

Hechos y Conversaciones



# *Hablándoles a los adolescentes:*

**El consumo de  
alcohol por  
menores de edad**



**NewYork-Presbyterian Healthcare System**  
The University Hospital of Columbia and Cornell

Morgan Stanley  
**Children's Hospital  
of NewYork-Presbyterian**  
Columbia University Medical Center

Con el apoyo de **Heineken**  
USA

# Tabla de Contenido

## Introducción:

1. ¿Qué tan común es el consumo de alcohol por menores de edad?
2. ¿Qué tan común es el abuso del alcohol entre los adolescentes?
3. ¿Por qué el consumo de alcohol por menores de edad es un problema?
4. ¿Por qué le interesa saber esto?

## Hechos:

1. Comencemos con algo de fisiología básica y algunas definiciones
  - ¿Cómo afecta el alcohol al cuerpo?
  - ¿Qué es intoxicación por alcohol?
  - ¿Qué es envenenamiento por alcohol?
  - ¿Qué es ingesta compulsiva de alcohol?
  - ¿Cómo puede saber cuando un adolescente está experimentando un problema con la bebida?
  - ¿Qué es tolerancia al alcohol?
  - ¿Qué es dependencia al alcohol?
  - ¿Qué es el síndrome de abstinencia al alcohol?
  - ¿Qué es el delirio en el síndrome de abstinencia al alcohol?
2. Efectos del alcohol en el cuerpo, por sistema orgánico
  - Cerebro
  - Sistema cardiovascular
  - Estómago
  - Hígado
  - Páncreas
  - Sangre
  - Piel
  - Sistema reproductivo
  - Efectos psiquiátricos

## Conversaciones:

1. Cómo adaptar la conversación a la etapa de desarrollo de un adolescente
2. El adolescente temprano (de 11 a 14 años de edad):  
los años intermedios de la escuela secundaria
3. El adolescente medio (de 15 a 17 años de edad):  
los años superiores de la escuela secundaria
4. El adolescente tardío (de 18 a 21 años de edad):  
los años de la universidad

# Introducción



A medida que los jóvenes entran a la etapa de la adolescencia y comienzan a experimentar conductas de riesgo, el alcohol es a menudo un “rito de transición” en el que muchos de ellos participan. Para los adolescentes, el atractivo de beber tiene múltiples facetas; en una etapa en la que se sienten extraños física y socialmente, beber les relaja y les hace sentir más cómodos interactuando con sus pares. En un momento en el que “encajar” es de vital importancia, el alcohol es una sustancia, legal sólo para los adultos y a menudo considerada como “inocente”, con la cual los adolescentes experimentan a solas y también con sus amigos. Lamentablemente, muchos adolescentes no saben cómo lidiar con el alcohol. A menudo, ellos beben con el fin de emborracharse, y al estar intoxicados, pueden hacer cosas de las que después se arrepienten. Tener experiencias sexuales improvisadas y sin protección, conducir en estado de intoxicación o ir en el vehículo con un conductor intoxicado, y experimentar con drogas ilegales y cigarrillos, son todas conductas de riesgo que se observan junto al consumo de bebidas alcohólicas por menores de edad.

## 1) ¿Qué tan común es el consumo de alcohol por menores de edad?.

Muchos jovencitos beben, aún en los primeros años de la adolescencia. Para cuando ya han llegado al octavo grado, casi la mitad de los adolescentes ha ingerido por lo menos una bebida alcohólica, y uno de cada cinco reporta haberse “emborrachado”.<sup>1</sup> Más de la mitad de los estudiantes del último año de secundaria reporta haber ingerido alcohol durante el último mes, y un tercio admite haber ingerido al menos cinco tragos a la vez dentro de las dos últimas semanas.<sup>2</sup> Las niñas son tan propensas a beber como los varones.<sup>3</sup> Cuando se encuestaron a adolescentes entre los 12 y los 17 años que habían bebido en el último año, casi el 40 por ciento reportó haber experimentado al menos un problema serio relacionado con el alcohol en el último año, mientras que un 8 por ciento reportó problemas psicológicos relacionados con la bebida, y un 4 por ciento reportó problemas de salud relacionados con el alcohol.<sup>4</sup>

## 2) ¿Qué tan común es el abuso del alcohol entre los adolescentes? —

En el grupo de edades comprendidas entre los 12 y los 17 años, el porcentaje estimado de aquellos que fueron identificados por tener un problema de abuso o dependencia al alcohol oscila entre el 3 y el 11 por ciento, según el estado de residencia, y los adultos jóvenes con edades entre los 18 y los 25 años son lo que tienen el índice de dependencia o de abuso de alcohol más alto (17.4 por ciento) en la nación.<sup>5</sup>

## 3) ¿Por qué el consumo de alcohol por menores de edad es un problema?.

Aunque es ilegal servir o vender alcohol a cualquier persona menor de 21 años, el alcohol es generalmente considerado un producto legal que, ingerido con moderación, es disfrutado por muchos adultos alrededor del mundo. Sin embargo, los adolescentes beben en una etapa en la que están madurando tanto física como psicológicamente, y el efecto total del alcohol en el cerebro en desarrollo no se conoce por completo. Además, los adolescentes beben en una etapa de la vida en la que se sienten invulnerables y omnipotentes, en un momento en el cual tienden a desafiar la autoridad y a poner a prueba los límites, en un intento por definir su propia

identidad. Cuando el alcohol entra en esta mezcla, puede reducir la inhibición, afectar la capacidad de discernimiento de una manera peligrosa, y dar pie a problemas serios, incluso de vida o muerte.

Entre los jóvenes con edades comprendidas entre los 15 y 20 años de edad, los accidentes vehiculares son una causa principal de fatalidades; el alcohol juega un papel significativo en dichos accidentes, ya que afecta la capacidad de discernimiento y de percepción de profundidad, así como los reflejos. El uso del alcohol entre adolescentes también juega un papel significativo en los asaltos sexuales y las conductas sexuales de alto riesgo. El uso temprano del alcohol también ha sido asociado con una dependencia futura al alcohol; los adolescentes que han tenido su primer trago antes de cumplir los 15 años de edad tienen cuatro veces más probabilidades de desarrollar una dependencia al alcohol más adelante, en comparación con aquellos adultos jóvenes que empiezan a beber a la edad de 20 años.<sup>2</sup>

---

“Antes de iniciar cualquier conversación, es necesario que los padres de familia conozcan los hechos, dado que los adolescentes pueden ser muy críticos y desafiantes”.

---

Ciertos adolescentes podrían tener un mayor riesgo de experimentar problemas con la bebida. Los hijos de padres alcohólicos están más propensos a experimentar con el alcohol a más temprana edad y a presentar comportamientos problemáticos derivados del consumo de alcohol. Otros factores de riesgo incluyen trastornos psiquiátricos que pueden estar relacionados con el abuso de sustancias y problemas de dependencia. El comportamiento suicida en adolescentes puede a veces asociarse con el abuso del alcohol y de sustancias.<sup>6</sup> El consumo de bebidas alcohólicas por parte de menores de edad también ha sido relacionado con comportamientos problemáticos como reprobación y ausentismos injustificados en la escuela, robo y portación de armas, los cuales están todos asociados con el uso del alcohol y de sustancias entre adolescentes.<sup>7</sup> Sin embargo no está claro cuál es la causa y cuál es el efecto en los casos de los adolescentes que desarrollan problemas en la escuela; si es la baja autoestima que los lleva a beber, o viceversa.

#### 4) ¿Por qué le interesa saber esto?

---

Por fuera, los adolescentes pueden mostrarse indiferentes al consejo y la intervención de los adultos, pero la documentación recalca que los adolescentes que son capaces de comunicarse con sus padres y otras figuras adultas importantes, son más receptivos y están mejor preparados a resistir la adopción de conductas riesgosas e inseguras.<sup>8</sup> Es crucial que los padres y otras figuras adultas importantes sostengan conversaciones con los adolescentes sobre identidad, autoestima y la toma de decisiones a conciencia, a explorar tácticas para resistir la presión de grupo y poder navegar por los años de la adolescencia de manera segura. A veces, estas conversaciones tendrán que ser iniciadas por el padre de familia; otras veces, serán iniciadas sutilmente por el adolescente. A menudo, las conversaciones tendrán que repetirse, dado que la disposición psicológica de un adolescente para escuchar a los adultos y explorar algunos temas es crucial para lograr una conversación efectiva. Sin embargo, antes de iniciar cualquier conversación, los padres de familia deben conocer los hechos, dado que los adolescentes pueden ser muy críticos y desafiantes. Los adultos que sean capaces de ofrecer información basada en hechos reales podrán ayudar a los adolescentes a tomar mejores decisiones e idealmente, seguras.

# Los hechos



## 1) Comencemos con algo de fisiología básica y algunas definiciones

### ¿Cómo afecta el alcohol al cuerpo?

El alcohol trabaja en muchos órganos del cuerpo para producir sus efectos. Es absorbido rápidamente desde el estómago (en cuestión de minutos) y es llevado hacia todas las partes del cuerpo a través del torrente sanguíneo. Hablando en términos amplios, un trago contiene aproximadamente 10 gramos de alcohol, tomando como base para definir un trago, una botella de cerveza, 5 onzas de vino (aproximadamente una copa), o 1.5 onzas de licor con grado alcohólico de 80; esta es aproximadamente la cantidad de vodka que lleva un “destornillador de tamaño estándar”. No obstante, tome en cuenta que la potencia de cada trago es diferente dado que la fuerza y el contenido de alcohol también difiere. En una persona promedio, un trago aumentará el nivel de concentración de alcohol en la sangre (BAC, por sus siglas en inglés), apropiadamente, de 20 a 25 mg/dl o entre un 0.020 y 0.025 por ciento, pero esto es altamente variable y depende del peso corporal, el género, la tolerancia y el estado alimenticio de un individuo, así como del período de tiempo en el cual sea ingerido el alcohol. Por ejemplo, las mujeres, que son quizás más pequeñas y tienen menos agua corporal que los hombres, podrían tener BACs más altos que los hombres, después de haber consumido cantidades similares de alcohol. Además, ingerir alimentos podría retardar la entrada de alcohol al torrente sanguíneo. Beber con el estómago vacío podría causar que una persona se intoxique más rápidamente. Además, es importante estar alerta respecto a que todos los tragos mezclados no son iguales.

“Algunos tragos, como los martinis, pueden tener una cantidad de alcohol significativamente mayor que otros, y sin embargo estos a menudo son considerados tragos ‘estándar’.”

### ¿Qué significa intoxicación por alcohol?

La intoxicación legal al conducir se define como una concentración de alcohol en la sangre de 0.08 por ciento (nivel de alcohol en la sangre de 80 mg/dl).<sup>9</sup> Las leyes de cero tolerancia vuelven ilegal en muchos estados que cualquier persona menor de 21 años opere un vehículo de motor si presenta una concentración de alcohol en la sangre mayor de 0. Otros estados permiten un contenido de alcohol en la sangre (BAC, por sus siglas en inglés) de hasta 0.02 por ciento.

El principal efecto del alcohol ocurre en el cerebro. Produce una condición llamada intoxicación por alcohol. Los efectos iniciales son una disminución de la inhibición y una sensación de placer; muchos adolescentes reportan que el alcohol alivia sus tensiones y los hace sentir más relajados y socialmente más cómodos. Estos efectos ocurren generalmente con niveles en la sangre entre 0.05 y 0.10 por ciento, pero en muchos adolescentes, los mismos efectos se sienten apenas después de

un solo trago. Síntomas posteriores de intoxicación por alcohol con niveles en la sangre entre 0.10 y 0.20 por ciento, incluyen deterioro de la coordinación, irritabilidad, dificultad al hablar, falta de equilibrio y reflejos lentos. La mayoría de los adolescentes en esta etapa se ven evidentemente borrachos; podrían tambalearse y presentar problemas para expresarse. Son comunes las náuseas y los vómitos. Aunque el alcohol es una droga depresora del sistema nervioso central, paradójicamente, los adolescentes, al emborracharse, pueden a menudo volverse bulliciosos y agresivos. Sin embargo, es importante notar que una gran cantidad de adolescentes que han estado bebiendo no van a dar muestras obvias de “estar borrachos”, pero siempre sufrirán de muchos efectos físicos y psicológicos.

A medida que las concentraciones de alcohol en la sangre aumentan a niveles que exceden el 0.20 por ciento, puede ocurrir confusión y disminución de la capacidad de concentración. A medida que se ingiere más alcohol, la gente se adormece más y se vuelve más lenta; las funciones del cuerpo, incluso la respiración, pueden volverse peligrosamente deprimidas. Tener un sueño exagerado, una respiración lenta y poco profunda, o la incapacidad de mantenerse despierto son señales de alerta roja ante una severa intoxicación por alcohol; en esta etapa podría requerirse atención médica inmediata.<sup>10</sup>

### ¿Qué significa envenenamiento por alcohol?

A niveles de alcohol de 0.30 por ciento o mayores, las concentraciones de agua y sal en el cuerpo presentan un desequilibrio crítico. Aunque beba mucho líquido, una persona intoxicada podría deshidratarse. Al ser examinado, un joven envenenado por alcohol puede tener las pupilas reducidas y una respiración lenta. Junto a los altos niveles de alcohol también se presenta una lenta presión sanguínea y una desaceleración del ritmo cardíaco. Una persona intoxicada podría vomitar y luego atorarse en este vómito y ahogarse. A niveles más altos, podría ocurrir un estado de coma; niveles de alcohol por arriba del 0.40 por ciento pueden ser letales.

### ¿Qué significa ingesta compulsiva de alcohol?

Este término generalmente se ha usado para describir la ingesta de una gran cantidad de alcohol en un corto período de tiempo. Hoy, la mayoría de los expertos lo definen como el hecho de beber cinco o más tragos seguidos en el caso de los varones, y cuatro o más en el caso de las mujeres.<sup>11</sup> Sin embargo, esta definición no toma en cuenta el período de tiempo durante el cual ocurre la ingesta (tal vez algunos adolescentes beben sus tragos rápidamente a lo largo de varias horas, mientras que otros los toman por sorbos en el transcurso de toda una noche). Aunque las concentraciones de alcohol en la sangre ciertamente pueden variar, es probable que la ingesta compulsiva provoque incapacidad.

### ¿Cómo puede saber cuando un adolescente está experimentando un problema por la bebida?

Aunque todo uso de alcohol por adolescentes es ilegal, ciertas situaciones son causa de alarma inmediata. Cuando un(a) adolescente bebe más de lo que puede manejar cómodamente y se siente culpable por ello, cuando un adolescente pierde el control sobre la cantidad o la frecuencia con la que bebe, cuando un adolescente pierde el sentido (pierde la memoria) y hace algo lamentable, cuando un adolescente vomita y se avergüenza frente a los demás, cuando un adolescente se involucra en experiencias sexuales deplorables e inseguras; estamos viendo ejemplos de problemas con la bebida. Sin duda alguna, sentir la necesidad de beber un trago en la mañana

es señal de dependencia. Generalmente, la ingesta compulsiva de alcohol también es vista como un problema con la bebida, al igual que beber diariamente o al estar a solas. En particular para aquellos adolescentes que tengan una familia con historial de alcoholismo, estos problemas con la bebida pueden ser una señal de alerta roja ante problemas futuros de abuso de sustancias. Asimismo, para los adolescentes que pudiesen estar deprimidos o sufrir de otros trastornos psiquiátricos, el uso del alcohol puede volverse problemático si se convierte en un método de automedicación.<sup>12</sup>

En los adolescentes, los signos clínicos indicativos de que tienen un problema con la bebida son poco comunes. Ocasionalmente, los adolescentes que beben en exceso podrían quejarse de padecer dolores de cabeza y fatiga matinal, y algunos podrían desarrollar irritación estomacal, síntomas de úlcera péptica, o incluso inflamación del páncreas. Los signos que se manifiestan a través del comportamiento son mucho más comunes y podrían incluir ausencia y reprobación escolar, letargo, cambios repentinos en el estado de ánimo y depresión.

---

### ¿Qué es tolerancia al alcohol?

Esto ocurre cuando un bebedor necesita cada vez más y más alcohol para alcanzar un determinado estado de intoxicación. Alguien que bebe en forma regular, puede notar que la cantidad normal de alcohol ya no le proporciona el nivel de intoxicación anhelado, y que necesita más para sentir los efectos de beber. A menudo se observa un nivel de tolerancia significativo en la condición de dependencia al alcohol.

---

### ¿Qué es dependencia al alcohol?

Esta es una condición clínicamente preocupante que puede augurar más consecuencias médicas y fisiológicas serias relacionadas al consumo crónico de bebidas alcohólicas, al largo plazo. Ocurre cuando por lo menos tres de las siguientes condiciones o conductas están presentes:

- tolerancia
- abstinencia
- consumir habitualmente más de lo que se tenía previsto
- el deseo constante de cortar o controlar el patrón de consumo de alcohol
- invertir mucho tiempo bebiendo o recuperándose de los efectos del alcohol
- caer en cuenta que se está renunciando a las actividades sociales, recreativas, educativas u ocupacionales normales por andar tras el alcohol
- seguir bebiendo a pesar de conocer el daño que esto provoca a la salud y vida propias

---

### ¿Qué es abstinencia de alcohol?

Esta condición puede ocurrir si un bebedor crónico empieza ya sea a beber menos, o deja de hacerlo por completo; está relacionada con una caída en el nivel de alcohol en la sangre. La abstinencia generalmente comienza varias horas después del último trago que ingiere un bebedor crónico. Pueden presentarse temblores dentro de los primeros dos días. Esto puede venir acompañado de alta presión sanguínea, pulso acelerado, náuseas, vómitos y ansiedad intensa. En la condición de abstinencia es posible ver convulsiones, las cuales pueden ocurrir aproximadamente 24 horas después de haber consumido alcohol por última vez.

## ¿Qué es delirio por abstinencia de alcohol?

Este es un serio síndrome de abstinencia, también conocido como delirium tremens o DT, que generalmente ocurre después de consumir alcohol a diario y de años de dependencia. Es muy raro entre los adolescentes, puesto que la mayoría de ellos no han estado bebiendo por tanto tiempo. Hay un índice de mortalidad significativo (aproximadamente del 20%) asociado con esta condición. Generalmente presenta agitación, insomnio, temblores, confusión, fiebre y delirios. El sello de este delirio es la presencia de alucinaciones visuales vívidas y generalmente espantosas.

## 2) Efectos del alcohol en el cuerpo – por sistema orgánico

### El cerebro

El alcohol provoca una depresión del sistema nervioso central; desacelera todas las funciones del cerebro. Dado que los cerebros de los adolescentes están aún desarrollándose, el alcohol puede interrumpir procesos importantes, conllevando a un detrimento de la capacidad de pensar. El alcohol parece afectar una parte del cerebro llamada el hipocampo; una parte del cerebro responsable por las funciones de aprendizaje y memoria, volviéndolo menos propenso a poder desarrollarse al máximo. Se ha observado que el hipocampo es más pequeño en aquellos adolescentes que tienen dependencia al alcohol. Como resultado, se pueden presentar discapacidades de aprendizaje en el cerebro adolescente. El uso del alcohol ha sido vinculado con un detrimento en la capacidad de pensar, problemas de memoria a corto y largo plazo, degeneración cerebelar (un desgaste de la parte del cerebro responsable por mantener el equilibrio), y neuropatía periférica (problemas en los nervios, que provocan entumecimiento y dolor). El uso a largo plazo del alcohol puede resultar en demencia; esto podría estar relacionado con deficiencias nutricionales derivadas del consumo crónico de alcohol. El síndrome de Korsakoff es un tipo de demencia observado en personas alcohólicas, que está relacionado con una deficiencia de una de las vitaminas B llamada tiamina.

### El sistema cardiovascular

Junto a la intoxicación se observa también una reducción del ritmo cardíaco y una baja presión sanguínea; el pulso acelerado y la alta presión sanguínea ocurren durante la abstinencia de alcohol. Una variedad de condiciones cardíacas tales como arritmia, (palpitación irregular del corazón), cardiomiopatía (una enfermedad de los músculos en el corazón) e hipertensión (alta presión sanguínea), ocurren con el uso crónico y a largo plazo del alcohol.

### El estómago

El alcohol es tóxico para las paredes del estómago y puede resultar en la inflamación de las mismas (gastritis) o incluso en una enfermedad ulcerosa. La aparición de várices esofágicas (estos son vasos sanguíneos expandidos en el esófago, el tubo digestivo superior) puede ocurrir junto a la cirrosis de hígado; esto podría hacer vomitar sangre a una persona. Los desgarros de Mallory-Weiss son desgarros esofágicos que aparecen a consecuencia de vomitar a la fuerza. Ciertos cánceres gastrointestinales están vinculados con el uso a largo plazo del alcohol, tales como el cáncer del esófago, el cual es todavía más común cuando se combina el uso de alcohol con el hábito crónico de fumar cigarrillos.

## El hígado

---

El alcohol es transformado en el hígado. El uso de alcohol ha sido vinculado con condiciones de hígado adiposo, hepatitis alcohólica y cirrosis. Algunos de estos síndromes podrían causar dolor abdominal; otros pueden existir sin ningún síntoma hasta las etapas finales. Una cirrosis crónica puede manifestarse en forma de ictericia (ojos y piel amarillos), estómago inflamado y vómito de sangre.

## El páncreas

---

Este es un órgano pequeño que segrega hormonas digestivas e insulina. El uso crónico de alcohol puede resultar en pancreatitis (una inflamación tóxica del páncreas). Los síntomas son náuseas, vómitos y un fuerte dolor que se presenta al comer cualquier cosa. La pancreatitis puede conllevar a una pérdida de peso y malnutrición.

## La sangre

---

La anemia (bajo recuento sanguíneo) es común en pacientes que consumen alcohol crónicamente; es algo que está relacionado con la pérdida de sangre debido a hemorragias y gastritis, así como con una deficiencia de folato y vitaminas. Las plaquetas bajas derivadas del efecto tóxico del alcohol sobre la médula ósea pueden resultar en la fácil aparición de moretones y hemorragias. El uso prolongado de alcohol también afecta el sistema inmunológico e incrementa la susceptibilidad a la infección.

## La piel

---

Durante la intoxicación por alcohol la piel se ruboriza, mientras que durante el síndrome de abstinencia, la piel suda.

## El sistema reproductivo

---

El consumo de alcohol ha sido relacionado con la incapacidad de erección en los hombres, y a largo plazo puede reducir la producción de esperma. Algunos estudios sugieren que los cánceres de mama y próstata podrían estar asociados con el uso de alcohol.<sup>13, 14</sup> Las mujeres que están embarazadas y beben, tienen el riesgo de dar a luz un hijo con un problema congénito llamado “síndrome alcohólico fetal”.

## Efectos psiquiátricos

---

La ansiedad y la depresión han sido vinculadas con el abuso de alcohol. Dado que el alcohol reduce la inhibición, los adolescentes que están deprimidos y bajo la influencia del alcohol podrían incluso intentar suicidarse. Delirios, alucinaciones y psicosis se observan en casos severos de síndrome de abstinencia de alcohol.

# Conversaciones



## 1) Cómo adaptar la conversación a la etapa de desarrollo de un adolescente

Así como los adolescentes atraviesan la turbulenta progresión de cambios físicos que comprende la pubertad, también se desarrollan a nivel cognitivo y psicológico, de manera gradual. Los especialistas de la medicina adolescente tienden a dividir los años de la adolescencia en tres etapas: temprana (aproximadamente entre los 11 y 14 años de edad), media (de 15 a 17 años de edad) y tardía (de 18 a 21 años de edad...aunque algunos jóvenes permanecen en la adolescencia, psicológicamente, ¡ya entrados en los 20!). Estas etapas psicológicas están marcadas por fenómenos de desarrollo característicos con respecto a imagen corporal, cognición, dependencia/independencia, interacciones con los pares y desarrollo de identidad. Cómo, y en qué manera un adolescente opta por involucrarse en conductas de riesgo, o por responder a las conductas de riesgo de sus pares, es algo que depende del lugar donde este(a) adolescente se encuentre psicológicamente en ese momento.

Cualquier conversación que un adulto sostenga con un adolescente debe tomar en cuenta en qué lugar se encuentra ese adolescente psicológica y cognitivamente. Y para complicar las cosas aún más, en qué lugar se encuentre un adolescente físicamente no corresponde necesariamente al lugar en donde el/ella esté psicológicamente. Por ejemplo, un adolescente de apariencia desarrollada y que sea cognitivamente inmaduro podría estar particularmente bajo el riesgo de verse en una situación social incómoda dado que la gente puede pensar que el/ella es mayor de la edad que en verdad tiene. Reconocer esto y hablarlo antes de que suceda, es una manera importante en la que un adulto puede ayudar a un adolescente a desarrollar las habilidades para manejar estas experiencias difíciles.

## 2) El adolescente temprano (de 11 a 14 años de edad)

Los adolescentes tempranos tienden a batallar con sus propias preocupaciones sobre imagen corporal a medida que maniobran su paso por las etapas iniciales de la pubertad. Se preocupan por ellos mismos y los cambios en sus cuerpos, a menudo exagerando sus imperfecciones, y pueden andar por ahí sintiéndose como si fueran el “centro de atención”. Su conducta puede ser errática, dado que empiezan a batallar con los aspectos de emancipación; en un momento tiran la puerta e insisten en su independencia y privacidad, y al otro corren hacia sus padres en busca de refugio y confort. La aceptación de los pares comienza a cobrar importancia para ellos; los jóvenes en esta etapa tienden a querer vestirse y actuar igual que los amigos, y lucir diferente o tener un aspecto individualista no es deseable. Sin embargo, los adolescentes tempranos todavía están en la etapa en que los comportamientos de riesgo pueden parecer ridículos y autodestructivos.

Los adolescentes tempranos son a menudo idealistas, inquisitivos, críticos de su entorno y no vacilan en llamar hipócritas a los adultos si observan que lo que éstos dicen y lo que hacen no concuerda. Es importante que los adultos comprendan, sin embargo, que cognitivamente, estos adolescentes jóvenes todavía son pensadores concretos, y que a menudo son aún incapaces de concebir las consecuencias a futuro de los actos del presente.

## **Un joven adolescente podría preguntar: ¿Qué hay de malo en el alcohol, acaso no es legal? Y tú a veces bebes...**

Usted podría responder: “Sí, es legal, pero para alguien mayor de 21 años”. Los cuerpos de los adolescentes y sus mentes aún están madurando, y el alcohol afecta todas las partes del cuerpo, especialmente el cerebro. Los adolescentes que beben a menudo no pueden lidiar con los efectos del alcohol. Pueden tener dificultad para pensar claramente y mostrar una capacidad de discernimiento realmente deficiente, y cometer errores serios. También pueden perder el equilibrio y la coordinación. La gente que bebe alcohol a menudo pierde el control, y los adolescentes pueden hacer cosas realmente estúpidas cuando pierden el control.

---

“Cualquier conversación que un adulto sostenga con un adolescente debe tomar en cuenta en qué lugar se encuentra ese adolescente psicológica y cognitivamente”.

---

## **¿Por qué bebe la gente? Lucen desarreglados al hacerlo, y huelen a alcohol...**

Recuerde, los jóvenes en esta etapa son bastante concretos, y discutir los efectos obviamente negativos del alcohol podría impresionarlos más que hablar de las consecuencias físicas y psicológicas más abstractas y a largo plazo, por consumir alcohol siendo menores de edad.

Así que en efecto, este podría ser un buen momento para explorar las percepciones concretas que tiene el joven adolescente acerca de los bebedores. ¿Acaso han visto a otros adolescentes que estuviesen borrachos, y que hayan vomitado, olido mal y que hayan hecho el ridículo? ¿Han escuchado sobre accidentes de automóvil en los que habían adolescentes conduciendo en estado de intoxicación? Nunca es demasiado pronto para empezar a hablarles a los adolescentes y compartir con ellos historias reales sobre porqué beber sin tener la edad requerida es peligroso para la salud y la seguridad.

Este también podría ser un buen momento para hablar de la presión social o de los pares, y lo que algunos adolescentes podrían hacer por “encajar”. Explore maneras de resistir a la presión de los pares y provea respuestas que ellos puedan ofrecer a los amigos que les estén presionando a hacer algo con lo cual no se sientan cómodos.

La adolescencia temprana es un buen momento para dar a los adolescentes estrategias concretas para negociar situaciones incómodas. Por ejemplo, si alguien les ofrece un trago y ellos se sienten incómodos diciendo “no”, usted puede sugerirles que únicamente sostengan el trago en la mano pero que no lo tomen, o que lo vacíen de forma disimulada. Además, dígalos que siempre pueden llamar a casa para pedir ayuda, y echarle toda la culpa a sus padres.

### 3) El adolescente medio (de 15 a 17 años de edad)

---

Durante los años de la adolescencia media, los jóvenes batallan más con las relaciones de pares y por independizarse de sus padres. Físicamente, muchos de estos jóvenes han completado la pubertad y tienen cuerpos de adulto con los que empiezan a sentirse a gusto. Sin embargo, psicológicamente, siguen en proceso muchos cambios. La búsqueda por la aceptación de los pares, la batalla por independizarse de sus padres, y el poner a prueba los límites pueden consumir estos años, y volver la adolescencia media en un reto para cualquier padre de familia. Cognitivamente, estos adolescentes tienden a vacilar entre el pensamiento concreto y el abstracto. Ellos apenas están empezando a percibir que hay consecuencias futuras por los actos del presente; sin embargo, a pesar de ello, aún se consideran a sí mismos omnipotentes e invulnerables, inmunes al daño. Estos son los años del “eso no puede pasarme a mí”, a menudo dominados por la toma de riesgos y la experimentación. Muchos de los problemas serios de la adolescencia, asociados con la experimentación de drogas, el tabaco, la bebida y la actividad sexual, ocurren durante estos años, dado que los adolescentes buscan definir sus propias identidades. Adicionalmente, problemas psicológicos como la depresión, podrían manifestarse durante los años de la adolescencia media, y los jóvenes podrían intentar automedicarse usando drogas o alcohol.

---

“Los padres de familia y adultos deben mantener un diálogo continuo con el joven a lo largo de la adolescencia”.

---

#### ¿Qué clase de conversaciones pueden sostenerse con un adolescente medio?

---

Durante estos años, encajar socialmente y rebelarse en contra de las figuras paternas se convierte en la norma. Los adolescentes pueden aparentar que no valoran su opinión, ¡pero sí lo hacen! Con frecuencia, la conversación se desarrollará bajo los términos del adolescente, en el momento en que ellos le presten atención a usted. Un adulto sabio crea las oportunidades para que esto suceda. Quizás estas conversaciones ocurran mientras vayan juntos en el carro (cuando el adolescente no lo esté viendo de frente), o durante la cena, o ya tarde en la noche, justo antes de que el adolescente se vaya a la cama.

Podría parecer que los adolescentes comparten menos durante estos años; sin embargo, es crucial que el adulto dé un paso hacia atrás, esté disponible para conversar, y sepa identificar el momento en que el adolescente esté dispuesto a discutir estos temas. El respeto mutuo es vital. Trate de no hablarle al adolescente en tono autoritario, ofrezca sus opiniones y creencias de la manera menos paternalista posible.

## **Declaración: No hay nada malo en beber... ¡todo el mundo lo hace!**

Muchas veces, el adolescente anda pescando su respuesta y espera que usted pueda ofrecerle una refutación válida que el/ella pueda usar en el futuro. Puede que usted necesite hacer las preguntas a fin de ayudar al adolescente a descubrir sus propias creencias: ¿Quién es todo el mundo? ¿Cómo lidian ellos con su alcohol? ¿Has visto a alguien meterse en problemas después de haber bebido? ¿Qué le sucede a la gente que no bebe; se burlan de ellos, son condenados al ostracismo, o son respetados? ¿Respetas tú a los jóvenes que se mantienen firmes a sus creencias?

Este también es el momento de ofrecer los hechos en mayor detalle; los adolescentes medios por lo general son lo suficientemente maduros para entenderlos. Usted puede hablar de los efectos fisiológicos del alcohol en el cuerpo, especialmente el cerebro, así como las consecuencias del uso inapropiado del alcohol.

Debido a que los jóvenes son más independientes durante esta etapa, no es extraño que se vean en situaciones en las que necesiten valerse de su propio juicio para tomar sus propias decisiones; el rol del padre es el de facilitar la toma sabia de decisiones.

## **4) El adolescente tardío (de 18 a 21 años de edad)**

El adolescente tardío es por lo general maduro física y cognitivamente. El desarrollo intrínseco a la pubertad ya se ha completado y se ha alcanzado la altura de un adulto. Los adolescentes en esta etapa por lo general pueden pensar de forma abstracta y razonar con lógica; poseen una mejor memoria y la habilidad para tomar decisiones. Muchas de las conductas alocadas y riesgosas de la adolescencia media han sido superadas, y el joven es usualmente visto como alguien más serio y orientado a metas. Estos pueden ser los años universitarios, y/o los primeros años laborales. Psicológicamente, el adolescente ha empezado a reintegrar ciertos valores familiares y de los pares a un código personal de conducta. Por lo general aquí se consolida la formación de la identidad, dado que estos adolescentes mayores se dan cuenta de quiénes son y hacia adónde van.

## **¿Qué tipo de conversaciones puede usted sostener con un adolescente tardío?**

A menudo, los adolescentes tardíos no le plantearán a usted las preguntas; pueden creer que saben más que usted (y en algunos aspectos, ¡pueda que tengan razón!) Puede que usted necesite plantearles a ellos las preguntas, y luego guiarlos gentilmente a medida que batallen con las respuestas.

¿Qué les puede preguntar? ¿Alguna vez has bebido alcohol? ¿Cuánto es lo más que has bebido en una sola ocasión (durante cierto período de horas o en una noche)? ¿Alguna vez te has emborrachado? ¿Crees tú que el consumo de alcohol puede ser peligroso? ¿Cómo? ¿Cómo actúan tus amigos cuando beben? ¿Alguna vez uno de tus amigos ha perdido el control y ha hecho algo de lo que más tarde se arrepintió? ¿Alguna vez alguien se ha metido en una pelea, o se ha visto envuelto en un accidente automovilístico, o ha tomado riesgos después de beber? ¿Qué piensas tú de eso? ¿Si uno de tus amigos estuviese bebiendo y luego se viera en problemas, cómo lo ayudarías? ¿Qué harías si necesitaras llegar a casa, pero el conductor que estaba supuesto a traerte hubiese estado bebiendo?

En el caso de los adolescentes que se van lejos de sus hogares para entrar a la universidad, beber en el campus es a menudo un hecho. Aunque muchos de los que beben son mayores de 21 años, los estudiantes menores de dicha edad se encontrarán cerca de ambientes donde se beba, o con fácil acceso al alcohol. Muchos estarán lejos de su casa por primera vez, y utilizarán esta nueva libertad para experimentar y adoptar comportamientos que eran considerados prohibidos mientras estaban en la escuela secundaria. Desafortunadamente, beber, y algunas veces en exceso, es común en los campus universitarios; los estudiantes tienden a beber para emborracharse. Las consecuencias dañinas de beber así (actividad sexual improvisada y sin protección, asaltos y accidentes automovilísticos) son muy similares a las que se dan por beber en la escuela secundaria; sin embargo, pueden ser más comunes en los campus universitarios donde los padres de familia y las figuras de autoridad tienen menor presencia. Es importante hablar con franqueza con el adolescente tardío acerca de cómo él/ella va a reaccionar a la posibilidad de usar alcohol en la universidad. Preparar estrategias de seguridad, con anticipación, puede ser útil. Aprender cómo tener acceso a los servicios de salud estudiantiles y descubrir los canales para reportar problemas de seguridad dentro del sistema universitario pueden ser maneras útiles de preparar a un adolescente a situaciones potencialmente peligrosas.

---

“En el caso de los adolescentes que se van lejos de sus hogares para entrar a la universidad, la costumbre de beber en el campus es a menudo un hecho”.

---

En cuanto a los adolescentes mayores que no van a la universidad pero viven en casa de sus padres o por su cuenta, los aspectos a abordar podrían ser similares. Los riesgos de beber siendo menores de edad son los mismos, y aunque hayan más adultos presentes en la vida de estos jóvenes, los adolescentes mayores podrían sentirse independientes y renuentes a escuchar a los padres. Cuando los jóvenes llegan a los 18 años y son legalmente emancipados, ellos creen que ya han crecido del todo y pueden resentir que los padres u otros adultos traten de decirles cómo comportarse. Usted debe tratar de continuar sosteniendo estas conversaciones; pero recuerde, los adolescentes mayores podrían pensar que saben más que usted. De nuevo, podría ser útil preguntarles sus opiniones, en vez de hablarles autoritariamente o aleccionarlos, y luego ayudarles a encontrar formas de evitar conductas ilegales e inseguras.

Conducir es aún más común entre los adolescentes mayores, y por lo tanto el riesgo de accidentes automovilísticos es mayor en este grupo. El alcohol parece deteriorar las habilidades para conducir de los adolescentes en una mayor proporción que en los adultos. Esto puede tener algo que ver con la falta de tolerancia relativa de los adolescentes a los efectos del alcohol, así como con su inexperiencia en general al frente del volante. El índice de fatalidades vinculadas con el alcohol es dos veces mayor entre los adolescentes que entre los conductores adultos. El hecho de subir la edad legal para beber de 18 a 21 años, así como la promulgación de leyes de cero tolerancia de consumo de alcohol entre adolescentes, son medidas legales tomadas con la intención de prevenir accidentes de vehículo relacionados con el alcohol. Los hijos mayores deben saber esto; compartir los hechos puede ayudar.

## Reflexiones finales

---

Cualquiera bajo un estado de estrés puede retroceder psicológicamente. Los adolescentes maduros pueden pensar de manera intermitente como los más jóvenes y revertir hacia un comportamiento más inmaduro; consecuentemente, pueden presentar vacíos en su capacidad para tomar decisiones cuando se encuentren en nuevas situaciones de estrés. El papel de un adulto puede ser el de escuchar con atención, ofrecer orientación, dejar que el adolescente sea franco, y luego ayudarlo a aprender de los errores que haya podido cometer. Conozca los hechos y compártalos. Usando estos hechos, usted puede ayudar al adolescente a preparar estrategias con anticipación para lidiar con situaciones potencialmente ilegales y peligrosas.

## Y recuerde

---

Los padres de familia y adultos necesitan mantener un diálogo continuo con el hijo/a a lo largo de la adolescencia. Necesitan reabordar aspectos delicados a medida que éstos surjan, acomodando la manera de enfocarlos de acuerdo con la etapa psicológica del adolescente y las circunstancias. Los padres de familia y adultos no están impotentes. Tienen mucho que ofrecer para ayudar a los jóvenes a navegar por los años de la adolescencia de manera segura.



## Autora

---

Karen Soren, MD

Profesora Clínica Asociada de Pediatría y Salud Pública,

Centro Médico de la Universidad de Columbia

Directora de Atención Médica Adolescente,

Hospital de Niños Morgan Stanley New York-Presbyterian

## Health Alliance on Alcohol

---

Una iniciativa de educación nacional a través de la comunicación entre padres e hijos acerca del consumo de alcohol por menores de edad.

## **El Sistema de Atención Médica New York-Presbyterian (New York-Presbyterian Healthcare System)**

El Sistema de Atención Médica de New York-Presbyterian, el mayor sistema de atención médica, laico, no gubernamental y sin fines de lucro en los Estados Unidos, está comprometido a brindar atención de alta calidad, económica y accesible, a las comunidades a lo largo de la región metropolitana de Nueva York. El sistema, compuesto por 38 hospitales de cuidado intensivo, 100 sitios ambulatorios, 16 establecimientos residenciales de atención médica, tres instituciones especializadas y más de 15,000 médicos afiliados, atiende a uno de cada cuatro pacientes en el área metropolitana de Nueva York. El sistema también es el mayor empleador sin fines de lucro en la ciudad de Nueva York. Los miembros del sistema están afiliados al Colegio Médico Joan and Sanford I. Weill de la Universidad de Cornell o al Colegio de Médicos y Cirujanos de la Universidad de Columbia. Durante el año 2003, las instituciones del sistema dieron de alta a más de 560,000 pacientes internos y vieron más de 5,700,000 pacientes externos. Para obtener información adicional, visite [www.nyp.org](http://www.nyp.org).

## **Centro Hospitalario White Plains (White Plains Hospital Center)**

El Centro Hospitalario White Plains es una organización de atención médica voluntaria sin fines de lucro cuya misión principal es ofrecer atención médica intensiva de alta calidad y cuidados médicos preventivos de una manera compasiva a toda la gente que viva, trabaje, o visite el condado de Westchester y sus alrededores. El hospital posee el Departamento de Emergencia más activo en el condado de Westchester, atendiendo aproximadamente a 24,000 pacientes en el 2004. Sus "centros de excelencia" incluyen cardiología, emergencia médica, endoscopia, cirugía de mínima invasión, oncología, ortopedia, servicios de neonatología y maternidad, y radiología. El hospital ha ganado el "Consumer Choice Award" de la Corporación Nacional de Investigación por el condado de Westchester en cuatro ocasiones, siendo la más reciente en el 2004. El WPHC está afiliado al Sistema de Atención Médica New York-Presbyterian y es miembro de la Red de Salud Stellaris (Stellaris Health Network, Inc.) y de Hospitales Voluntarios de América (Voluntary Hospitals of America, Inc.). Para obtener información adicional, visite [www.wphospital.org](http://www.wphospital.org).

## **Hospital de Niños Morgan Stanley del New York-Presbyterian (Morgan Stanley Children's Hospital of New York-Presbyterian)**

Clasificado por el U.S. News & World Report como uno de los cinco mejores hospitales en el país, el Hospital de Niños Morgan Stanley del New York-Presbyterian ofrece el mejor cuidado disponible en cada una de las áreas de pediatría, incluyendo los cuidados neonatales y críticos más complejos, y todas las subespecialidades pediátricas, en un ambiente familiar, amigable y tecnológicamente avanzado. Habiendo construido una reputación que durante más de un siglo lo ha ubicado entre los primeros hospitales de niños de la nación, el Hospital de Niños Morgan Stanley del New York-Presbyterian está afiliado al Colegio de Médicos y Cirujanos de la Universidad de Columbia, y es el único hospital de la ciudad de Nueva York dedicado exclusivamente al cuidado de los niños, siendo el proveedor más grande de servicios de salud para niños en el área de los tres estados con una larga trayectoria de compromiso con su comunidad. El Hospital de Niños Morgan Stanley del New York-Presbyterian es también uno de los mayores centros de referencia internacional, cubriendo mundialmente las necesidades especiales de los niños, desde su infancia hasta la adolescencia.

## **Heineken USA**

Heineken USA Inc., el importador de cerveza más grande de la nación, es un subsidiario de Heineken Internacional (Holanda), el productor internacional de cerveza más importante a nivel mundial. La compañía y sus afiliadas tienen el compromiso firme de promover el consumo responsable de bebidas alcohólicas. Entre otras distinciones, Heineken fue el primer productor de cerveza en el mundo en colocar un mensaje acerca del consumo responsable en todas sus botellas y latas. Heineken USA fue también la primera compañía de alcohol en colocar un mensaje sobre responsabilidad en toda su publicidad de televisión, radio y prensa escrita. Por favor visite [www.HeinekenResponsibly.com](http://www.HeinekenResponsibly.com).

# Referencias



1. Johnston, L.D., O'Malley, P.M., Bachman, J.G. Monitoreando el futuro: resultados nacionales sobre el uso de drogas por los adolescentes. Resumen de hallazgos claves, 2002. NIH Pub. No. 03-5374. Bethesda, MD. Instituto Nacional para el Abuso de Drogas (NIDA, por sus siglas en inglés), 2003.
2. Instituto Nacional para el Abuso del Alcohol y Alcoholismo. El consumo de alcohol por menores de edad: un gran desafío en la salud pública, Alcohol Alert No. 59, abril del 2003.
3. Administración de Servicios para la Salud Mental y el Abuso de Sustancias, Estimaciones poblacionales arrojadas por la encuesta nacional de hogares sobre el abuso de drogas, 1998, Rockville, MD: Departamento de Servicios de Salud y Humanos de EE.UU., 1999.
4. Administración de Servicios para la Salud Mental y el Abuso de Sustancias, Hallazgos relevantes de la encuesta nacional de hogares sobre el abuso de drogas, 1997 (Cuadro 9.3), Rockville, MD: DHHS, 1999.
5. Administración de Servicios para la Salud Mental y el Abuso de Sustancias, Oficina de estudios aplicados, Encuesta nacional sobre el uso de drogas y la salud, 2002 y 2003.
6. Instituto Nacional para el Abuso del Alcohol y Alcoholismo, Consumo de alcohol en la juventud: factores de riesgo y consecuencias, Alcohol Alert No. 37, julio 1997.
7. El uso de alcohol y las conductas delincuenciales en la juventud. El reporte NSDUH (Encuesta nacional sobre el uso de drogas y la salud), SAMHSA, 1 de abril de 2005.
8. Sieving, R.E., Oliphant, J.A., Blum, R.W. Conducta sexual adolescente y salud sexual. *Pediatrics in Review*. 23: 407-416, 2002.
9. Administración Nacional para la Seguridad del Tráfico en Carreteras, <http://www.nhtsa.dot.gov>
10. Fishman, M., Bruner, A., Adger, H. El abuso de sustancias entre niños y adolescentes. *Pediatrics in Review*, Vol. 18, No. 11, 1997.
11. Wechsler, H., MD. La ingesta compulsiva de alcohol y el estudiante universitario americano: ¿Qué son cinco tragos? *Psychology Addictive Behaviors*, 15:287-291, 2001.
12. Ed: Evans, D.L., Foa, E.B., et al. *Tratando y previniendo los trastornos mentales en adolescentes – Lo que sabemos y lo que no sabemos*. Oxford University Press, 356-363, 2005.
13. Vachon, C.M., Cerhan, J.R., Vierkant, R.A. y Sellers, T.A. Investigación de una interacción entre la ingesta de alcohol y la historia familiar con respecto al riesgo de cáncer de mama en el estudio familiar sobre cáncer de mama en Minnesota. *Cancer* 92(2):240-248, 2001.
14. Hayes, R.B., Brown, L.M., Schoenberg, J.B., et al. El uso de alcohol y el riesgo de cáncer de próstata en los estadounidenses negros y blancos. *American Journal of Epidemiology*, 143 (7): 692-697, 1996.

# Notas

---

