



Straight Talk

Guía para **padres** sobre el alcohol
en la adolescencia

Contenido

Pág

¿En qué consiste este folleto?	2
¿Por qué es necesario este folleto?	4
¿Cuál es la realidad sobre el alcohol?	8
¿Quién enseña a beber a los adolescentes?	14
¿Por qué beben los adolescentes?	15
¿Qué factores influyen en el consumo de alcohol en la adolescencia?	18
Cuatro pautas a seguir para retrasar el consumo de alcohol en la adolescencia	20
¿Cuáles son los indicios de que mi hijo adolescente consume alcohol?	23
¿Qué hacer cuando sé o sospecho que mi hijo adolescente consume alcohol?	24
¿Qué debo hacer si mi hijo adolescente vuelve a casa después de haber bebido?	26
¿Qué debo hacer en caso de emergencia?	27
¿Qué establece la ley?	28
¿A quién puedo acudir si necesito ayuda?	31



¿En qué consiste este folleto?

Bienvenidos a 'Straight Talk': guía para padres sobre el alcohol en la adolescencia.

Este folleto pretende informar sobre el consumo de alcohol en la adolescencia, ofrecer consejos prácticos a los padres para tratar el problema y explicar lo que establecen las legislaciones en materia de adolescencia y alcohol.

Servirá de utilidad a los padres que:

- desean retrasar la edad a la que sus hijos adolescentes comienzan a beber o
- saben o sospechan que sus hijos adolescentes beben.

Según las investigaciones los padres que transmiten un mensaje claro a sus hijos sobre lo intolerable que resulta beber siendo menor de edad retrasan la edad en que los adolescentes comienzan a beber.

Muchos adolescentes van a experimentar con el alcohol. Ahora bien, para retrasar la edad en que lo hagan, el factor más importante lo constituye una educación parental positiva que tenga por pilares la comunicación, la negociación y el establecimiento de límites inamovibles.



Como padre lo mejor que puede hacer es ofrecer su apoyo a su hijo adolescente para retrasar la edad en que comienza a beber. Ello repercutirá en un menor riesgo de beber de forma nociva en una etapa posterior de la vida.

Piense usted lo que piense y digan lo que digan los adolescentes, quieren que sus padres les hablen del alcohol.

Quieren que sus padres:

- estén informados,
- conozcan la realidad,
- les impongan límites.

Este folleto le ayudará a ayudar a su hijo adolescente.



¿Por qué es necesario este folleto?

Irlanda y el alcohol

En Irlanda tomar alcohol forma parte de la vida adulta cotidiana. Se utiliza en celebraciones, épocas de duelo y en la vida social. El alcohol puede comprarse en cualquier tienda local, gasolinera, supermercado o despacho de alcohol (off-licence).

Utilizado con moderación, el alcohol es una droga placentera y aceptada en el ámbito social.

No obstante, en la sociedad irlandesa el alcohol no siempre se consume con sensatez y las borracheras están al orden del día. Las investigaciones muestran que los irlandeses:

- beben más que los habitantes de otros países europeos,
- se van de borrachera con más frecuencia que los demás europeos y
- resultan más perjudicados debido al consumo de alcohol que otros europeos.

Los daños causados por el alcohol se aprecian en los juzgados, los hospitales, los hogares y las escuelas.

La violencia en las calles, los accidentes, conducir bajo la influencia del alcohol, el envenenamiento por causa del alcohol, los suicidios, la dependencia del alcohol, los cánceres y otras enfermedades relacionadas con la bebida han ido en aumento.

Con frecuencia se culpa a los adolescentes que beben de estos problemas cuando en realidad los causantes de los daños mayores son los adultos, quienes son a su vez los más afectados.



Los adolescentes y el consumo de alcohol

Buenas noticias

Cerca de la mitad de los niños en edad escolar nunca han probado la bebida y el número de adolescentes menores de 15 años que experimenta con el alcohol ha disminuido.

Esto son buenas noticias tanto para los padres como para los adolescentes.

Las investigaciones indican que algunos adolescentes comienzan a beber porque tienen la concepción errónea de que “todo el mundo lo hace”.

La mayoría de los adolescentes sólo experimenta con el alcohol o lo consume para divertirse. No obstante, algunos beben de un modo problemático y, en este caso, la bebida se asocia al suicidio.

La edad legal para beber alcohol es 18 años. Sin embargo, es un hecho que muchos adolescentes beben con cierta frecuencia antes de los 18.

Riesgos

La bebida en la adolescencia implica riesgos; incluso experimentar con el alcohol en una ocasión puede ocasionar trastornos para los adolescentes.

Esto es así porque el adolescente todavía se halla en pleno proceso de crecimiento y desarrollo. Su cuerpo, mente y emociones aún están madurando y son por ello muy vulnerables a los efectos inmediatos del alcohol.

Los adolescentes necesitan oír mensajes claros de sus padres sobre lo intolerable que resulta beber siendo menor de edad.

Ello reduce el riesgo de contraer un problema relacionado con el alcohol en la vida adulta. Pero antes de hablar con sus hijos adolescentes sobre la bebida y establecer límites, debe conocer la realidad sobre el alcohol.



¿Cuál es la realidad sobre el alcohol?

¿Qué es el alcohol?

El alcohol es una droga que desde el estómago pasa a la sangre.

Las drogas cambian el funcionamiento del cuerpo; afectan a la mente, el cuerpo y las emociones.

El alcohol afecta al sistema nervioso central. Esto significa que incide en la respiración y el ritmo cardíaco, así como en el modo en que pensamos, sentimos, percibimos las cosas y nos comportamos.

Como el alcohol nos hace más despreocupados y excitables, mucha gente piensa que es una droga estimulante, pero no es así.

El alcohol es un depresivo. Cuanto más se bebe, más claro se ve: se puede sentir uno más dormido o somnoliento o más sensible, por ejemplo.

Las bebidas alcohólicas se dividen en 6 categorías:

- cerveza
- sidra
- vino
- bebidas espirituosas
- licores y
- alcopops.



¿Qué contiene una bebida estándar?



1 bebida estándar contiene 10g de alcohol puro



En Irlanda una bebida estándar contiene unos 10 gramos de alcohol puro.

En el Reino Unido una bebida estándar, también llamada una unidad de alcohol, contiene unos 8 gramos de alcohol puro.

Aquí presentamos algunos ejemplos de una bebida estándar:

- Una medida de bebidas espirituosas en un pub (35,5ml)
- Un vaso pequeño de vino (12,5% volumen)
- Media pinta de cerveza normal
- Un alcopop (botella de 275ml)

Una botella de vino con el 12,5% de alcohol contiene unas siete bebidas estándar.

¿Cuáles son los límites de alcohol para correr menos riesgos?

No hay un grado seguro de bebida entre los adolescentes, pero los límites semanales de menor riesgo para los adultos son:

- hasta 14 bebidas estándar por semana para las mujeres y
- hasta 21 bebidas estándar por semana para los hombres.

Las bebidas deben espaciarse durante la semana y no consumirse de una vez. Beber por encima de los límites seguros puede ser perjudicial.

Recuerde que las medidas de las bebidas no son siempre las mismas. Puede haber una gran diferencia entre lo que sirven en un pub y lo que se sirve uno mismo en casa.

Los límites semanales no son aplicables a los adolescentes o a las embarazadas, los enfermos, las personas con depresión o bajo medicación. Es más saludable que los adolescentes no consuman alcohol.

¿Qué es una borrachera?

La borrachera es el término conocido para describir una ocasión en la que bebemos demasiado. Es cuando bebemos 6 bebidas estándar o más.

Las borracheras producen efectos nocivos ya que aumenta nuestra exposición a riesgos de sufrir accidentes, lesiones, violencia y envenenamiento.



Tomar más de 5 bebidas estándar de una vez puede aumentar de forma alarmante los efectos ya de por sí dañinos del alcohol.

*Las chicas prefieren beber alcopops.
Los chicos prefieren beber cerveza.*

¿Cómo nos afecta el alcohol?

El alcohol afecta a cada persona de un modo distinto. Los efectos del alcohol dependen de la persona que lo toma, del tipo de alcohol que se consume y de la situación en la cual se bebe.

Quién bebe

- ¿Cuántos años tienen?
- ¿Son hombres o mujeres? El alcohol tiene un efecto más rápido en las mujeres que en los hombres.
- ¿Qué consideran?
- ¿Cómo se sienten en su propia piel?
- ¿Cuáles son sus creencias sobre el alcohol?
- ¿Con qué frecuencia toman alcohol?
- ¿Cuáles son sus razones para consumir alcohol? Por ejemplo, es posible que beban porque están deprimidos.
- ¿Cuál es su estado de ánimo?

Qué beben

- ¿Cuánto?
- ¿Con qué rapidez?
- ¿Con qué frecuencia?
- ¿Con qué graduación?
- ¿Han comido antes de beber?

Dónde beben

- ¿Dónde: en una fiesta o en un pub?
- ¿Cuándo: el viernes por la noche o el lunes al mediodía?
- ¿Con quién: con amigos o solos?
- ¿Qué límites establecen: dos copas y se van a casa o beber lo máximo posible antes de salir?

Menos es más. Menos alcohol significa más dinero, más energía, más control.

¿Cuánto duran los efectos del alcohol?

En general se comienzan a sentir los efectos del alcohol unos 5 o 10 minutos después de tomarlo. Luego, cada bebida estándar tarda una hora en penetrar en el sistema.

Los adolescentes deben saber que tomar café negro, salir al aire, vomitar (para liberarse del alcohol en el estómago) o ducharse con agua fría no elimina el efecto.

Existe una gran diferencia entre el hombre que bebe dos botellas de cerveza en un pub y la chica adolescente que bebe dos botellas de cerveza en un callejón con sus amigos.



¿Quién enseña a beber a los adolescentes?

Usted

Los niños comienzan a desarrollar una sensibilización hacia el alcohol a una edad muy temprana a través de:

- la televisión,
- la publicidad,
- la familia y
- la comunidad.

Las investigaciones demuestran que a la edad de cinco años, el niño ya ha formado actitudes y opiniones básicas con respecto al alcohol.

Los adolescentes conocen el alcohol a través de:

- sus propias experiencias y
- observando los efectos de la bebida en la familia, los amigos y la comunidad.

Nuestros adolescentes aprenden de:

“...sus padres y pares, los pósters y propaganda, de peritos, propietarios de pubs, párrocos, poetas y personajes, que en Irlanda...pasarle bien socialmente y beber alcohol es exactamente lo mismo:- sin beber bien y bebamos por ello uno no puede pasárselo bien”.

Sunday Independent



¿Por qué beben los adolescentes?

Los adolescentes beben por numerosas razones:

- Sienten curiosidad.
- La necesidad de ser aceptados y pertenecer.
- Sus amigos beben.
- Se sienten mayores.
- Quieren rebelarse.
- Están aburridos.

Los adolescentes también beben para:

- celebrar acontecimientos especiales (resultados de los exámenes, cumpleaños, fiestas de fin de curso);
- sentirse más seguros;
- relajarse;
- sentirse menos estresados (por los exámenes, por las relaciones);
- encarar la tristeza, la melancolía, el rechazo o la baja autoestima o
- emborracharse.

Los adolescentes consumen alcohol porque quieren dejar de sentirse como niños y ven la bebida como signo de madurez. Como padres, deben poner en duda dicho concepto de que se necesita beber para ser adulto.

Efectos del consumo de alcohol entre los adolescentes

- **Resaca**

La resaca de los adolescentes les hace experimentar una especie de envenenamiento por alcohol. Se deshidratan y, como resultado de ello, sienten náuseas, tienen dolores de cabeza y están de mal humor.
- **Bajo rendimiento escolar**

Los adolescentes que toman alcohol tienen más dificultades para recordar lo que han aprendido. Ello afecta a su rendimiento escolar, en concreto en el período de exámenes. El consumo de alcohol puede ser el resultado y la causa de problemas escolares. Éste puede malograr el desarrollo de destrezas, como la toma de decisiones u otro tipo de capacidades personales y sociales.
- **Beber, fumar, consumir drogas**

Existe más probabilidad de que los adolescentes que beben y fuman, consuman a su vez otras drogas.
- **Comportamiento antisocial y salud mental**

Beber en exceso e irse de borrachera están asociados a comportamientos antisociales, problemas de salud mental y daños cerebrales permanentes.
- **Muerte prematura**

Las principales causas de fallecimiento entre los niños de 16 a 25 años son los accidentes, el suicidio y la violencia. A menudo el alcohol interviene en esos casos.
- **Sexo inseguro**

Existe una relación indiscutible entre beber alcohol antes de tener relaciones sexuales y no utilizar preservativos. En este contexto aumentan los embarazos no deseados y el riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual.

Los adolescentes que beben antes de llegar a los 15, tienen:

- cuatro veces más posibilidades de desarrollar una dependencia del alcohol que los que esperan hasta cumplir 21,
- siete veces más posibilidades de tener un accidente de coche debido al alcohol y
- once veces más posibilidades de sufrir lesiones involuntarias después de beber.

El consumo excesivo de alcohol durante la adolescencia puede perjudicar al desarrollo del cerebro y ocasionar la pérdida de memoria y de otras capacidades.

A pesar de ello:

- Los jóvenes irlandeses, daneses y británicos son los que más alcohol consumen de Europa,
- la mayoría de los adolescentes prueba el alcohol antes de la edad legal para beber y algunos lo hacen con cierta regularidad y
- las borracheras entre adultos y adolescentes en Irlanda todavía se recuerdan con orgullo.

En nuestra cultura del alcohol estos son algunos de los aspectos que deben ponerse en duda.



¿Qué factores influyen en el consumo de alcohol en la adolescencia?

- Pasar tiempo con los amigos en lugares sin supervisión (casa de los amigos, en la calle o en los parques)
- Amigos que beban
- Exposición excesiva a adultos que beben
- Hermanos o hermanas mayores que sean bebedores de alto riesgo
- Tener un comportamiento problemático desde una temprana edad
- Vivir en un barrio desfavorecido
- Faltar a clase
- Separación de los padres
- Tener más dinero y mayor poder para gastarlo

Debemos ser conscientes de lo que anima a los adolescentes a beber para, de esta manera, tomar las medidas oportunas que retrasen lo máximo posible el consumo de alcohol en la adolescencia.

¿Cuáles son los factores que ayudan a los adolescentes a retrasar el momento de comenzar a beber?

- ✓ Los adolescentes necesitan oír mensajes claros de sus padres sobre lo intolerable que resulta beber siendo menor de edad.
- ✓ Ejemplo claro de los padres acerca de cómo beber de manera responsable.
- ✓ Elogios y ánimos por parte de los padres.
- ✓ Relaciones estrechas con su familia, amigos y profesores.
- ✓ Buenas capacidades sociales.
- ✓ Participación en la escuela, en grupos de jóvenes, deportes o actividades religiosas.



Cuatro pautas a seguir para retrasar el consumo de alcohol en la adolescencia

1. Hable y escuche a sus hijos: es el apoyo más grande que puede ofrecerle.

- Conozca la realidad sobre el alcohol.
- Hable con sus hijos acerca del alcohol con calma y seguridad.
- Escuche a sus hijos adolescentes. Ellos le podrán contar sus propias historias y creencias con respecto al alcohol. Es necesario que las escuche.
- Utilice las oportunidades que se le presentan a diario para sacar el tema, por ejemplo, con motivo del argumento de un programa de televisión.
- Transmita sus sentimientos sobre beber siendo menor de edad con claridad. Algunos padres sugieren hablar a otro adulto del tema en presencia de los adolescentes para que el mensaje llegue con más eficacia.
- Pase tiempo con sus hijos adolescentes; por ejemplo, si participan un deporte, vayan a un partido juntos.
- Esté ahí para hablar.



2. Tener reglas familiares.

- Hablar de las reglas con todos.
- Establecer con claridad qué está permitido y qué no lo está; por ejemplo, no se permite ir a fiestas de adolescentes en las cuales se sirva alcohol.
- Tener horas de “llegada a casa” y no modificarlas.
- Establecer consecuencias en caso de no cumplir las reglas y respetarlas.
- No realizar amenazas falsas ni imponer castigos severos.

3. Saber dónde se encuentra su hijo.

- ¿Están donde dicen que están? Si dicen que se quedan a dormir en casa de un amigo, compruébelo.
- ¿Habrá un adulto allí que los supervise?
- ¿Con quién están?
- ¿A qué hora regresan a casa?
- ¿Cómo vuelven a casa?
- ¿Cuánto dinero tienen?



Establezca una rutina en casa según la cual pueda verlos y hablar con ellos cuando vuelven a casa después de salir.

4. Si bebe alcohol, sea responsable. Piense en su propio consumo.

- ¿Cuánto bebe?
- ¿Por qué bebe?
- ¿Debe beber menos?
- ¿Qué reglas tiene sobre la bebida (por ejemplo, no conducir cuando bebe)?
- Sepa cuánto alcohol hay en la casa y compruébelo con regularidad.

Recuerde que su hijo adolescente ve lo que usted hace y ello influirá en los mensajes que reciba sobre el alcohol.



¿Cuáles son los indicios de que mi hijo adolescente consume alcohol?

Existen diversos indicios de que el adolescente podría estar bebiendo.

- Olor a alcohol
- Querer quedarse en casa de los amigos, sobre todo después de ir a la discoteca o a fiestas
- Comenzar a utilizar menta para el aliento o lavarse los dientes más a menudo
- Usar mucho perfume o loción de afeitado
- Ser más reservado de lo habitual
- Falta de coordinación entre el habla y el movimiento
- Estar excitable, aturdido o de mal humor
- Cambiar modelos de sueño o estar cansado durante el día
- Falta de interés por todo
- Tener bajas calificaciones y faltar a clase
- Pedir dinero prestado
- Robar y mentir

Algunos de estos indicios pueden ser similares a los típicos cambios de comportamiento que experimentan los adolescentes, así que no se debe sacar conclusiones precipitadas.

¿Qué hacer cuando sé o sospecho que mi hijo adolescente consume alcohol?

- Pídale que no beba.
- Sugiera alternativas, como cerveza, vino y cócteles sin alcohol.
- Si usted u otro padre lo lleva y lo va a recoger cuando sale, tendrá más control sobre la hora de salida y la hora de llegada a casa. El consumo de alcohol en los menores de edad suele realizarse antes y después de ir a la discoteca.
- Si su hijo sabe que se encontrará con usted u otro adulto al final de la noche, es posible que beba menos si es que bebe en absoluto.
- Dígales que no deben:
 - dejar la bebida por ahí donde cualquiera puede añadirle alcohol,
 - mezclar drogas y alcohol,
 - beber y conducir ni dejar que lo lleve en el coche alguien que haya bebido o tomado drogas o
 - dejar la fiesta o la discoteca solo.

Cosas que deben saber los adolescentes

- Beber despacio para que el cuerpo tenga tiempo de absorber el alcohol.
- Contar cuánto beben.
- Comer antes de beber para evitar emborracharse.
- Utilizar mezclas no alcohólicas.
- Intercalar bebidas ligeras, no más fuertes: tomar una bebida suave después de cada bebida alcohólica.
- Cuidarse: no deben beber solos.
- Cuidar a sus amigos: no deben dejar a sus amigos solos si beben. Si le pasa algo a un amigo, deben llamar a un adulto responsable o a una ambulancia, si es necesario.



Los adolescentes deben saber que tomar café negro, salir al aire, vomitar (para liberarse del alcohol en el estómago) o ducharse con agua fría no elimina el efecto de la bebida.

¿Qué debo hacer si mi hijo adolescente vuelve a casa después de haber bebido?

- Respire hondo.
- Asegúrese de que está bien físicamente.
- Pregúntele si ha tomado otra sustancia o droga.
- Intente que tome agua para que se recupere con más facilidad.
- Espere hasta el día siguiente para hablar sobre su consumo de alcohol. Escuche. Déle la oportunidad de explicar los hechos desde su punto de vista y las razones por las que bebió.
- Sea paciente; muestre cariño y atención por su hijo adolescente, pero sea firme cuando manifieste su opinión y desaprobación: su apoyo es vital para su hijo.
- Vuelva a establecer las reglas básicas. Marque objetivos realistas que sean pequeños, pero no inalcanzables, a la vez que permitan a su hijo y a usted cooperar en esta cuestión.
- Colaboren juntos para organizar alternativas a la bebida, como otras aficiones o intereses.

Los adolescentes rechazarán a menudo sus valores y deseos. Manténgalos. Quizás no quieran escuchar su punto de vista, pero aún así necesitan escuchar lo que diga de un manera calmada y justa.

¿Qué debo hacer en caso de emergencia?

Si un adolescente ha perdido el conocimiento o se desmaya, es importante que sepa bien qué hacer: **ello puede salvarle la vida.**

- Gírelo sobre un costado.
- Marque el 999 o 112 y pida una ambulancia.
- No lo deje solo.
- Si no es su hijo el que necesita ayuda, póngase en contacto con los padres del adolescente. A la mayoría de los padres les gustaría haber sido informados.
- Si han tomado pastillas o polvos y los encuentra por ahí, déselos al personal de la ambulancia.
- No se preocupe por buscar culpables: lo importante en este momento es la salud del adolescente.



¿Qué establece la ley?

Es contrario a la ley que una persona menor de 18 años:

- compre alcohol;
- lo beba en un lugar público;
- finja tener más de 18 años para adquirir alcohol;
- esté en un pub después de:
 - las 9pm del 1 de octubre al 30 de abril,
 - las 10pm del 1 de mayo al 30 de septiembre o
- esté en un local con licencia para servir alcohol durante el período de exención.

Es contrario a la ley que una persona menor de 15 esté en un pub sin sus padres o tutores.

Una persona joven de entre 15 y 17 años puede asistir a una celebración privada, como una boda, en un pub después de las horas establecidas si se ha servido una comida adecuada.

Asimismo es contrario a la ley que un adulto compre alcohol para una persona joven, menor de 18 años. La pena es una multa máxima de 1.500€.

La información que se presenta a continuación puede ser útil para aquellos padres que deseen saber lo que estipula la legislación en materia del consumo de alcohol en los menores de edad y lo que ocurre si se incumple la ley.

Programa de apartamiento juvenil

- Se aplica a aquellos jóvenes que superan la edad de responsabilidad delictiva y son menores de 18 años.
- Ofrece una segunda oportunidad a los delincuentes juveniles.
- Incluye condiciones, como aceptar la responsabilidad, aceptar los avisos y la supervisión del oficial de juventud (Juvenile Liaison Officer), y no tener avisos previos.
- Permite a los jóvenes evitar tener antecedentes.

En una vivienda privada, el alcohol no puede servirse a un visitante joven (menor de 18) sin el consentimiento explícito de sus padres o tutores.

Ley de justicia criminal (orden público) [Criminal Justice (Public Order) Act] 1994

- No se puede estar borracho en un lugar público: multa máxima de 127€.
- No se puede tener una 'conducta ofensiva' entre las 12am y las 7am: multa máxima de 635€.
- No se pueden proferir amenazas, insultos ni palabras agresivas, ni tener un comportamiento abusivo en público: multa máxima de 635€ o 3 meses de prisión.

Ley de los licores intoxicantes de 1988 (parte IV, disposiciones relativas a las personas menores de 18 años) [Intoxicating Liquor Act 1988 (Part IV provisions relating to persons under 18 years)]

- Es ilegal vender o suministrar alcohol a los menores de 18 años.
- La policía irlandesa (Gardaí) puede retirarle el alcohol a los menores de 18 años en lugares públicos, así como ponerse en contacto con sus padres.



¿A quién puedo acudir si necesito ayuda?

El trato con los adolescentes no es siempre fácil para los padres. Quizás necesite ayuda. Puede hablar de sus preocupaciones a otro padre en quien pueda confiar o buscar ayuda en uno de los servicios que se mencionan a continuación:

Números útiles

- Parentline (línea telefónica para padres) 1890 927277
- Médico de cabecera
- Servicio local para el alcohol y las drogas
- An Garda Síochána (policía irlandesa)
- Escuelas
- Miembros de la Iglesia

Reconocimientos

Publicaciones

El informe del North West Alcohol Forum “A Portrait of Our Drinking”, junio de 2004

El segundo informe del grupo de trabajo estratégico sobre alcohol, septiembre de 2004

“Understanding Substances and Substance use, A Handbook For Teachers”, 2004

Campaña “Less is More”, Unidad de Promoción de la Salud.

Se agradece por su ayuda, apoyo y consejos a:

El folleto para padres ‘Planning Group’ HSE-North Western Area

The North West Alcohol Forum

An Garda Síochána

Dr. Anne Hope, Asesora de Política en materia de Alcohol para el Departamento de Salud



Producido por:	The North West Alcohol Forum en conjunto con la Unidad de Promoción de la Salud
Fecha de publicación:	01/06
Fecha de revisión:	01/08
Código del pedido:	HPUT00402

