



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº13 – DICIEMBRE DE 2008

## “LOS/AS ADOLESCENTES Y EL ALCOHOL: UN ENFOQUE PRÁCTICO EN EL AULA.”

AUTORÍA <b>PATRICIA MUÑOZ PEDROSA</b>
TEMÁTICA <b>LOS/AS ADOLESCENTES Y EL CONSUMO DE ALCOHOL</b>
ETAPA <b>ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA</b>

### 1. RESUMEN.

En este artículo haremos referencia a la existencia de conductas adictivas entre adolescentes en edad escolar, fundamentalmente entre los 14 y los 18 años, haciendo hincapié en el alcohol como sustancia adictiva. De este modo, conoceremos mejor en qué consiste esta sustancia que llamamos “alcohol”, sus efectos adversos así como los distintos motivos que llevan o empujan a nuestros/as adolescentes hacia su consumo, desarrollando en ellos/as claras conductas adictivas.

### 2. PALABRAS CLAVE.

- Droga.
- Adicción.
- Consecuencias.
- Centro Escolar.
- Familia.
- Adolescente.
- Enfermedad.
- Fracaso escolar.
- Alcohol.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº13 – DICIEMBRE DE 2008

### 3. CONTENIDOS.

Comenzaremos definiendo lo que entendemos por “alcohol” más allá de la típica cerveza que tomamos y que no nos permite conducir tras su ingesta. En primer lugar debemos saber que El alcohol es una sustancia depresora del sistema nervioso central, que, además de tener efecto sobre el cerebro y variar algunas de sus funciones tales como las de coordinación, atención o memoria, su uso continuado también afecta a otros órganos humanos como el riñón, el hígado o el sistema circulatorio.

Como ya sabemos, el alcohol se obtiene por medio de la fermentación de cereales, frutas o vegetales. La fermentación debemos entenderlo y explicarlo como un proceso que utiliza levadura o bacterias para modificar el azúcar de los alimentos y transformarlas en alcohol. En clase, podrían plantearnos la siguiente pregunta: si el alcohol es un producto natural, ¿por qué los adolescentes deben tener cuidado cuando lo beben? Pues ahí va la respuesta: cuando las personas beben alcohol, éste ingresa en el torrente sanguíneo y, desde allí, afecta el sistema nervioso central (el cerebro y la columna vertebral), que controla prácticamente todas las funciones del cuerpo.

No debemos olvidar, que el alcohol es un depresivo. Esto significa que hace más lento el funcionamiento del sistema nervioso central. El alcohol, en realidad, actúa bloqueando algunos de los mensajes que intentan llegar al cerebro. Esto altera las percepciones, las emociones, los movimientos, la vista y el oído de una persona. Y todos/as sabemos ya lo que esto implica... .

Sabemos que, en cantidades muy pequeñas, el alcohol puede ayudar a que una persona se sienta más relajada o menos ansiosa. Pero una mayor cantidad de alcohol provoca cambios más grandes en el cerebro y produce, por lo tanto, una intoxicación. La gente que bebe cantidades excesivas de alcohol suele tambalearse, pierde la coordinación y tiene dificultad al hablar. Es probable que estas personas se sientan confundidas y desorientadas. Dependiendo del individuo, la intoxicación puede hacer que una persona se muestre simpática y conversadora o agresiva y enojada. Los tiempos de reacción se vuelven mucho más lentos; por eso es que se aconseja no conducir cuando uno bebe. Las personas intoxicadas llegan a pensar que se están moviendo correctamente cuando, en realidad, sucede todo lo contrario. Es posible que actúen de una manera completamente diferente de la habitual. Estas claves nos resultarán del todo útiles para poder distinguir o darnos cuenta cuando una persona ha bebido, sobre todo en el aula.



**ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº13 – DICIEMBRE DE 2008**

Durante la adolescencia, es común que se experimente con el alcohol, y es ahí donde debemos actuar. Algunos de los motivos por los que los adolescentes beben alcohol son los siguientes:

- Por mera curiosidad, para probar y ver qué se siente.
- Para sentirse bien, reducir el estrés y relajarse en momentos que los provocan tensión o nerviosismo, tales como época de exámenes, problemas en casa, con la pareja o problemas académicos.
- Para no sentirse diferentes y no ser rechazado dentro del grupo social en el que se mueven. Este tipo de individuos suelen gozar de una autoestima o un autoconcepto bajos, y suelen dejarse llevar por la idea de que beber, al igual que fumar o consumir otro tipo de sustancias adictivas, esta bien visto, socialmente aceptado.
- Para parecer mayores de lo que en realidad son.
- Curiosidad por probar algo distinto y ver sus efectos.
- Divertimiento.
- Distracción, para evadir así cualquier otro asunto que pueda acontecer en su vida y que le resulte desagradable.
- Evasión de una realidad desapacible o aburrida.
- Evasión de problemas en la escuela o en casa.
- Desinhibición.
- Falta de expectativas futuras, agudizadas por un entorno familiar desfavorable.
- Falta de información sobre las consecuencias a corto y largo plazo derivadas de esa conducta adictiva.
- Existencia de creencias normativas sobre el consumo de tales sustancias, tales como el hecho de creer que consumir tabaco, alcohol u otras va a ser bien visto por el resto.



**ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº13 – DICIEMBRE DE 2008**

Desde que son muy pequeños/as, los niños/as ven mensajes publicitarios con gente que disfruta de la vida... y del alcohol. Y como muchos padres y otros adultos beben alcohol en reuniones sociales... por ejemplo, beben cerveza o vino durante una cena, muchos adolescentes creen que el alcohol es inofensivo, y no es así. Podemos decir, que el alcohol, tal y como ocurre con el tabaco, es una droga socialmente aceptada. Es por ello, que resulta fundamental dar ejemplo de nuestras acciones con los/jóvenes y mantenerlos en todo momento informados/as.

Los/as adolescentes que beben alcohol corren el riesgo de tener problemas, por ejemplo, con la ley ya que es ilegal y podrían arrestarles. Además, como ya sabemos, en muchas localidades de España, esta totalmente prohibido consumir bebidas alcohólicas en la calle. Los/as adolescentes que beben alcohol también tienen más probabilidades de involucrarse en peleas y de cometer delitos que quienes no beben.

Los/as jóvenes que beben en forma regular suelen tener problemas en la escuela: la bebida puede afectar la capacidad para estudiar y obtener buenas notas, además de afectar el la correcta realización de cualquier tipo de deporte ya que afecta a la coordinación.

El abuso del alcohol es una de las principales causas de graves problemas de salud, problemas en casa o en la escuela, en el trabajo y con nuestros/as compañeros/as, amigos/as y en nuestras relaciones sociales.

Las consecuencias asociadas al consumo de bebidas alcohólicas es elevada, aquí podemos ver algunas de ellas:

- Accidentes de tráfico provocadas por la conducción tras la ingesta de bebidas alcohólicas.
- Accidentes laborales por estar "bebidos/as".
- Muertes por o padecimiento de cirrosis hepática.
- Síndrome alcohólico fetal si consumimos alcohol durante el embarazo.
- Polineurosis.

Debemos saber que un 14% de los jóvenes de 13 a 18 años se embriagan con frecuencia (EL PAÍS. 2007) y para alguno de ellos/as, el alcohol se va convirtiendo, poco a poco, en algo cada vez más importante en su vida, que puede acabar dominando acciones y pensamientos y/o alterar negativamente su conducta en casa, en la escuela, en el trabajo o con amigos/as. Es a partir de este momento, si la persona continúa bebiendo, que se puede hablar de "dependencia", de "adicción" o de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°13 – DICIEMBRE DE 2008

"alcoholismo". Algo que, como docentes y familiares, debemos evitar, sabiendo que las mejores herramientas con las que contamos son:

1. La información, haciendo llegar a los/as jóvenes toda la información necesaria sobre las características y, sobre todo, las consecuencias del consumo de alcohol.
2. La prevención en cualquiera de sus vertientes pero sobre todo facilitando el acceso y la llegada de profesionales en adicciones a la escuela, que converse con nuestros/as alumnos/as y les informe.
3. El ejemplo personal y particular, convirtiéndonos en docentes y en claros ejemplos a seguir con nuestra conducta y acciones hacia el alcohol y su consumo de cara al alumnado.

Podemos transmitir a nuestros/as alumnos/as que existen muchos motivos por los cuales se hace necesario alejarse del abuso de bebidas alcohólicas, entre ellos podríamos hacerles llegar algunos como los siguientes:

- Existe un castigo. Los/as adolescentes que beben alcohol corren el riesgo de tener problemas con la ley.
- No eres mejor o “más guay” por beber alcohol. La idea de que la bebida te hace más atractivo es errónea. El consumo de alcohol produce cambios en el sistema nervioso que pueden llevar a que una persona haga tonterías o cosas vergonzantes, como vomitar o hacerse pis encima. La bebida también produce mal aliento, y a nadie le gusta tener una resaca.
- El consumo de alcohol también pone en riesgo tu salud y, si bebes y conduces, también la de los/as demás. Del mismo modo, Los/as adolescentes que beben alcohol tienen más posibilidades de ser sexualmente activos/as y de tener relaciones sexuales sin protección y de manera insegura.

También debemos hacer saber a nuestros/as alumnos/as que aquellos/as que consumen bebidas alcohólicas, también tienen más probabilidades de engordar y sufrir cambios bruscos y poco sanos de peso. Un estudio realizado por la Universidad de Washington reveló recientemente que las personas que consumían normalmente cinco o más bebidas alcohólicas, una detrás de la otra, desde los 13 años,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº13 – DICIEMBRE DE 2008

eran más propensas al sobrepeso o a la hipertensión a la edad de 24 años que aquellas personas que no bebían alcohol.

Ahora vamos a añadir algunos consejos muy útiles que podemos comunicar a nuestro alumnado y que les puede ayudar, son los siguientes:

- ❖ No permitir que el salir a beber con amigos/as destrone lo importante: diversión con amigas/os, conversaciones con familiares o aficiones personales.
- ❖ Dedicar un tiempo limitado al aburrimiento, a la pasividad y al “no hacer nada” con nuestro tiempo libre.
- ❖ No dejar demasiado tiempo suelto para el aburrimiento en casa, fomentando otros aspectos personales aportan aspectos positivos a nuestra vida diaria.
- ❖ Marcarse nuevos y enriquecedores retos, como aprender un nuevo idioma.
- ❖ Utiliza tu dinero no sólo para comprar bebidas alcohólicas y beber con amigos/as, sino también para comprar libros, música o salir con amigos e ir al cine.
- ❖ Canaliza tu tiempo de forma que dediques algún rato a escuchar tu música favorita.
- ❖ No consideres el salir con los amigos/as los fines de semana a beber o tomar algo como premio por algún logro conseguido o para reponerte de algún fracaso.
- ❖ Practicar deporte como alternativa de tiempo de ocio.
- ❖ No hacer otras actividades de forma conjunta con el almuerzo en casa o fuera, dedicar este tiempo a compartirlo con otras personas que queremos.
- ❖
- ❖ Elabora un horario de tu tiempo de forma que queden días en los que no utilices el salir a beber ,la televisión o los videojuegos como elementos de ocio y diversión.
- ❖ No tener o disponer de bebidas alcohólicas en casa.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº13 – DICIEMBRE DE 2008

- ❖ Apartar el alcohol en las comidas, de forma que no interfiera en las comidas con la familia y se fomente el diálogo entre los miembros familiares.
- ❖ No permitir que los problemas que ocasiona el consumo de alcohol desplace al diálogo con padres, hermanas/os o amistades.
- ❖ Rechazar la idea de que “si no bebo, pensarán que soy un/a niño/a pequeño/a”.
- ❖ No Consentir que los problemas que podamos tener o sufrir nos dejen en casa cuando podemos salir a pasear o tomar el aire con amigas/os.
- ❖ No pasar por alto la importancia de los afectos, la creatividad propia y la diversión, otorgándole menos tiempo para cedérselo a tomar alguna bebida alcohólica, a la televisión o a nuestro videojuego favorito.

#### **4. CONCLUSIÓN.**

Todos y cada uno de los puntos que hemos tratado en este artículo resultan básicos a la hora de “desengancharse” de la adicción al alcohol o a la rutina de salir con amigos/as y encontrar en sentarse a beber un punto de diversión y buen rato. Debemos hacer llegar a nuestros jóvenes que existen multitud y diversas actividades a las que otorgarles nuestro tiempo y que nos harán mucho bien como personas, que contribuirán a nuestro desarrollo en salud y nos aportarán seguridad, diversión y nos enriquecerán. Tanto en casa como en la escuela se deben fomentar estos y otros puntos que lleven a nuestras/os adolescentes a advertir la importancia de establecerse horarios en sus vidas, de forma que esto les haga llevar una vida más organizada y que les aporte más aspectos positivos para su crecimiento personal. De esta forma, podrán comprobar cómo cuando se liberen de cualquier tipo de adicción, ya no sólo la adicción a tomar bebidas alcohólicas, pueden recapacitar sobre todo el tiempo de sus vidas que han perdido, y que ahora pueden dedicar a la construcción de afectos, espacios propios, diversión y enriquecimiento personal.

#### **5. BIBLIOGRAFÍA.**



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº13 – DICIEMBRE DE 2008

- Costa, M., y López, E., (1996). *Educación para la Salud*. Madrid : Ediciones Pirámide.
- Maciá Antón, D. (1986). *Método conductual de prevención de la drogodependencia*. Valencia: Promolibro.
- MACIÀ ANTÓN, D. (2003). *Drogas, ¿Por qué?* Madrid: Ediciones Pirámide.
- MACIÀ ANTÓN, D. (1995). *Las drogas: conocer y educar para prevenir*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- SECADES VILLA, R. (1996). *Alcoholismo juvenil: prevención y tratamiento*. Madrid: Ediciones Pirámide.

---

Autoría: Patricia Muñoz Pedrosa

Localidad: Cádiz

Email: [patricia.pedrosa@ono.com](mailto:patricia.pedrosa@ono.com)