

Alcohol y adolescencia



¿UNA BUENA COMBINACIÓN?

Jimena Kalawski I.
Psicóloga
Máster en Drogodependencias
jkalawski@hotmail.com

Antecedentes



- **El alcohol ha estado siempre en nuestra cultura.**
- **El ser humano históricamente ha buscado maneras de cambiar sus estados de ánimo y modificar sus estados de conciencia.**

Adolescencia



- La adolescencia es un período de la vida donde termina de afirmarse la personalidad, de asentarse los valores, y de conformar la voluntad.
- Además se dan los primeros pasos hacia la autonomía de los padres, se define la vocación y se realizan elecciones de pareja.



- **No obstante el sistema nervioso central no ha terminado de formarse.**



- Si bien el consumo de alcohol ha estado presente en nuestra cultura, en los últimos años se ha visto disminuida la edad de inicio (11 años) y los patrones de consumo se han modificado abruptamente.
- La cantidad que se toma, la calidad, la graduación alcohólica y la velocidad del consumo.

¿Puede un/una joven ser alcohólico?



- Si entendemos como alcoholismo la incapacidad de abstenerse o de detenerse SI.
- El cerebro juvenil es mas vulnerable al alcohol que el cerebro adulto.

¿Qué puede ocurrir con el/la joven?



- **Depresión, tristeza, angustia.**
- **Desmotivación.**
- **Dificultad para terminar lo que se empieza.**
- **Problemas de concentración.**
- **Dificultad para dormir.**
- **Desnutrición o sobrepeso (anemia).**
- **Problemas académicos.**



- **Exposición a conductas de riesgo; sexualidad, violencia, accidentes de tránsito.**
- **Dificultad para el adecuado desarrollo de la personalidad.**

¿Qué hacer?



- **Postergar el inicio del consumo de alcohol lo más posible.**
- **Establecer reglas claras y consistentes respecto al consumo de alcohol (y otras drogas).**
- **Exigir el cumplimiento de normas y hábitos familiares.**
- **Educar con el ejemplo.**

¿ Se puede enseñar a tomar?



- No. La “buena cabeza” no se educa. Depende del nivel de alcoholemia y de algunas predisposiciones biológicas.
- Enseñar a los niños a tomar (vino con agua, chicha con harina tostada, que tomen el conchito, que sientan el olor, etc) en términos generales no sirve.
- Con esas estrategias mas bien se facilita el acercamiento y disminuye la sensación de riesgo hacia el alcohol.

La Alcoholemia



- **Concentración de alcohol en la sangre. Gramos de alcohol por 100 ml de sangre.**

¿Cómo mantener una alcoholemia baja?



- Si bien el alcohol no afecta por igual a todo el mundo es posible establecer algunas reglas generales:
 - Un vaso de alcohol (cualquier tipo) debe durar una hora.
 - Intercalar bebidas con alcohol con bebidas sin alcohol.
 - No tomar con el estómago vacío.

Educar con el ejemplo



- Se ha visto que el inicio temprano en el consumo de alcohol y tabaco, se relaciona directamente con el acceso a otras drogas.
- El ejemplo de los adultos, en torno a qué se toma, cómo se toma, en qué lugares, y sobre todo para qué se usa el alcohol, es de donde los niños y adolescentes toman como ejemplo.
- Los límites no verbales también son límites.



- **Gracias**