohólicas tiene que ver con la concentración del alcohol en sangre, o índice de alcoholemia.

A modo de ejemplo, una cerveza o un vaso de vino sitúan los niveles de alcoholemia de un adulto alrededor de los 0,3 g/l, con lo que aumenta por 2 la probabilidad de sufrir un accidente. Conducir con una tasa de alcoholemia de 0,5 g/l multiplica por tres el riesgo de sufrir un accidente. Las alteraciones del comportamiento debidas al consumo de alcohol aumentan con la tasa de alcoholemia, y con ésta aumenta también el riesgo.

Muchos de los conductores muertos con alcohol en la sangre superaban, según el Instituto Nacional de Toxicología, los 1,5 gramos por litro de sangre, lo que representa 26 veces más probabilidades de sufrir un accidente. Sin embargo, ellos se consideraron capaces de conducir. Esto demuestra cómo bajo los efectos del alcohol se aprecia menos el peligro y la conducción se ve muy afectada.

Alcoholemia (gr/l)	Probabilidad de ser responsable de un accidente mortal
0,10 - 0,30	**2**
0,50	**3**
0,80	**4,5**
1,10	**9**
1,50	**26**
1,70	**46**
2	**El individuo pierde su autonomía**

Fuente: Álvarez y Del Rio, 2001

¿Porqué no deben beber los menores?

Los adolescentes se encuentran todavía en una etapa de desarrollo (podríamos decir que están "en construcción") y sus cuerpos no tienen la suficiente capacidad de resistencia a los efectos tóxicos del alcohol que tiene un adulto.

Cuanto más temprana sea la edad a la que se empieza a consumir alcohol de forma abusiva, más probable es que aparezcan problemas y enfermedades en el futuro; en concreto, el consumo de alcohol en la adolescencia interfiere con el crecimiento, la nutrición y el desarrollo de la personalidad.

Estudios recientes demuestran que los efectos del alcohol son mucho más fuertes en los menores de edad, no sólo por las condiciones físicas todavía precarias para metabolizarlo, que hacen que los efectos tóxicos progresivos aparezcan más rápidamente y con mayor intensidad, sino también por razones psicológicas: las altas expectativas que los jóvenes suelen depositar en el alcohol para relajarse, desinhibirse, divertirse más, etc., junto con la sensación que tienen de invulnerabilidad, les hacen exponerse a mayores riesgos.

Por otra parte, el constante proceso de cambio y transformación de su personalidad y de sus características fisiológicas facilita que se instale con mayor rapidez la dependencia psicológica y física del alcohol. También se ha descubierto que es más probable que se desarrolle alcoholismo si se empieza a beber antes de la edad adulta.

Además, el simple consumo de alcohol aumenta las probabilidades de sufrir un accidente al realizar actividades deportivas y de ocio, disminuye la capacidad física, de aprendizaje, sexual, comunicativa... De igual manera, al interferir con la capacidad para conducir, los desplazamientos de ocio o una simple vuelta por el barrio con la moto pueden ser peligrosos.

Debemos recordar, además, que la ley no permite el consumo de bebidas alcohólicas antes de los 18 años, y esto puede causar toda una serie de problemas legales a los adolescentes y sus padres.

Consecuencias del abuso tras cierto periodo de tiempo

El síndrome de abstinencia

Es el **conjunto de síntomas** que aparecen cuando una persona que está acostumbrada a ingerir grandes cantidades de alcohol deja de hacerlo de forma brusca.

Tanto nuestro cuerpo como nuestro cerebro tienen que mantener un equilibrio, u homeostasis, para funcionar correctamente.

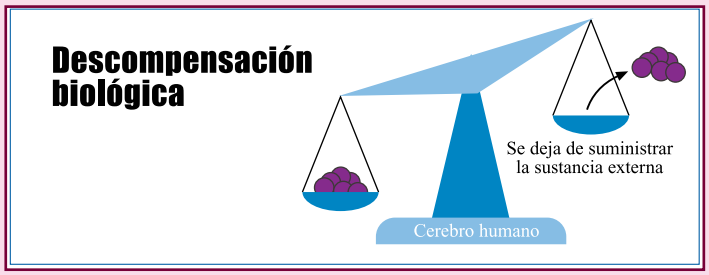
Cuando una persona lleva un tiempo abusando del consumo de alcohol, su cerebro se va acomodando a recibir esa cantidad excesiva de **sustancia exógena** (administrada desde el exterior).

Cuando la persona **deja de tomar alcohol,** su organismo queda **descompensado** y tendrá que adaptarse a la nueva situación. Mientras el organismo se va adaptando, se produce un aumento brusco en la **excitabilidad** de las neuronas. De esta forma, el cuerpo se siente mal y aparecen los síntomas propios del síndrome de abstinencia.

¿QUÉ PASA CUANDO DEJAMOS DE SUMINISTRAR ESTA SUSTANCIA?

Síntomas del síndrome de abstinencia

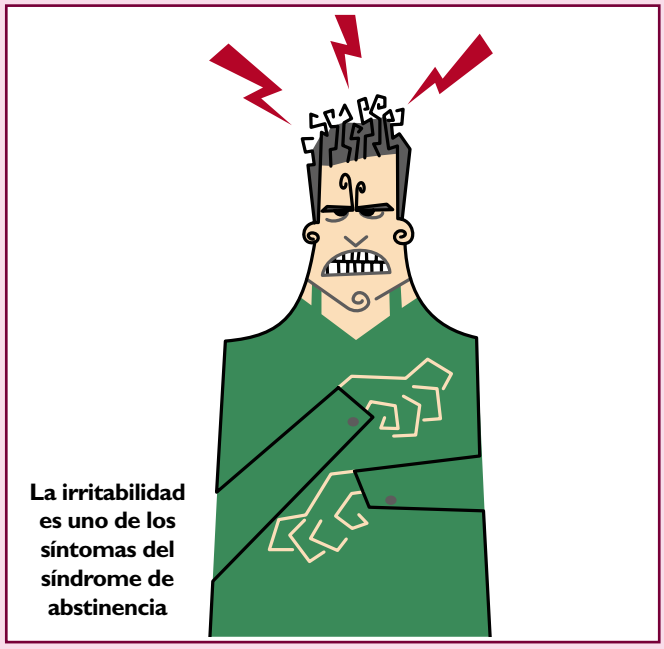
- Vómitos, náuseas
- Dificultad para controlarse
- Temblores
- Taquicardia
- Dolor de cabeza, insomnio, depresión, ansiedad
- Alucinaciones (“delirium tremens”)
- Alteraciones del pensamiento
- Se puede llegar a la muerte



La tolerancia

Llamamos tolerancia a la adaptación del organismo a una sustancia, en este caso el alcohol, de manera que **cada vez necesita consumir más** cantidad para sentir los mismos efectos que antes alcanzaba con una cantidad menor.

La tolerancia está causada por los cambios que se producen en las neuronas para compensar el abuso del alcohol. Cuando este abuso se prolonga en el tiempo, los cambios pueden producir trastornos permanentes en el cerebro.



La irritabilidad es uno de los síntomas del síndrome de abstinencia

Otras consecuencias del abuso

Problemas hepáticos de todo tipo (p. ej., cirrosis), al obligar al hígado a trabajar constantemente. Al encontrarse habitualmente un exceso de alcohol circulando por la sangre, se origina un deterioro del sistema nervioso central que provoca temblores, lentitud en el pensamiento, amnesia o falta de memoria, alteraciones en el estado de ánimo, mareos y vértigos, entre otros síntomas.

Puede hacer también que el **corazón** sufra de insuficiencia cardiaca: palpitaciones, dificultad para respirar, hinchazón en piernas, abdomen o alrededor de los ojos, dificultad para realizar ejercicio y esfuerzo físico en general, taquicardia, infartos, etcétera.

En el **estómago**, las vías digestivas se suelen irritar, ocasionando gastritis y secreción de ácidos que provocan úlceras. En el **páncreas,** el alcohol puede producir inflamación, cuyos efectos son: náuseas, vómitos, fiebre, malestar general y mucho dolor.

El abuso del consumo de alcohol también puede provocar desnutrición cuando afecta al **intestino** debido a trastornos en la absorción de las vitaminas, los glúcidos y las grasas.

Pueden darse trastornos de ansiedad, de personalidad, aumento de la agresividad, irritabilidad, aparición de alucinaciones, amnesia, abuso de drogas, enfermedades mentales graves, etcétera.

Suele "enrarecerse" el ambiente en casa, se producen más conflictos con la pareja y desempeña un importante papel en la violencia familiar, los malos tratos a la mujer o el marido y a los hijos.

El consumo abusivo de alcohol está también presente a menudo en los suicidios, homicidios y violaciones.

Provoca absentismo laboral y disminución del rendimiento en el trabajo, lo que conlleva a su vez pérdidas económicas y despidos.

La sociedad rechaza a las personas alcohólicas al no considerarlas enfermas y tener una visión estereotipada de ellas.

Causas y efectos de la intoxicación alcohólica

La intoxicación alcohólica se caracteriza por una excesiva ingesta de alcohol que afecta a la fisiología del organismo. Se llega al estado de ebriedad, o borrachera, a partir de una concentración de entre 1,15 y 1,5 gramos de alcohol por litro de sangre.

Además de los principales síntomas asociados a la borrachera, este tipo de consumo abusivo provoca daños en el cuerpo humano tanto a corto como a largo plazo. Por ejemplo, se destruyen neuronas en mucha mayor cantidad que en el consumo crónico. También se sabe que el consumo abusivo en periodos cortos de tiempo puede producir adicción y trastornos fisiológicos, igual que el consumo abusivo durante un periodo continuado de tiempo.

Todo esto significa que las borracheras de fin de semana pueden resultar tan peligrosas como un consumo abusivo más constante.

Un aspecto que rara vez se tiene en cuenta es el efecto que la intoxicación alcohólica tiene en los planos personal, social y familiar: problemas laborales, violencia doméstica, incluso suicidios y homicidios son frecuentes bajo los efectos de un consumo abusivo de alcohol.

Los propios síntomas de la borrachera, como la resaca, derivan en pérdidas de calidad de vida y de disfrute del tiempo de ocio. Sólo la descoordinación motora, unida a la falta de apreciación del riesgo o a la familiaridad excesiva, pueden iniciar una pelea o provocar una clara desvalorización social de nuestra persona.

Síntomas de la intoxicación alcohólica
(borrachera)

Una cantidad mínima de alcohol en sangre, unos 0,15 gramos por litro, basta para que disminuyan los reflejos y empeore el tiempo de reacción ante los estímulos, aunque a simple vista aún no se aprecie el cambio. A partir de un nivel de alcoholemia de 0,3 g/l, ya pueden observarse diversos síntomas, como la disminución de los reflejos, la reducción de la autocrítica y la sobrevaloración de las propias características. También puede aparecer unas mayores sociabilidad y desinhibición en el comportamiento.

La ebriedad o borrachera se alcanza a partir de entre 1,15 y 1,5 gramos por litro. Se caracteriza por las dificultades de movimiento y de lenguaje que origina, y también por el riesgo de que genere conductas agresivas o bien apatía. A partir de 2 g/l la descoordinación es tal que se pierde la autonomía de movimientos. A cantidades mayores (3-4 g/l) ya es posible alcanzar un coma etílico, y a partir de 5 g/l puede producirse la muerte.

En función de las características físicas de una persona y de las circunstancias (por ejemplo, si ha comido o no), el nivel de alcoholemia puede variar para un mismo consumo de alcohol.

Consultas de los lectores

¿Es cierto que el alcoholismo requiere que una persona abuse a diario?

En absoluto. Consumir cantidades excesivas de alcohol sólo en determinados momentos (fines de semana, por ejemplo) durante cierto tiempo puede llegar a provocar algún grado de adicción.

El riesgo está en que aumentemos el número de días que consideramos fin de semana y acabemos en un consumo abusivo cuatro o cinco días a la semana, lo que podría llevar a un consumo abusivo diario.

¿Cuánto es necesario beber para alcanzar el coma etílico?

El coma etílico se alcanza a partir de unos 3-4 gramos de alcohol por litro de sangre.

Es imposible determinar con antelación, en función de las características de una persona, del momento concreto en que ingiera alcohol y de otros muchos factores, cuánto alcohol debe beber para alcanzar el coma etílico, por lo que la mejor actitud es no arriesgarse.

¿Cómo calcular los gramos de alcohol puro ingerido?

$$\text{Gramos de alcohol puro ingerido} = \frac{\text{Graduación} \times \text{cantidad ingerida en cc o en ml} \times 0{,}80}{100}$$

cc = Centímetros cúbicos
ml = Mililitros
0,80 = Densidad del alcohol

¿Cómo calcular su grado de alcoholemia?

$$\text{Alcoholemia en hombres} = \frac{\text{Gramos de alcohol puro ingerido}}{\text{peso en kg} \times 0{,}7}$$

$$\text{Alcoholemia en mujeres} = \frac{\text{Gramos de alcohol puro ingerido}}{\text{peso en kg} \times 0{,}6}$$

Nuevos datos sobre la relación entre alcohol y adolescencia

La Fundación Alcohol y Sociedad ha realizado el estudio longitudinal más importante de España acerca del consumo de alcohol en adolescentes. Se inició en el año 2001 y concluyó en el año 2004. Las 22.000 entrevistas realizadas a estudiantes españoles de edades comprendidas entre los 12 y los 18 años formaron la base del *Libro blanco sobre la relación entre alcohol y adolescencia*, cuya intención es ofrecer una visión actualizada y realista de la cultura adolescente y su relación con el alcohol.

El estudio de campo se llevó a cabo gracias a la colaboración de centros de enseñanza de toda España y para él se utilizó una muestra representativa de 22.000 alumnos de entre 12 y 18 años. La abundante información que ofrece nos dibuja a un adolescente que invierte la mayor parte de su tiempo libre con los amigos y amigas, con quienes comparte básicamente sus actividades de ocio. Entre éstas, salir y beber alcohol es algo habitual, institucionalizado y natural en el grupo, tendencia que aumenta a medida que lo hace la edad.

En el año 2001, el 64,6% manifestaban tomar bebidas alcohólicas. En 2004, el porcentaje fue del 58,9%. Se observa, pues, un leve pero sostenido retroceso. Un factor importante también es la edad a la que empieza a consumirlas: mientras que los más jóvenes (10-13 años) representan el 29%; los de 14-15 años, el 41%; de 16 a 17 años, el 20%, y los de 18 años sólo un 1%.

Al parecer, "pasárselo bien" es un hábito inherente a la cultura adolescente. La mayoría está de acuerdo con que beben para perder la timidez y desinhibirse; consideran que beber alcohol es un aspecto propio de la edad.

En las entrevistas realizadas se les formulaba una serie de preguntas cuyo objetivo era conseguir la opinión de los propios adolescentes acerca de qué mecanismos creen que son más efectivos para reducir el abuso del consumo de alcohol y sus consecuencias. Aunque los resultados puedan parecer contradictorios e incluso inconexos, de las respuestas del año 2004 se deduce que un 91,7% de los adolescentes entrevistados conocen los efectos del alcohol.

El 67% (2004) opinan que los centros educativos deberían ofrecer más información y formación en la materia. Paralelamente (2004), un 48,2% creen que la información sobre el alcohol es una buena medida para prevenir o reducir el consumo entre los jóvenes. En 2001 el porcentaje fue del 39,3%.

La mayoría de los entrevistados a lo largo de los cuatro años cree que se debería ser más severo en el control de bebidas alcohólicas e incrementar las medidas de prevención basadas en la información y la formación. El porcentaje de autocontrol en el consumo ha pasado del 54,7% (2001) al 82,2% (2004). Entre otras medidas, opinan que se deberían incrementar los controles de alcoholemia y ser más estrictos en relación con la edad mínima de venta de bebidas alcohólicas.

Los adolescentes no parecen considerar negativamente la facilidad para la adquisición de alcohol en los establecimientos, aunque la aceptación de su consumo va perdiendo puntos entre ellos (2001: 31,7% - 2004:38,5%).

También va en aumento el porcentaje de adolescentes que creen que los propios amigos deberían ser los más severos con los compañeros que beben (2001: 25,5% - 2004: 33,9%).

Otro dato que refleja el estudio es la permisividad de las familias en relación con la ingesta de alcohol por parte de los adolescentes (lo permiten el 44,7% de los padres), sobre todo durante las celebraciones familiares (73,9%) y fiestas de amigos o compañeros (42,1%).

Cabe destacar que, en los cuatro años en que la Fundación Alcohol y Sociedad ha realizado intervenciones en los centros escolares, el número de alumnos que toman bebidas alcohólicas ha disminuido significativamente en comparación con estudios precedentes. Según datos del periodo 2001-2004, los alumnos de centros no intervenidos presentan un consumo del 61,7%, frente al 57,3% de los alumnos de centros que sí han sido intervenidos.

La edad de inicio en el consumo de alcohol apenas ha aumentado ligeramente de 14,11 años en 2001, a 14,20 años en el 2003 y 14,13 en 2004. También hay un incremento del presupuesto semanal para la compra y consumición de bebidas alcohólicas. Por ejemplo, en 2001, un 2,6% de los consumidores gastaban más de 30 euros semanales, y en 2004, un 3,0%.

En cuanto al comportamiento real de los jóvenes frente al consumo de alcohol, se observa que éste se concentra fundamentalmente en días festivos/fines de semana, con un cierto incremento en relación con años anteriores: del 86% en el año 2002 a 90% en 2004: No obstante, hay una clara disminución en días laborables: del 14% en 2002, al 10% en 2004.

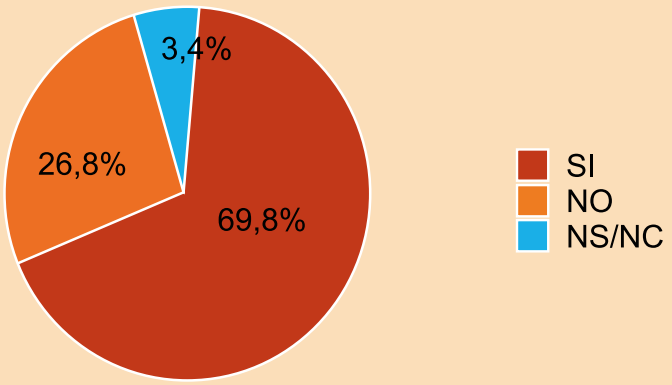
Por lo que respecta al acto de beber, cuando se realiza en la discoteca, se asocia preferentemente con "**el sabor, estar alegre, perder la timidez y/o ligar**". Cuando el consumo se realiza en conciertos o en la calle, aumentan los motivos relacionados con "**desconectar y estar alegre**".

También se observa que aumenta la conciencia de que beber en exceso es la causa del malestar al ingerir bebidas alcohólicas: 56,7% en 2001, y 65% en 2004. Según datos del año 2004, prácticamente 6 de cada 10 jóvenes que toman bebidas alcohólicas se han emborrachado alguna vez. Es preocupante que prácticamente uno de cada tres jóvenes que beben manifiesten haberse emborrachado 10 o más veces al año. Se observa también una mayor demanda de información sobre el consumo de alcohol, así como formación respecto al consumo responsable, incrementándose notablemente la demanda de medidas para reducir el abuso (38,2% en 2001 y 45,5% en 2004).

Un 63,7% de los adolescentes valora muy positivamente o positivamente el dossier que se les ha entregado sobre "Las caras del alcohol" como parte del programa pedagógico "Adolescencia y alcohol" que realiza la Fundación Alcohol y Sociedad.

Cabe destacar que, ante situaciones conflictivas y de riesgo, los adolescentes recurren a la ayuda del grupo de amigos, sin tener demasiado en cuenta el apoyo de los padres: solo un 2,7% los avisaría en caso de borrachera.

¿Se deberían tomar más medidas para prevenir el consumo de bebidas alcohólicas por parte de los adolescentes?



Como se aprecia en el gráfico, los propios adolescentes han solicitado, en su mayoría, más información y formación, como medidas de prevención del abuso entre su segmento de edad.

¿Qué hacen los adolescentes en su tiempo libre?

¿Dónde suelen ir con sus amistades?

Salir con amigos - 60,2%

Salir con amigas - 52,4%

Estudiar - 35,8%

Practicar deporte - 34,7%

Ir al cine - 33,5%

Quedarse en casa - 27,6%

A casa de amigos/as - 23,1%

Ayudar a los padres - 19,7%

Salir con los padres - 16,2%

Salir con el novio - 15,4%

Leer - 14,2%

Ver la televisión - 12,9%

Salir con la novia-12,8%

La práctica de deporte ha disminuido sensiblemente, con sólo un 33% en 2004 frente a un 40,7% en 2001. La diferencia entre chicos y chicas persiste, aunque esta actividad se haya reducido en ambos géneros. 49% de los chicos y 16% de las chicas (56% y 25% respectivamente en el estudio 2001).

Otros datos de interés

· Los adolescentes dedican casi el mismo tiempo a estudiar (32%) que a practicar deporte (33%). Las chicas realizan menos deporte, pero estudian más tiempo.

· El tiempo dedicado al deporte disminuye con la edad.

· El tiempo dedicado a la lectura disminuye con la edad hasta los 17 y vuelve a aumentar a los 18.

· La opción mayoritaria para los adolescentes en su tiempo libre es salir con amigos/as, preferentemente con los del mismo sexo.

· Quedarse en casa es una opción que realizan los chicos en mayor proporción que las chicas (30,2% y 24,8% respectivamente), en especial los menores de 15 años.

· Ayudar a los padres en fin de semana lo realizan un poco más las chicas que los chicos, observándose sobre todo en los más jóvenes (12-13 años).

¿A qué equivale cada copa en UBE (unidad de bebida estándar)?

1 copa de combinado
2 UBE
(20 g de alcohol puro)
62,5 ml

1 caña de cerveza
1 UBE
(10 g de alcohol puro)
250 ml

1 chupito
1 U.B.E.
(10 g de alcohol puro)
31 ml

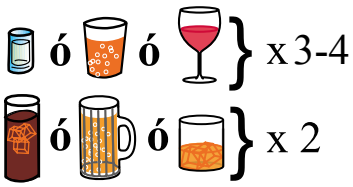
1 jarra de cerveza
2 UBE
(20 g de alcohol puro)
500 ml

1 copa de vino
1 UBE
(10 g de alcohol puro)
100 ml

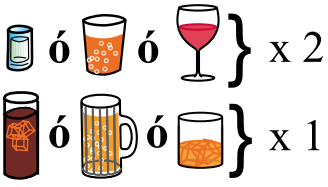
1 copa de destilados
2 UBE
(20 g de alcohol puro)
62,5 ml

Límites del consumo de riesgo por día en adultos

Hombres



Mujeres



UBE (Unidad de Bebida Estándar) = 10g. de alcohol puro por consumición

Graduación promedio de algunas bebidas alcohólicas (grados de alcohol)	
Tipo de bebida	**Grados**
Sidra	3º - 5º
Cerveza	4º - 10º
Vino	10º - 14º
Vinos “generosos”, jerez, moscatel,...	15º - 23º
Bebidas destiladas (ginebra, brandy, whisky, licores, vodka, ron, ...)	A partir de 15º

Notas breves sobre el alcohol

El 20% del alcohol que se ingiere es absorbido por el estomago, y el 80% por el intestino delgado. El 90% es metabolizado en el hígado. La borrachera o embriaguez aparece cuando se supera la capacidad del organismo para oxidar y metabolizar el alcohol. El 10% restante se elimina sin transformar: entre un 2% y un 4% a través de los pulmones y el riñón, y el 8% por la orina, el sudor y las heces.

El alcohol aumenta la frecuencia cardiaca, aunque no la tensión arterial (salvo que la ingesta sea abusiva y/o excesiva de forma continuada). El gas carbónico de determinados refrescos produce la dilatación del píloro y hace que el alcohol pase con mayor rapidez al intestino, por lo que aumenta la velocidad de absorción de alcohol por el organismo.

Las bebidas alcohólicas que más rápidamente pasan a la sangre son las de graduación comprendida entre los 15° y los 30°. A mayor concentración de alcohol, más segregación de "mucina", sustancia que interfiere con el alcohol y que se segrega en el estómago, y más oclusión del píloro, lo que dificulta el paso al intestino delgado y, por tanto, la absorción por el organismo.

El alcohol tarda de 2 a 6 horas en desaparecer del estómago, según la cantidad, la concentración y las características del bolo alimenticio. El alcohol tarda en pasar a la sangre (con variaciones según las personas) cinco minutos tras su ingesta, tiempo que va incrementándose hasta los 30-90 minutos cuando se trata de una sola unidad de bebida estándar, o 10 g de alcohol puro, descendiendo a partir de entonces de forma progresiva.

La bilis y el líquido cefalorraquídeo absorben más cantidad de alcohol que la sangre.

El hígado sólo puede metabolizar de 8 a 10 gramos de alcohol por hora en los hombres, algo menos en mujeres. Para deshacerse de una sola UBE (10 g de alcohol puro) necesita alrededor de 1 hora y media de promedio.

No conviene que la ingesta de alcohol puro en hombres adultos supere los 40 g por día (es decir, 4 UBE o contenido medio de alcohol puro) en las unidades de bebida más frecuentes: 10 g de alcohol por consumición alcohólica. En el caso de las mujeres, la cantidad es inferior, es decir, 20 g/día de alcohol puro, o bien 2 UBE.

Recordemos que si un adulto toma bebidas alcohólicas, es más conveniente espaciar su consumo en el tiempo que concentrarlo.

Bibliografía recomendada

Jóvenes y ciudadanos
María Luz Morán, Jorge Benedito.
Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (Instituto de la Juventud de España).

Educación para la salud y juventud
Revista de Estudios de Juventud nº 55
Instituto de la Juventud, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, diciembre de 2001.

Ocio y tiempo libre: identidades y alternativas
Revista de Estudios de Juventud nº. 50.
Instituto de la Juventud, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 2000.

Historia de los cambios de mentalidad de los jóvenes entre 1960 y 1990

Manuel Martín Serrano.
Instituto de la Juventud, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 1994.

Bases para una política de juventud

Consejo de la Juventud de España, 2000.

Emancipación y participación para la gente joven
Juventudes Socialistas de España, 2000.

Dos generaciones de jóvenes: 1960 - 1998
Armando de Miguel.
Instituto de la Juventud, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 2000.

La noche: un conflicto de poder.
Revista de Estudios de Juventud.
Instituto de la Juventud, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, septiembre de 2001

Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España
Manuel García Ferrando.
Instituto de la Juventud, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 1993.

El consumo abusivo de alcohol en la adolescencia: un modelo explicativo desde la psicología social
Javier Pons Díez y Enrique Berjano Peirats
Plan Nacional sobre Drogas, 1999.

Los valores actuales de la juventud en España
Manuel Martín Serrano
Instituto de la Juventud, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 1991.

Informe sobre políticas de juventud en España
Instituto de la Juventud, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 1999.

Algunas preguntas de padres y madres

A continuación presentamos un conjunto de preguntas que, a lo largo de los últimos años, nos han hecho en nuestras charlas y escuelas para padres y madres. Todas ellas están contestadas por psicólogos de la Fundación Alcohol y Sociedad, expertos en temas relacionados con la adolescencia. Esperamos que les sean de utilidad.

1. Encuentro a mi hijo muy distante, ¿es normal?
El distanciamiento es necesario para ganar independencia, pero debe marcarlo el adolescente (no los padres). Hay que respetar este distanciamiento pero tratar de buscar puntos comunes de encuentro y entendimiento.

2. Desde hace algún tiempo mi hijo se muestra como más pudoroso conmigo, ¿por qué?
El adolescente necesita intimidad y hay que respetarla. Por ejemplo, se debe llamar a la puerta de su habitación antes de entrar…y acostumbrarse a tratarlo cada vez más como un adulto.

3. La relación con mi hija ya no es tan estrecha como cuando era una niña, ¿qué hago?
Las relaciones con los adolescentes son diferentes que cuando eran niños, es normal. Por ello hay que apoyar y acompañar, pero dejar que el adolescente tome sus propias decisiones. Es importante buscar puntos comunes, temas comunes para hablar y actividades para hacer juntos. El tiempo dedicado a convivir y compartir actividades permite conocerse mejor, dialogar…

4. Al ser los adolescentes más rebeldes, ¿debo ser más estricto, más duro?
El trato no debe ser ni rígido ni permisivo. Se debe escuchar a los adolescentes, respetar sus opiniones y acordar algunas normas. No obstante, los padres deben mantener el referente y la guía imponiendo su autoridad (previa explicación de las razones) en los temas realmente importantes.

5. No conozco a los amigos de mi hijo, ¿es malo?
El grupo de amigos ejerce una gran influencia en los adolescentes. Conocer a los amigos de sus hijos, incluso a los padres de los amigos más íntimos, le ayudará a conocer más a su hijo, así como a detectar malas compañías.

6. Mi hijo y yo somos muy diferentes, no entra en razón hasta que le digo que tal cosa es o no así porque yo soy su padre y lo digo.
No es una buena opción. Lo primero es distinguir si esas diferencias que existen entre ustedes tienen o no trascendencia para el futuro de su hijo. Diferenciar lo que verdaderamente es importante y supone un peligro. Si no es así, hay que dar libertad para pensar y opinar, dejar que se equivoque ya que aprender de los errores es didáctico.

7. A veces parece que mi hija me provoca, se muestra demasiado hostil, desobediente… ¿qué está pasando?
Estas actitudes se pueden considerar como señales de alarma, llamadas de atención; el adolescente podría estar de alguna forma pidiendo que le escuchen, que hablen con él. Lo más importante es no responder en el momento en el que ha ocurrido algo, sino una vez pasado el episodio, retomar el diálogo de manera afectiva y tranquila, escuchando. Analizar por qué se ha llegado a esa situación. Dialogar sobre problemas concretos y que el chico/a participe activamente. Repasar las normas establecidas ya que puede que alguna haya quedado desfasada, teniendo siempre claro las prioridades: nada que ponga en peligro la salud física o psíquica del adolescente es negociable, todo lo demás, sí.

8. Últimamente a mi hijo/a le cuesta decidirse. Lo veo inseguro/a. ¿qué le pasa?
La incertidumbre es normal. Al adolescente se le están mostrando continuamente nuevas fuentes de interés que le abren nuevas posibilidades, caminos…

9. ¿Qué puedo hacer para que mi hijo/a ayude en casa?
Especial mención al establecimiento de normas. Normas consensuadas, que tu hijo conozca las razones de las mismas y las consecuencias de su incumplimiento.

10. ¿Qué hago si mi hijo llega a casa borracho?
Ante todo, mantener la calma y explicarle que ha faltado a la confianza que habían depositado en él. Aprovechar para, en días sucesivos, abordar el tema del alcohol. Si su hijo es menor, incidir en las consecuencias del consumo en menores.

11. Mi hijo/a se pasa el día jugando a la consola en su habitación, no habla conmigo, ¿qué puedo hacer?
Buscar más momentos de interacción, buscar aficiones comunes y compartirlas, a partir de esas aficiones entablar diálogos, conversaciones… También puede ser conveniente acordar un tiempo máximo de uso de la consola.

12. ¿Debo ser más autoritario, consentir, prohibir…?
Unos padres autoritarios, que toman ellos todas las decisiones, educarán unos hijos incapaces de tomar decisiones por ellos mismos ya que siempre decidían sus padres. Si se sobreprotege a los hijos se favorecerá que sean chicos tímidos, inseguros. Tampoco es bueno ser excesivamente permisivos. Los padres que ejerzan eficazmente su autoridad formarán hijos con confianza en ellos mismos, con una alta autoestima; que sabrán decir no, dando las explicaciones pertinentes.

13. ¿Qué edad es la apropiada para ir estableciendo normas de conducta?
Cuanto antes mejor (aunque nunca es

tarde) ya que si el niño crece sabiendo que en casa existen unas normas, previamente consensuadas, que hay que respetar, cuando llegue a la adolescencia le costará menos esfuerzo asumir otras normas como los horarios…; siempre y cuando estas normas sean claras, razonables y menos restrictivas conforme el adolescente vaya madurando.

14. Mis hijos no me cuentan nada, ¿debo hablar con los padres de sus amigos para enterarme de lo que hacen?
Es bueno tener relación con los padres de los amigos de tus hijos y con otros padres en general ya que la experiencia de los otros, compartir opiniones, etc. siempre es enriquecedor. Sin embargo, es mejor hablar directamente con tu hijo para informarte de qué hace, cómo se divierte, etc.

15. ¿Cómo puedo saber si mi hijo/a consume alcohol?
Ningún síntoma aislado puede asegurarlo, pero hay una serie de indicadores que puede observar como:
• si aparecen cambios en el estado de ánimo como irritabilidad, estar a la defensiva…
• problemas escolares
• incumplimiento exagerado de las normas de casa (sobre todo en cuanto a horarios).
• si cambia de amigos y no quiere que ustedes los conozcan.
• actitud de pasotismo.
• gasta más dinero del habitual.
• problemas físicos o mentales: falta de concentración, ojos rojos.
Obsérvelo cuando vuelve a casa el fin de semana, espérelo levantado y converse con él.

16. ¿Si los amigos de mi hijo/a beben, seguro que él beberá también? ¿Debo entonces prohibirle que salga con ellos?
Si el grupo bebe, aumenta la probabilidad de que el adolescente también consuma por su necesidad de integrarse. Sin embargo, se habla de probabilidades, es aquí donde cobra importancia la educación en saber decir no, en la toma de decisiones sin dejarse presionar… También es importante resaltar que según la edad, las relaciones grupales suelen ser inestables y poco duraderas.

17. ¿Cómo puedo entrenar a mi hijo para que resista la presión de su grupo y rechace una copa?
Este entrenamiento comienza fortaleciendo la autoestima de su hijo/a y entrenándole en "Decir que no". Decir no bebo debe ser tan respetado como decir no fumo. Algunas frases cortas para rechazar una copa:
• No, gracias.
• No tengo ganas, ¿tienes un refresco?
• No bebo alcohol.
• ¿Por qué sigues insistiendo si ya te he dicho que no?
• Olvídalo.

18. ¿ A qué edad puedo empezar a hablarle sobre el alcohol?
Nunca es tarde, pero cuanto antes se empiece mejor

19. ¿Qué le explico para que entienda lo perjudicial que puede ser para él consumir alcohol?
Explicar las razones por las que los menores no deben consumir alcohol, aportar datos sobre las consecuencias del consumo, etc. (información que puede encontrar en esta guía)

20. ¿Cuándo es el mejor momento para abordar el tema?
Lo mejor es aprovechar alguna noticia o algún acontecimiento relacionado. Desde luego, que en ese momento tanto los padres como el hijo estén relajados, calmados y dispuestos a hablar tranquilamente del asunto.

21. Si sospecho que mi hijo/a bebe, ¿debo prohibirle que se lleve la moto?
Como mínimo hay que hablar con él / ella y explicándole las consecuencias de conducir bajo los efectos del alcohol y que cualquier cantidad de alcohol es peligrosa para conducir. Esta conversación debe ser una continuación de otra previa en la que se le hable del alcohol en general (encontrará más información sobre conducción y alcohol en esta guía)

22. Si en alguna ocasión, por ejemplo fin de año, le ofrezco a mi hijo/a una cervecita o una copa de champán, ¿es peligroso?
Cualquier cantidad de alcohol que consuma un menor supone un abuso, aunque cada familia puede y debe hacer lo que crea más oportuno.

23. Si nosotros bebemos alcohol en casa, ¿es una mala influencia para los hijos/as? ¿Debemos dejar de beber?
Si explican con claridad el consumo moderado de alcohol en adultos y dejan claro que en los menores no existe la posibilidad del consumo moderado ya que cualquier cantidad significa abuso con sus correspondientes consecuencias, no tienen por qué estar ejerciendo una mala influencia. Si consumen alcohol de una forma no moderada, sin explicar nada a sus hijos…., el ejemplo que trasmiten no es el más adecuado.

24. Cuando yo era menor de edad bebía, si mi hijo me lo pregunta, ¿qué debo responderle?
Se le debe decir la verdad, pero admitiendo que te equivocaste y que lo que él debe hacer es lo que ahora le estás aconsejando.

25. Mi hija se va a sacar el carné de conducir, me da miedo porque sé que los fines de semana se emborracha, ¿qué debo hacer?
Lo primero que debe hacer es hablar con su hija sobre el alcohol ya que aunque sea mayor de edad, emborracharse los fines de semana tiene una serie de consecuencias sobre el organismo. Después, abordad con ella el tema de la mezcla alcohol y conducción (se puede ampliar información sobre estos temas con esta guía).

26. ¿Cómo puedo opinar mal de sus amigos cuando beben si para él/ella sus amigos son lo mejor?
No se trata de opinar mal de sus amigos, sino aconsejarle y hacerle ver que quizás el comportamiento que están llevando a cabo no es el más adecuado. Es recomendable estimular al hijo/a a que establezca amistades saludables y alternativas divertidas al consumo de alcohol.

27. ¿Está relacionado el bajo rendimiento escolar con el consumo de alcohol y drogas?
Sí, puede estar relacionado, ya que el abuso del alcohol afecta a la capacidad de concentración, de aprendizaje… Pero, cuidado, no todo bajo rendimiento escolar se explica por esto…

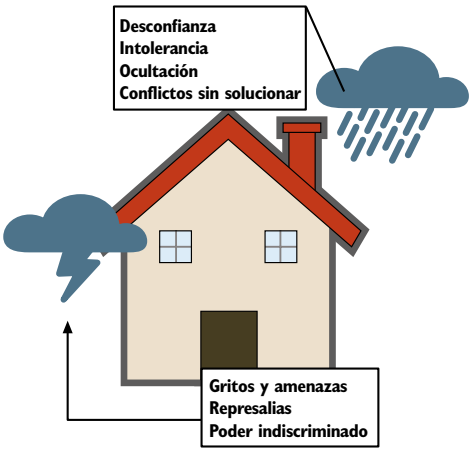
28. Si sé que en un local venden bebidas a menores, ¿qué debo hacer?

La Fundación Alcohol y Sociedad realiza charlas y escuelas para padres y madres (de una o tres tardes de duración) en las que se abordan temas relacionados con la adolescencia, comunicación con los adolescentes, así como sobre el consumo y abuso del alcohol. Si quiere que en el centro escolar de su hijo/a se lleve a cabo una de estas charlas o escuelas no dude en ponerse en contacto con nosotros.

Clima familiar y adolescencia

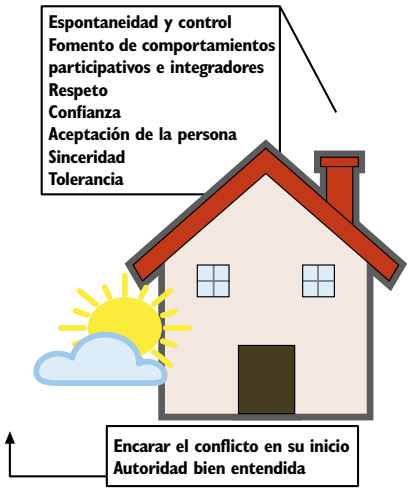
El ambiente familiar debe constituir un equilibrio entre espontaneidad y control, entre sinceridad y respeto. Es preciso no confundir la autoridad con el ejercicio del poder de forma indiscriminada. Debemos aceptar que en nuestra familia puede darse la circunstancia de que nuestros hijos sean distintos a lo que esperábamos.

Familia Pérez



Fuertes "borrascas" y descenso brusco de las temperaturas

Familia López



"Clima" acogedor de mutuo reconocimiento

A medida que las "borrascas" vayan disminuyendo en el hogar, el "clima" familiar se caracterizará por un "anticiclón con temperaturas suaves y acogedoras".

El **ambiente familiar** afecta al comportamiento de los adolescentes. Los cambios de la adolescencia precisan de un contexto estable, que preste apoyo y confianza al joven en su difícil proceso de maduración. Un buen clima familiar exige una acertada combinación de **espontaneidad y control**. Debemos ser espontáneos al manifestar nuestras ideas y sentimientos; ahora bien, no se debe confundir la espontaneidad expresiva con la proyección de los problemas y dificultades propios en nuestro entorno. Ante la aparición de cualquier problema, lo más acertado es abordarlo de inmediato, a ser posible en su inicio, de la forma más objetiva y serena posible.

También el fomento de los comportamientos participativos e integradores de toda la unidad familiar, sobre todo en la toma de decisiones, favorece un clima acogedor y de mutuo reconocimiento.

El **respeto** en el trato debe ser la conducta habitual, sea cual sea la gravedad del asunto en cuestión y de la implicación emocional que comporte. Los gritos y las amenazas tienden a producir inhibición, actitudes defensivas y resentimiento. La confianza debe ganarse en el seno de la familia e implica la aceptación previa de la persona, independientemente del posible desacuerdo o rechazo de las conductas negativas que ésta pueda generar. Recordemos que la familia es también, en esencia, un reducido y selectivo grupo de personas unidas por lazos de sangre o adopción, y que participan de un vínculo común que debe demostrarse con hechos más que con palabras.

La **sinceridad**, la posibilidad de decir con toda libertad lo que se piensa y se siente sin temor a represalias o malentendidos es otro elemento clave para que reine un buen ambiente familiar, como lo es también la autoridad bien entendida, es decir, la capacidad de saber cortar a tiempo comportamientos o conductas inadecuados. Es preciso **distinguir entre autoridad y poder indiscriminado**, ya que éste genera resistencias, silencios y/u ocultaciones. Conocerse más ayuda a comprenderse mejor. Para conocerse, hay que partir de la adopción de una actitud de aceptación de la persona y del deseo de reconocer al otro como individuo, con sus propias convicciones y diferencias. Este ejercicio conlleva otro: el de la **tolerancia** de una identidad distinta, siempre que sea respetuosa con los demás. **Una familia unida no es una familia uniforme,** sino una unidad en la que se reconocen las diferencias que hay en su seno, más allá de las cuales se es capaz de articular una red de mutua ayuda, implicación y pertenencia.

La adolescencia es una etapa entre la infancia y la juventud

Los adolescentes de hoy se desarrollan físicamente antes, pero siguen siendo niños durante más tiempo.

La frase anterior encierra una contradicción aparente que crea conflictos de comunicación y de comprensión en el seno de las familias. Aunque las preocupaciones de los adolescentes pueden parecernos superficiales, no debemos olvidar la repercusión real que tienen en su identidad y autoestima; así pues, merecen que les concedamos la importancia que para ellos tienen y que les prestemos atención. Por otra parte, para acercarnos al mundo de los adolescentes no es necesario que adoptemos actitudes demasiado autoritarias ni permisivas: lo mejor que se puede hacer es encontrar la medida justa entre ambas, para que pueda establecerse un marco en el que nos relacionemos adecuadamente con nuestros hijos.

La **adolescencia** es una etapa difícil. Técnicamente, abarca de los 12 a los 18 años, aunque en la práctica puede empezar un poco antes y terminar más tarde. El adolescente se encuentra en un período de transición hacia la madurez que tiene lugar en tres planos: **biológico, psicológico y socioeconómico.**

El primero, el **biológico**, se identifica en su inicio con la **pubertad**, etapa de naturaleza claramente fisiológica, que abarca de los 12 a los 14 años. La adolescencia propiamente dicha tiene una connotación más psicológica y se sitúa entre los 14 y los 18 años. La **juventud** incluye un aspecto más sociológico de la persona y en la actualidad comprende la etapa que va de los 18 a los 30 años.

La adolescencia es la época de "la primera vez", puesto que son años en los que se producen los primeros ensayos de vida similar a la de los adultos

La pubertad es el período que marca el final de la infancia; tanto los niños como las niñas experimentan profundas transformaciones fisiológicas y morfológicas. El crecimiento (en talla y peso) y el desarrollo sexual (aparato reproductor; caracteres sexuales secundarios: vello, voz, acné, pecho) tienen cierta repercusión no sólo en la forma en que ambos se ven a sí mismos y, por consiguiente, en su identidad, sino también en su autovaloración en función del grado de aceptación social, es decir, de su popularidad o pertenencia a grupos y pandillas, así como del tipo de vínculo que son capaces de establecer con sus amigos.

Es necesario que los padres encuentren la medida justa entre autoridad y permisividad

Los púberes empiezan a manifestar cambios -la regla, el inicio de la masturbación, etc.-, que les hacen sentirse distintos a sus compañeros de menor edad. El desarrollo de este periodo es básico para conseguir una buena identidad de género.

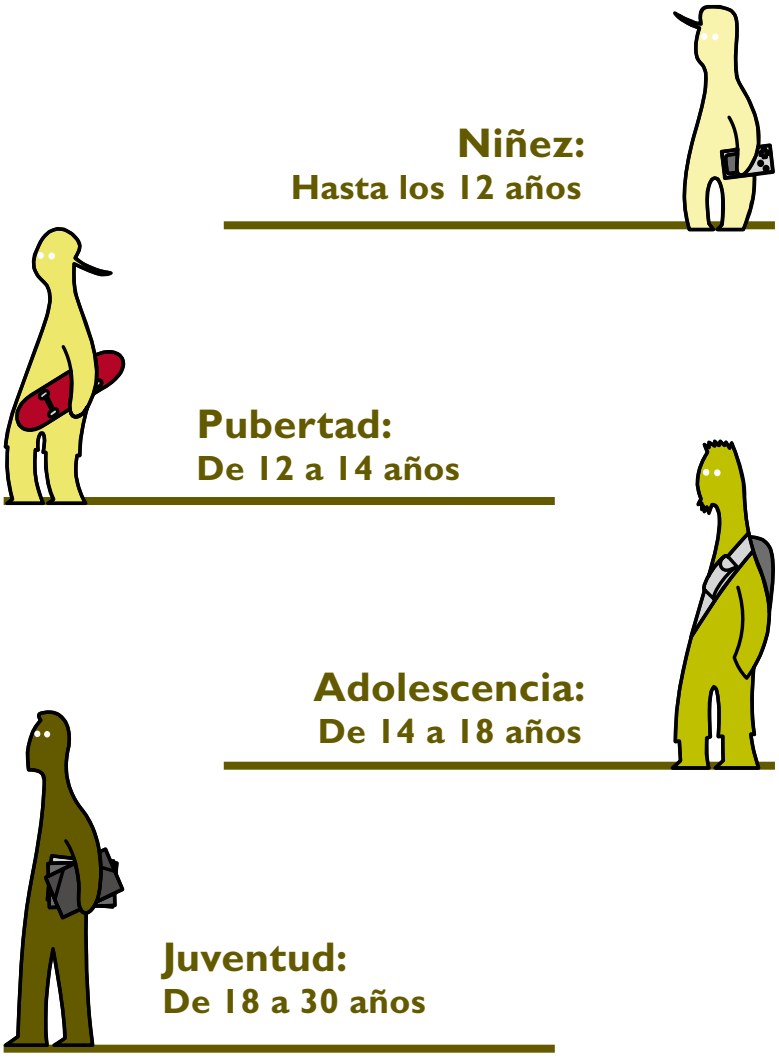
La **adolescencia** se basa en la labor de **"construir" la propia identidad**. Es una fase en la que adquieren máxima importancia los amigos y amigas, el grupo, una cierta desorientación causada por los cambios fisiológicos y anatómicos que se producen, la rebelión contra la norma adulta (principalmente la de padres, madres y profesores), así como la conflictividad o adaptabilidad con respecto a los estudios, los valores, los modelos de referencia y las conductas de imitación de modelos.

Desde el punto de vista psicológico, cabe destacar el desarrollo del pensamiento formal y el control de las emociones, que permitirán que el joven asuma de forma positiva los cambios y variaciones que se han producido, tanto en el plano corporal como en el social. Ahora bien, este proceso no va a estar carente de ansiedad, temores, dudas, comportamientos de reafirmación, irritabilidad y sentimientos de incomprensión.

La adolescencia es la época de **"la primera vez",** puesto que son años en los que se producen los primeros ensayos de vida similar a la de los adultos.

Ante la sociedad consumista de hoy en día, el adolescente adopta la actitud de "**pasárselo bien**", que suele consistir en salir con los amigos para compartir experiencias lejos de la influencia familiar. Otro factor que afecta a los adolescentes es su expectativa de **satisfacer los deseos inmediatamente**, lo que entraña un riesgo de responder a sus responsabilidades de forma

La adolescencia se basa en la labor de "construir" la propia identidad"



Primeras etapas en la vida de una persona y las edades aproximadas.

evasiva o dedicándoles el mínimo esfuerzo. Cabe destacar que, en España, a partir de los 16 años, cuando finaliza la Educación Secundaria Obligatoria (ESO), ya es posible la contratación laboral, lo que lleva a algunos adolescentes a intentar conseguir trabajo para compaginarlo con los estudios y/o mantener un estilo de vida más autónomo e individual.

Mención especial merecen, por la importancia que les conceden los adolescentes, los fenómenos de **"salir de noche" y del "fin de semana"**. Poder llegar tarde a casa es sinónimo de vida adulta e independencia. El fin de semana se convierte en un **ritual de comportamientos que entrañan un traspaso de los límites establecidos como forma de reafirmación individual**. Entre otros, la preparación de rutas motorizadas es una forma de prolongar encuentros en unos marcos espaciales y temporales distintos.

En nuestra cultura occidental, el cine y la televisión ofrecen programas y películas dirigidos a los adolescentes en particular y a la población juvenil en general. Muchos chicos y chicas se "enganchan" a estas series y las toman como modelos de referencia. Es también la época de asistencia a los "**macroconciertos**", así como de lectura de determinados cómics. Lo joven está de moda, el eclecticismo reina en el vestir, se combina la pasión por las marcas con el "**todo vale**".

En algunos grupos de jóvenes se busca la provocación y la diferencia extrema con los adultos. Los tatuajes, el "piercing", los amuletos, el pelo teñido y el aspecto marginal son algunas de las manifestaciones simbólicas y estéticas que les sirven de lenguaje expresivo y comunicativo.

Uno de los rasgos sobresalientes de la cultura adolescente actual es el fervor que despiertan

La solidaridad es también un atributo generalizado entre los/las jóvenes

Internet y el teléfono móvil. La posibilidad de mantener una comunicación permanente se ha elevado a la categoría de símbolo. Los **"e-mails" y "chats"** permiten a los jóvenes hablar con otras personas sin necesidad de conocerlas personalmente ni de tener que pasar por situaciones que les resultan embarazosas, como la ceremonia de la presentación, etc. Los "chats", o puntos de encuentro virtuales, destacan por su poder de convocatoria. En cualquier caso, la navegación por Internet constituye una paradoja, ya que, por un lado es una forma de asomarse a mundos con los que no se podría entrar en contacto de otra manera, pero, por otro, el abuso de su utilización puede aislar al usuario del entorno más inmediato. Mediante los teléfonos móviles, los adolescentes se envían entre sí mensajes "en clave", lo que ha llegado a generar un "**nuevo lenguaje**". Desde el punto de vista ideológico, la solidaridad es también un atributo generalizado entre los jóvenes, aunque no siempre va acompañado de conductas coherentes con ella. Tener "**secretos inconfesables**" y mostrar ciertas excentricidades forman parte del desarrollo del adolescente. También le acompañan las conductas con altas dosis de creatividad, seguidas de etapas de aburrimiento, así como de indiferencia o "pasotismo" y obstinación. Cuando las expectativas de los padres respecto al futuro profesional o académico de sus hijos no se cumplen, es posible que aquéllos proyecten en éstos su propia frustración. Al manifestar su desencanto mediante críticas a sus hijos, éstos pueden interpretar que han decepcionado a sus progenitores.

Uno de los ámbitos de mayor interés para el/la adolescente es el de "su territorio"

Los **avances tecnológicos** y un estilo de vida en el que la presencia y la distancia permiten relativizar el tiempo y el espacio, entrañan un peligro de distanciamiento en la comunicación entre padres e hijos que hace necesario tender puentes de conexión.

No es posible superar con éxito la fase adolescente sin que la identidad del sujeto haya encontrado la forma de manifestarse en las etapas posteriores. Las crisis de identidad de los adolescentes se expresan de diferentes maneras, entre las que destacan:

- **Aislamiento:** dificultad para mantener relaciones interpersonales.

- **Temporalidad:** dificultad para programar actividades en el tiempo.

- **Adaptabilidad:** problemas relativos a la comprensión y la interiorización de normas.

- **Negatividad:** problemas derivados de la adopción de conductas marginales y extremas como alternativa a la presión que ejercen las normas y costumbres establecidas.

En la adolescencia se produce un **reajuste** en el desequilibrio entre **lo físico (cuerpo de persona adulta) y lo psicológico (mente infantil)**. Tal reajuste comporta fragilidad emocional, así como vergüenza y temores respecto al propio cuerpo. La respuesta familiar a los miedos adolescentes debe propiciar la reafirmación de la persona joven y su incorporación participativa a la dinámica familiar. El objetivo es aportar seguridad al adolescente, como base para que éste pueda construir su proyecto de futuro. Pensemos que la seguridad es fundamental para

elaborar una identidad, y ésta no la recibe el individuo de la sociedad, sino que debe adquirirse a través del esfuerzo individual, de forma intransferible, intensa y satisfactoria.

Es necesario que los padres encuentren la medida justa entre **autoridad y permisividad** con respecto a los hijos, ya que el tipo de relación que desarrollen con ellos definirá el marco de trato habitual. No olvidemos que el adolescente puede adoptar comportamientos que demuestran una falta de percepción del peligro real: es frecuente que se considere inmortal y piense que los accidentes y las desgracias le son ajenos, sobre todo si se encuentra en grupo, un espacio de gran valor para los jóvenes, que actúa como "lugar seguro" entre la familia y la sociedad en general.

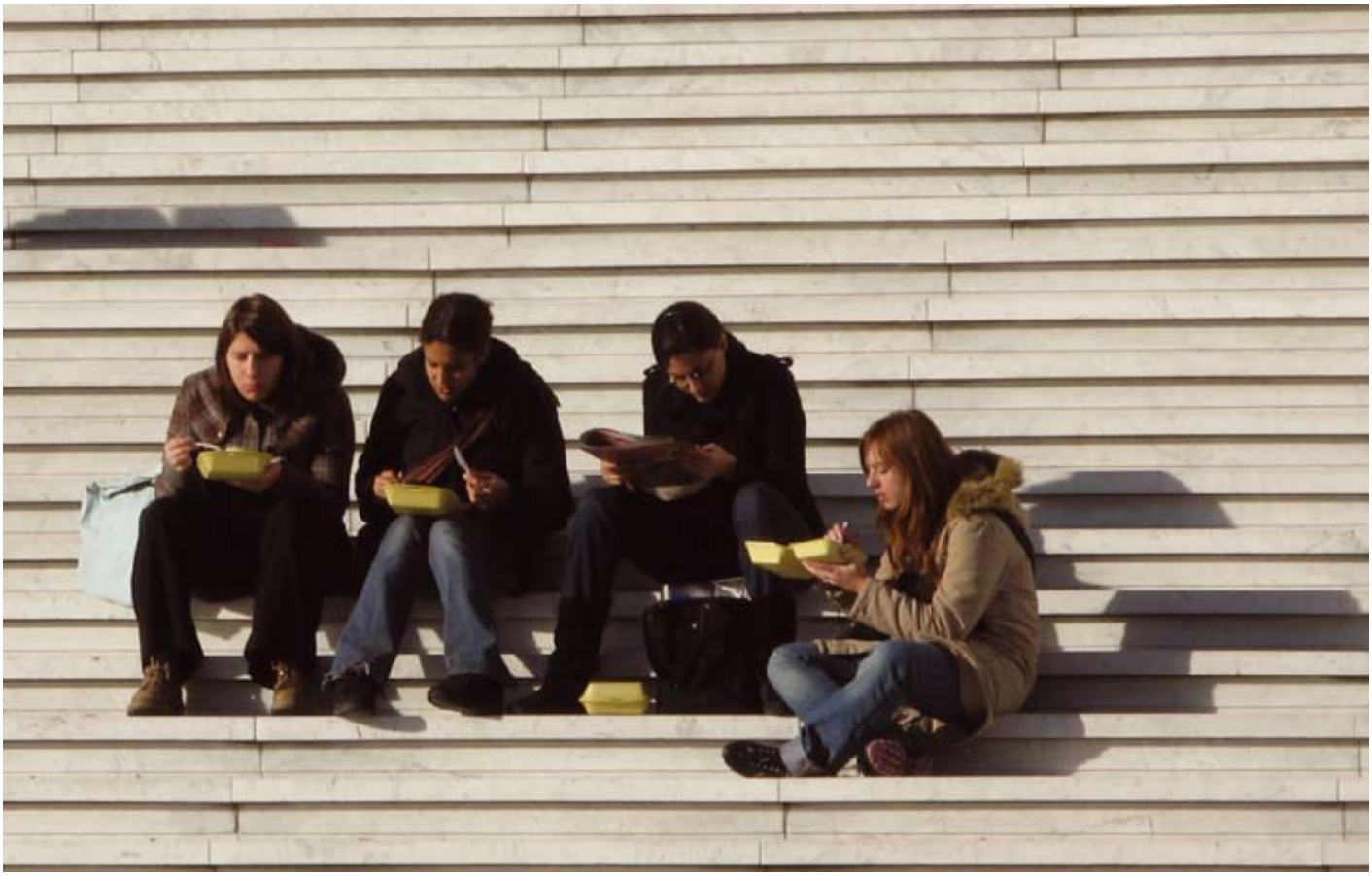
Uno de los ámbitos de mayor interés para un muchacho o una muchacha es el de "**su territorio**", el espacio privado donde puede ser él mismo o ella misma. El dormitorio, decorado y personalizado según sus gustos, ocupa el puesto principal, y a él se añaden "su" discoteca, "su" bar, "su" esquina de la calle y "sus" rutas, entre otros espacios de identificación posesiva.

Mención especial merecen los lenguajes comunicativos en la adolescencia, por ejemplo: el **lenguaje oral** (la jerga, la música); el **lenguaje escrito** (los cómics, los "fanzines", las revistas); el **lenguaje visual** (el cine, la televisión, los graffiti); el **lenguaje mixto** (los móviles, Internet, el correo electrónico, los "chats", las "webs") y el **lenguaje corporal** (los tatuajes, los "piercings", la moda).

La fiesta constituye el ritual juvenil por antonomasia: "irse de fiesta" o "salir de marcha" son las actividades preferidas de los jóvenes en su tiempo libre, sobre todo los fines de semana. Es posible que queden durante los días lectivos para charlar, pero la auténtica fiesta se vive el viernes, el sábado y el domingo. Algunos adolescentes viven los tres días como si fueran uno sólo. **Las discotecas** y los bares musicales, que se llenan todos los fines de semana, así como los **conciertos** y los festivales musicales, constituyen sus principales manifestaciones festivas.

Por lo que se refiere a la ingesta de bebidas alcohólicas, el adolescente no bebe como los adultos y suele circunscribir su consumo al tiempo libre y las ocasiones en que se encuentra en grupo. En este sentido, insistimos en la necesidad de favorecer la comunicación con los adolescentes, transmitirles la **noción de límites**, ofrecerles una sensación de aceptación y seguridad, aunque también exigirles la asunción de responsabilidades ante su desarrollo y búsqueda de identidad, ofreciéndoles alternativas cuando se encuentren "bloqueados".

Para hacer de esta etapa biográfica un espacio único y exclusivo de maduración y de realización de un **proyecto vital** son fundamentales el respeto, la comunicación y la integración familiar, además de **contar con su opinión** en las decisiones que le conciernen.



La rebelión contra la norma adulta

"Si no me compráis una moto no esperéis que llegue a casa puntual"

"No tienen respeto. Ellos no entienden que, si no veo esta serie, no sabré de qué hablar y estaré colgada"

"El presente es el mejor momento para retrasar lo que no se quiere hacer ¿Estudiar? Total, para qué sirve"

"A mí, ducharme me ralla un montón"

"No es que no quiera ordenar la habitación. Es que ahora tengo cosas más importantes que hacer"

"Las tenía en mi bolso. ¡Estoy harta de que me toquen mis cosas!"

"No sé por qué tiene tanta prisa. Total, para el poco pelo que tiene que peinar. Además, él no tiene que ligar"

"No me voy a pelear. A palabras necias,oídos sordos y boca cerrada. Este tío me quiere amargar la existencia"

Cómo abordar la cuestión

Para afrontar un problema con nuestros hijos debemos tener siempre presente que nuestra actuación no debe causar otro problema mayor. El tono, la duración, la reiteración y el reproche, entre otros factores, pueden llegar a impedir que abordemos con naturalidad y eficacia lo que pretendemos solucionar. La adolescencia es una etapa de cambio continuo y hemos de estar preparados para adaptarnos a las variaciones que van a experimentar nuestros hijos día a día. Es importante que distingamos entre las cosas que no nos gusta que hagan nuestros hijos y las que realmente son perjudiciales para ellos. Debemos adaptar nuestras respuestas a la gravedad real de las conductas que pretendemos enmendar.

La mejor forma de abordar un conflicto con un adolescente es no generar otro: por ejemplo, el **tono de voz** o la **precipitación** en el diálogo pueden provocar el bloqueo o la pérdida de autocontrol del joven. Lo más adecuado es crear inicialmente un clima de intimidad receptiva y de aceptación de la persona, a partir del cual procurar, con sinceridad, continuidad y buscando siempre una solución positiva, separar causas y efectos. Se debe intentar no ser repetitivo en los reproches, pues pueden desviar la atención y enrarecer la comunicación. **Los errores nos enseñan** si la experiencia ante los mismos es didáctica. **Las crisis permiten una doble lectura**: por un lado, el conflicto que generan obliga a replantearse las áreas afectadas; por otro, son una oportunidad para distinguir entre lo esencial y lo secundario. El conflicto puede alejar o acercar a las personas, sólo es cuestión de primar una u otra opción.

También desaconsejamos que los padres empleen exactamente el mismo lenguaje que los hijos, en un intento de acercarse a ellos. Lo que deben hacer es **comunicarse con franqueza y seriedad** a partir de su propia posición y de su forma personal de expresarse. Son adecuadas las charlas serias aunque cordiales, intensas y graduales, según la gravedad del asunto en cuestión.

En el caso concreto de que los padres observen conductas de abuso en la ingesta de alcohol, deberán explicarle al adolescente -con franqueza y naturalidad, aunque también con seriedad y veracidad- los efectos físicos, psíquicos y sociales de tal comportamiento. Al abordar esta cuestión, se deberá dar a los jóvenes la oportunidad de expresarse con naturalidad, sin interrupciones ni apremios en su narración de los hechos. Es importante asegurarse de que el joven ha entendido la explicación; se trata de informar primero y fomentar después comportamientos alternativos que eviten la repetición de la situación. Hay que averiguar si el consumo de alcohol es un acontecimiento aislado o bien constituye una conducta ya habitual. En el primer caso se procurará apelar a la confianza y a la responsabilidad depositadas en el adolescente. Si es ya una conducta instaurada, conviene revisar el estilo de vida general del joven; en este caso, la intervención debe ser más global, pues es fácil suponer que el abuso de la bebida sea una consecuencia de otros problemas. En una situación así, lo conveniente es consultar a un especialista.

También conviene **diferenciar** si se ha bebido en exceso en el fin de semana o durante los días lectivos. En el primer supuesto, es posible que la presión del grupo ejerza su influencia; en el segundo, la situación puede ser más grave, ya que puede interferir con los estudios y favorecer ingestas abusivas de alcohol en solitario. En este último caso conviene acudir a algún especialista para abordar la situación de forma global e integrada.

La educación abarca todos los ámbitos del ser humano y, aunque no se puede pretender que los padres tengan un conocimiento técnico suficiente en cada uno de ellos, tampoco les exime de la responsabilidad de contrastar, antes de manifestar conductas u opiniones propias, la exactitud de las mismas o su conveniencia de aplicación en cada momento de la convivencia. Cada familia es un pequeño mundo y deben tenerse en cuenta el máximo número de variables que inciden en la biografía del adolescente, sobre todo las que se considera que puedan influirle más.

La autoridad paterna y materna no debe ejercerse de forma indiscriminada y subjetiva. Es recomendable establecer contactos con otros progenitores con hijos de edades similares, y contrastar con ellos los problemas comunes en materia de educación. Conocer sus respuestas y los resultados que han conseguido ante los conflictos ayuda a preparar la propia estrategia de intervención.

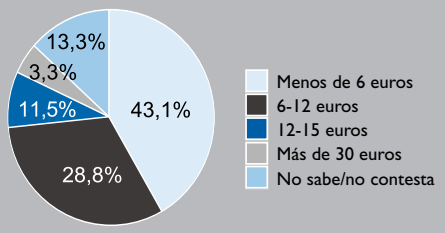
Si las **conductas de los hijos** no les gustan a los padres, es fundamental diferenciar si se debe a que éstos no se identifican con tales conductas o con las posibles consecuencias que puedan tener en sus hijos. En este último caso, es necesario intervenir y hablar con los adolescentes. Ahora bien, es recomendable haber contrastado con anterioridad las posiciones propias, así como haber desarrollado un plan de acción que tenga una valoración técnica óptima y que, además, el padre y la madre lo asuman emocionalmente como la mejor postura ante determinada situación. Hay que tener en cuenta que los cambios de conducta y la adquisición de nuevos hábitos en los hijos son lentos en general; por tanto, el padre y la madre deben en todo momento reconocer los comportamientos positivos, por pequeños que sean, y no dejar de informar al hijo o hija de los negativos, tanto por sus efectos como por sus causas.

La persistencia en las actitudes y los comportamientos necesarios para generar los **cambios** no debe asociarse a las largas y repetitivas charlas, poco adecuadas para una mentalidad adolescente que se halla en una época de "rebelión", inadaptación y cambio por definición. Es preferible una charla breve, aunque seria y bien preparada, a otra más profunda, pero improvisada y con reproches.

Adolescencia & Alcohol

el papel de la familia

¿De cuánto dinero disponen los/as adolescentes para el consumo semanal de alcohol?



¿Cuál es la edad de inicio del consumo de alcohol?
14 años

¿Se debería ser más severo en el control de las bebidas alcohólicas?
No (28,3%) Sí (68,7%)NS/NC (3,3%)

¿Se deben tomar medidas para prevenir el consumo de alcohol entre jóvenes?
Sí (69,8%) No (26,8%) NS/NC (3,4%)

Datos del Proyecto Alba (2001-2004), realizado a partir de una muestra de 22.000 adolescentes de entre 12 y 18 años de toda España por la Fundación Alcohol y Sociedad.

Fundación Alcohol y Sociedad

Fundación Alcohol y Sociedad
c/ Argensola, 2. 2º izq. 28004 Madrid
Tel.: 917 450 844 / Fax: 915 618 955
Correo electrónico:
secretaria@alcoholysociedad.org

Evaluado por:

Fundació Bosch i Gimpera
Universitat de Barcelona

para más información:

www.alcoholysociedad.org
www.lascarasdelalcohol.com.es

Promotor: Fundación Alcohol y Sociedad
Realización: Instituto de Prospectiva y Análisis de la Realidad Social
Dirección técnica de la presente edición: Francesc Xavier Altarriba / Andrés Bascones / Jacobo Peña
Maquetación e Ilustración: Eduardo Gª Casamayor / Edgar Tomé / Pablo Méndez
Imprime: Plata y Negro, s.l CIF B-84196203