Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

El consumo de alcohol en la adolescencia

El consumo de alcohol (CA) es una de las conductas de riesgo más común entre los adolescentes. Representa un riesgo por sí mismo y por los problemas asociados que plantea. Algunos de ellos son los accidentes de tráfico, el sexo sin protección, la violencia...

En la tabla 1 se muestran las cifras que nos ofrece el Observatorio Español para la lucha contra las drogas sobre el CA. (Fuente: *Observatorio Español para la Lucha contra la Droga*. 2014)

Tabla 1. Consumo de alcohol en adolescentes de 14 a 18 años

Alguna vez en la vida	78,9%
Últimos doce meses	76,8%
Últimos 30 días	68,2%
Binge Drinking* últimos 30 días	32,2%
Borracheras últimos 30 días	22,2%

*Cinco o más consumiciones en una sola sesión

¿Por qué es tan perjudicial el consumo de alcohol en la adolescencia?

Está demostrado que el consumo intermitente de alcohol causa daños cerebrales con alteraciones de la conducta y de la memoria. Estos hechos pueden dar lugar a trastornos del aprendizaje. Otra cuestión importante es que, con un mismo consumo, la tasa de alcohol en sangre es proporcionalmente más alta que en adultos.

Los adolescentes muestran antes los signos de embriaguez, y el daño cerebral es, por tanto, mayor. Son menos sensibles a los efectos sedantes y a los trastornos motores del alcohol. Esto limita su percepción de riesgo ante el CA y da lugar a mayor excitación y menor sedación cuando han bebido. Naturalmente, esto da lugar a más peleas, accidentes de tráfico...

¿Por qué es tan peligroso el consumo de alcohol en el embarazo?

El alcohol pasa libremente por la barrera placentaria lo que causa efectos tóxicos para el feto, dando lugar al síndrome de alcoholismo fetal. En el desarrollo de este síndrome influyen la magnitud del consumo, la frecuencia, el momento del embarazo, el estado nutricional, la situación social de la madre y posibles consumos de otras sustancias.

Se debe insistir en que **no hay ningún nivel seguro de consumo de alcohol en el embarazo.** El síndrome de alcoholismo fetal puede ser completo o incompleto con una sintomatología mucho menos florida.

¿Por qué es tan dañino el consumo compulsivo de alcohol también denominado "colocones" o en inglés *Binge Drinkin*?

Con el nombre de “atracones, colocones” o en inglés “*binge drinking*” (BD) se conoce una conducta de consumo, en la que se beben más de cuatro bebidas (cada una de ellas de un mínimo de 10 mgrs de etanol) para las chicas o cinco para los chicos, en una sola vez o en un período de pocas horas, con el fin de “colocarse” y con un importante matiz de falta de control. Esta conducta se ha hecho cada vez más común y se asocia con una mayor frecuencia de todas las conductas de riesgo: accidentes de tráfico, peleas, sexo sin protección, no llevar casco en moto o cinturón de seguridad en coche, suicidios...

Los adolescentes que tienen más episodios de BD suelen tener más problemas con el alcohol cuando son adultos. En la Tabla 1 puede verse con qué frecuencia se da el BD. El BD da lugar a alteraciones cognitivas, de la memoria y del aprendizaje. Estas alteraciones se dan aunque los consumos no sean muy grandes, ya que resultan dañinas para un cerebro que aún está en desarrollo como son los adolescentes hasta los 20 años. En la Tabla 2 se recoge la frecuencia del consumo diario de alcohol.

Tabla 2. Consumo de alcohol a diario en los últimos 30 días

14 a 18 años	1,7%
14 años	0,9%
17 años	2,4%

Fuente: Observatorio Español para la Lucha contra la Droga. 2014

¿Cómo pueden intervenir los profesionales de la salud para prevenir tanto el consumo de alcohol como los problemas derivados del mismo en la adolescencia?

Las intervenciones que se basan en programas escolares y comunitarios son moderadamente eficaces. El consejo breve frente al CA es eficaz en adultos y hacen falta más estudios para comprobar esta cuestión en adolescentes.

Se recomiendan, por tanto, las intervenciones frente al CA tanto en la escuela como en la comunidad (más información en: Prevención del consumo de tabaco, alcohol y drogas. Recomendaciones PrevInfad / PAPPS. AEPap).

¿Y cómo pueden intervenir los padres?

Decálogo de buenas prácticas para madres y padres:

1. Hablar con los hijos aprovechando las veces en las que los veamos predispuestos a ello.
2. Fomentar ocios y aficiones en común. Buscar la forma de divertirse con ellos.
3. Tener un proyecto educativo individual para cada hijo.
4. Transmitir los valores propios de la comunidad en la que se vive.
5. Enseñar sobriedad en general y en el uso del dinero en particular.

6. Dar un modelo adecuado con el propio consumo de alcohol.
7. Conocer a sus amigos y a su pandilla. Ofrecer si es posible la propia casa para que se reúnan.
8. Fijar unos horarios razonables pero firmes en los "horarios de salidas".
9. Reforzar positivamente las conductas que lo merezcan y negativamente las que requieran corrección. En estas últimas señalar y explicar la actuación correcta, pero sin descalificar a las personas.

Fecha de publicación: 17-11-2011

Última fecha de actualización: 07-09-2016

Autor/es:

- José Galbe Sánchez-Ventura. Pediatra. Centro de Salud “Torrero La Paz”. Zaragoza
- Grupo PrevInfad. Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)