

El alcohol y los adolescentes

<http://www.cun.es/area-salud>



Última revisión: miércoles, 03 agosto 2011

Dr. César Soutullo Esperón Departamento de Psiquiatría y Psicología Médica

Clínica Universidad de Navarra

- La mayoría de los problemas relacionados con el alcohol empiezan entre los 16 y los 30 años, por lo que es importante retrasar lo más posible el inicio del consumo de esta droga.

Introducción

El uso problemático y el abuso de alcohol son problemas frecuentes en España, y somos uno de los países con mayor tasa de cirrosis del hígado, una de cuyas causas principales es el abuso de alcohol.

En España la edad de primer contacto con el alcohol está disminuyendo, y no es raro encontrar niños de 12 o 13 años que se intoxican regularmente bebiendo alcohol. Además, la adolescencia es un periodo especialmente vulnerable para el consumo excesivo de alcohol, ya que aumenta la independencia de los padres y se imitan actitudes y comportamientos de los adultos. El adolescente también tiende a intentar “romper las reglas” establecidas e ir en contra de los padres, y a veces lo hace usando alcohol de forma excesiva y peligrosa.

Debido a que el inicio del uso del alcohol es tan temprano, los programas de prevención deben empezarse en el colegio, en los cursos de primaria. Se ha comprobado que cuanto menos peligrosa crea el adolescente que es una bebida o una droga, más pronto se iniciará su uso. Por ello es importante que los niños conozcan los peligros del alcohol a cualquier edad, y evitar decir cosas como “tu aún eres pequeño para beber”, o “cuando seas mayor podrás beber”. Hay que recordar que la cerveza, la sidra, el vino y los licores todos tienen alcohol, y sólo se diferencian en la concentración, y que si se mezcla el ron o whisky con refrescos no se reduce la cantidad de alcohol, es decir, que si cuatro chicos se beben 1 litro de ron mezclado con 2 litros de cola en 2 horas, se beben $\frac{1}{4}$ de litro de ron cada uno. Es importante que la sociedad no idealice el abuso de alcohol y que no sea aceptado ni tolerado como a veces sucede en la TV o en canciones rock, que tienen mucha influencia en los jóvenes. Tampoco hay que extender la idea falsa de que “todos los chicos lo hacen”.

La tarea educativa de prevención se debe hacer desde la familia y el colegio, pero también desde la sociedad en general y los medios de comunicación.

Efectos del alcohol

El alcohol produce múltiples problemas físicos y psicológicos aunque se tome “sólo los fines de semana”.

Como tiene efecto directo sobre el cerebro reduce la concentración y los reflejos, afectando el rendimiento escolar del adolescente. También produce síntomas físicos ya que afecta al hígado y al estómago, aumenta el riesgo de muerte o invalidez por accidente de tráfico, y aumenta el riesgo de contactos sexuales precoces y así los embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.

Además, si el alcohol se usa como forma de disminuir la ansiedad social, el adolescente se acostumbra a manejar su ansiedad y sus problemas utilizando alcohol, y no aprende a resolverlos por sí mismo. Por ello el alcohol detiene o retrasa el desarrollo psicológico normal del adolescente.

El alcohol es una sustancia con un efecto sobre el cerebro que produce una respuesta en los circuitos del placer afectando los neurotransmisores. Actúa de forma parecida a como lo hacen los tranquilizantes (como el valium® y otras pastillas para dormir), pero con un efecto más rápido.

El uso repetido intermitente, y la búsqueda del efecto placentero producen cambios en el cerebro que perpetúan el uso y pueden desembocar en el abuso y la dependencia. La adolescencia es una época de la vida en la que se experimenta con alcohol y drogas, en parte porque los adolescentes no ven la conexión entre sus acciones presentes y las consecuencias futuras. También tienen tendencia a sentirse indestructibles e inmunes ante los problemas.

El uso temprano de alcohol o tabaco aumenta el riesgo del uso posterior de otras drogas. Algunos adolescentes experimentan un poco y dejan de usar alcohol, o lo usan ocasionalmente sin tener problemas significativos. Sin embargo otros desarrollan abuso del alcohol, causando daños significativos a ellos o a otros.

Definición de abuso de alcohol

Se define abuso de alcohol como un **uso repetido que produce consecuencias negativas**.

Para que se considere abuso se debe presentar al menos una de las siguientes consecuencias:

1. consecuencias a nivel escolar, académico o laboral (no poder rendir al nivel normal en el colegio o el trabajo por haber usado alcohol)
2. a nivel físico (uso de alcohol cuando es peligroso, como conducir un vehículo o usar maquinaria peligrosa)
3. a nivel legal

4. a nivel social o interpersonal (irritabilidad con los padres, peleas con amigos, pérdida de relaciones sociales, etc).

Los adolescentes pueden tener problemas serios con el alcohol aunque no desarrollen “dependencia” al alcohol (la dependencia al alcohol es lo que se conoce como alcoholismo, pero el abuso también crea problemas).

Los adolescentes con alto riesgo de desarrollar abuso de alcohol incluyen aquellos con historia familiar de abuso de alcohol, adolescentes con depresión, o con autoestima baja, o aquellos que no se sienten aceptados en su grupo.

Las drogas de las que los adolescentes abusan con más frecuencia son legales como el alcohol o el tabaco, o ilegales como la marihuana. El uso de alcohol produce primero una sensación agradable de euforia y disminución de la ansiedad, lo que puede “ayudar” al adolescente tímido a “romper el hielo” en un grupo de amigos, ya que disminuye el miedo a hacer el ridículo. Generalmente es más probable hacer el ridículo si se ha bebido alcohol, pero uno no se da cuenta.

Son especialmente vulnerables aquellos adolescentes con ansiedad social o timidez excesiva. Cuando el nivel de alcohol en sangre sube, aparecen cambios en el comportamiento como desinhibición (lo que puede producir comportamientos sexuales o violencia), labilidad emocional (tristeza, euforia o irritabilidad), y disminución de la capacidad de juicio (infraestimación de los riesgos, creerse invencible). También afecta a la coordinación motora y los reflejos, produciendo riesgo de accidentes de tráfico.

Finalmente produce dificultad al andar, alteración en el habla, pensamiento enlentecido, disminución de la atención, somnolencia, pérdida de la consciencia, y coma. Al volver a bajar los niveles de alcohol se producen temblores, sudoración, náusea, vómitos, taquicardia, y dolor de cabeza.

Síntomas del abuso de alcohol en adolescentes

Los padres deben saber que el alcohol produce unos síntomas durante la intoxicación y otros durante el periodo de abstinencia.

Las **señales principales del abuso de alcohol** en adolescentes son:

- **Físicas:** fatiga, múltiples quejas sobre la salud física, ojos enrojecidos y con un brillo característico, vómitos.
- **Emocionales:** cambios en la personalidad, cambios bruscos de humor, irritabilidad, comportamientos irresponsables y arriesgados, baja autoestima, tristeza o depresión, desinterés general en actividades que antes les gustaban.
- **Familiares:** riñas más frecuentes, desobediencia de las normas, mentiras repetidas, estar retraído o no comunicarse con la familia, secretos excesivos (respecto a amigos, sitios donde van, no poder entrar en su habitación, etc)

- **Escolares:** disminución del interés por el colegio, actitud negativa, no ocuparse de hacer los deberes, disminución de las calificaciones, ausencias del colegio, problemas de disciplina
- **Sociales:** amigos nuevos a los que no les interesan las actividades normales de la familia y el colegio, problemas con la ley, cambio hacia un estilo poco convencional de vestir o de gustos musicales, tatuajes o piercings excesivos.

Algunas de estas señales de aviso pueden indicar otros problemas. Los padres deben reconocer que existe un cambio en el comportamiento, humor, relaciones, rendimiento escolar, y hábitos de su hijo o hija.

Se debe hablar con sinceridad y claridad con los hijos sobre nuestra preocupación sobre su posible uso de alcohol. No nos debe tranquilizar una respuesta negativa si no se encuentra una causa al cambio de comportamiento.

Una respuesta airada o frases como “no confiáis en mí”, “me estáis espiando”, ante nuestras preguntas indican un excesivo recelo del adolescente y deben inducir sospechas. Una vez que se sospecha abuso de alcohol, debe realizarse una visita al médico de cabecera, que realizará una evaluación. Existen también sistemas para la detección de alcohol en el aliento que se pueden tener en casa para hacerse por sorpresa. Si se confirma el abuso de alcohol deberán acudir a un especialista.

Evaluación por el especialista

Al evaluar al adolescente se explora si hay problemas en casa, en el colegio, historia de abuso físico, sexual, o psicológico, si el adolescente corre riesgos excesivos (no usa casco en la moto...) o tiene muchos accidentes, si tiene dificultades con los amigos, si tiene una mala imagen de él mismo, qué tipo de actividades de ocio tiene, si tiene contactos sexuales precoces, o si ha amenazado con hacerse daño o suicidarse. Los padres deben estar un poco al tanto de éstos aspectos en su hijos para detectar los problemas pronto.

Una de las características más frecuentes del abuso de alcohol es la negación tanto por el propio adolescente como de los padres, aunque a veces haya signos, estos se ignoran o se minimizan (En la consulta oímos cosas como: “solo ha ido una vez a urgencias intoxicada”, “sólo bebió tres o cuatro vasos de whisky mezclado con refresco”, “le sentó mal la bebida porque estaba fría”, “se emborrachó porque no tiene costumbre”, “va con malas compañías”, “eran fiestas en el pueblo”...). Esto es una defensa lógica de los padres porque el tema es demasiado duro, pero deben retirarse los secretos y hablar del tema abiertamente.

Factores de riesgo y factores protectores

Para prevenir el abuso de alcohol en los adolescentes hay que conocer los factores de riesgo que aumentan la posibilidad de que se presente éste problema., aunque el

abuso de alcohol está extendido por todos los estratos socioeconómicos y culturales, y no se limita a un tipo de familias concreto.

Factores de riesgo en la familia

1. Ambientes familiares caóticos o con abuso de alcohol o drogas en los padres, o padres con un trastorno psiquiátrico
2. Problemas serios en la educación de los hijos por los padres en niños con temperamentos difíciles o problemas de conducta
3. Falta de vínculo afectivo entre hijos y padres, y falta de cariño

Factores de riesgo en el colegio

1. Comportamiento excesivamente tímido o agresivo del niño en clase
2. Fracaso escolar
3. Incapacidad para manejar situaciones adversas (no saber decir no)
4. Amistades con otros chicos con problemas de conducta o legales
5. Consentimiento implícito o tolerancia al uso de alcohol en el colegio, los amigos, o la comunidad
6. La disponibilidad y tolerancia al uso de alcohol en el barrio, y la creencia de que el uso de alcohol es inofensivo aumentan el número de jóvenes que empiezan a usarlo.

Factores protectores:

1. Lazos fuertes con la familia
2. Los padres que están al tanto de las actividades, aficiones y amistades de sus hijos, y que forman parte de la vida de sus hijos previenen el uso de alcohol por sus hijos.
3. Éxito académico en los adolescentes
4. Participación y lazos con instituciones sociales como las familias, el colegio, y organizaciones religiosas

Tratamiento

Lo primero es que se consiga la abstinencia completa del uso de alcohol y otras drogas como cannabis, en su caso. Si esto no se consigue pronto debe acudir a un equipo específico de especialistas en abuso de sustancias (tipo Proyecto hombre), donde además de psicoterapia individual y de grupo para el adolescente, se da apoyo e indicaciones concretas a los padres.

El tratamiento del abuso de alcohol en adolescentes necesita de un equipo especializado.

También pueden usarse medicinas para reducir el uso de alcohol. Además deben tratarse los problemas psiquiátricos asociados al abuso de alcohol, con una combinación de medicación, manejo conductual, y apoyo a los padres.