

Sobre el alcohol

El alcohol es la droga **más usada** y abusada entre los jóvenes en los Estados Unidos.

Los jóvenes que comienzan a beber antes de los 15 años tienen **cinco veces más probabilidades** de desarrollar dependencia o abuso de alcohol en el futuro.

El alcohol afecta a todos de manera diferente: la edad, la masa corporal, el sexo, los antecedentes familiares y la genética son algunos de los factores que influyen en la forma en que un individuo responde al alcohol y pueden predecir el riesgo de adicción.

Los adolescentes que beben alcohol corren un **mayor riesgo inmediato de lesiones no intencionales** debido a caídas, peleas, agresión sexual, ahogamiento, intoxicación por alcohol, decisiones de alto riesgo y accidentes automovilísticos.

Los adolescentes que beben alcohol comprometen su éxito académico, su rendimiento laboral, sus relaciones personales, su bienestar social y emocional, y su capacidad de tomar decisiones acertadas.

El consumo prolongado de alcohol puede provocar adicción; desnutrición; presión arterial alta; accidentes cerebrovasculares y otras enfermedades relacionadas con el corazón; enfermedades del hígado; cáncer de boca o garganta; o daños cerebrales.

Datos rápidos

¿Sabía que todas estas bebidas tienen la **MISMA cantidad de alcohol**?



12 oz. de cerveza



Un vaso de 8 onzas de licor de malta



Vaso de 5 onzas de vino



Un chupito de licor o licor destilado de 1.5 onzas

Lo que los padres necesitan saber

El envenenamiento por alcohol ocurre cuando hay tanto alcohol en el torrente sanguíneo que las áreas del cerebro que controlan las funciones básicas de soporte vital - como la respiración, frecuencia cardíaca y control de temperatura - comienzan a apagarse. **Los síntomas** de envenenamiento por alcohol incluyen confusión; dificultad para permanecer consciente; vómitos; convulsiones; problemas para respirar; ritmo cardíaco lento; piel fría y húmeda; reacciones muy lentas, como la falta de reflejo nauseoso (que evita la asfixia); y temperatura corporal extremadamente baja.

<http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/AlcoholOverdoseFactsheet/Overdosefact.htm>

Muchos adolescentes experimentan con el licor fuerte sin darse cuenta del mayor riesgo de envenenamiento por alcohol. Pueden esconder licor claro (típicamente vodka) en botellas de agua, que no son detectadas por los adultos en el hogar o los maestros en la escuela. En las fiestas, los adolescentes a menudo beben tragos sucesivos de alcohol porque no sienten un impacto inmediato del alcohol. Ambas situaciones son peligrosas porque los adolescentes no son capaces de medir la cantidad de alcohol que están consumiendo y no pueden regular la respuesta de su cuerpo.

Pruebe esta actividad:

1. Llene con agua una botella plástica de 8 onzas
2. Eche el agua en un vaso de chupito de 1.5 onzas
3. Vacíe el vaso de chupito y continúe contando la cantidad de bebidas que contiene la botella de agua (¡¡13 !!)
4. Converse con su hijo sobre los riesgos de envenenamiento por alcohol

Señales de alerta para estar pendientes:

Los adolescentes a menudo presentan cambios sutiles en el comportamiento que pueden indicar consumo de alcohol, consumo de drogas o depresión, que a menudo se asocia con el consumo de alcohol y drogas. Si nota alguna de estas señales de alerta, hable con su adolescente sobre sus inquietudes. Recuérdele que usted se preocupa por su salud y bienestar. Si sospecha o confirma que su adolescente está consumiendo alcohol, hable con su pediatra sobre dónde obtener ayuda.

- Anda con un nuevo grupo de amigos
- Deja de participar en actividades favoritas, como los deportes
- Mayor interés en estar solo/a
- Caída repentina en el rendimiento académico o faltar a la escuela
- Problemas constantes de disciplina en el hogar o la escuela
- Hacer las cosas cada vez más en secreto
- Pedir prestado o robar dinero
- Cambios de humor repentinos o frecuentes
- Irritabilidad, depresión, ira, agresividad
- Dormir demasiado o muy poco
- Dificultades para concentrarse
- Inquietud crónica



KidsHealth

www.KidsHealth.org/Parent/positive/talk/alcohol.html

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas

<http://www.drugabuse.gov/parents-educators>

La Sociedad de Drugfree.org

www.drugfree.org/

Las palabras pueden funcionar

www.wordscanwork.com/issues/knowissues.html?topic=2

Marque la diferencia: Hable con su hijo acerca del alcohol

http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/MakeADiff_HTML/makediff.htm

Cómo abrir líneas de socorro: Negociar un contrato de por vida

http://sadd.org/pdf/05SADD_CFL_FS_2.pdf

Paternidad para prevenir el consumo de alcohol en la infancia

<http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/adolescentflyer/adoIFlyer.pdf>

7 maneras de proteger a su adolescente del uso del alcohol o de las drogas

<http://files.hria.org/files/SA1011.pdf>

Consejos para entablar un diálogo: Cómo iniciar una conversación

Tener una comunicación honesta y abierta con sus hijos crea un vínculo de confianza, les demuestra que los quiere y abre las puertas a una discusión significativa. La conversación es como un músculo ... ¡mientras más se usa, más fuerte se vuelve!

- Comience temprano: cuanto antes comience a conversar con sus hijos sobre cómo tomar decisiones saludables, será más fácil abordar temas más desafiantes a medida que se hacen mayores, como el consumo de alcohol entre menores de edad.
 - Aproveche las oportunidades diarias para hablar con su hijo adolescente sobre el alcohol: en el automóvil, mientras prepara la cena o cuando llega a casa de la escuela. Mencione algo sobre el alcohol que usted ha visto en las noticias o leído en el periódico. Pregunte y escuche su perspectiva.
 - Identifique las oportunidades que ve en la televisión, en las películas o en sus videos o revistas favoritos. Pregúnteles cómo se sienten acerca de cómo los medios de comunicación presentan el alcohol. ¿Son estos escenarios realistas? ¿Pueden relacionarse con estas situaciones?
 - Sea claro acerca de sus expectativas y reglas de no uso sobre el consumo de alcohol.
 - Permítale ser parte de la conversación sobre las reglas y sus consecuencias. Escuche lo que su adolescente tiene que decir. Permítale hacer todas las preguntas que quiera.
 - Converse continuamente: hablar sobre el consumo de alcohol entre los menores de edad no debe ser algo que se hace una sola vez. Los niños que escuchan mensajes de manera frecuente sobre no beber tienen menos riesgo de probar el alcohol.
- Recuerde: Los padres son la influencia número uno en la decisión de un adolescente de no probar alcohol

"Parenting for Prevention" es una serie educativa de la Coalición "Decisions at Every Turn" para padres y otros adultos interesados en aumentar la conciencia y el conocimiento sobre asuntos importantes de la juventud y para alentar el diálogo sobre la toma de decisiones saludables.

Visite <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para nuestra colección de hojas de consejos.