

El uso y el abuso de sustancias por parte de los jóvenes es perjudicial para su salud física, mental, conductual y social. Cuando se consume alcohol u otras drogas durante la adolescencia, existe un mayor riesgo de interrupción del desarrollo normal del cerebro, así como una mayor probabilidad de efectos negativos sobre la salud, diagnóstico de un trastorno por uso o abuso de sustancias, y adicción. Es importante que usted converse con su hija adolescente sobre los riesgos potenciales del uso de sustancias en los menores de edad, pero para ello es fundamental que usted posea la información correcta. Las investigaciones han demostrado que existen diferencias entre los niños y las niñas con respecto a los riesgos, la elección de sustancias, las razones para usar sustancias y el impacto de las mismas sobre su salud. La información y los recursos que se ofrecen en esta hoja de consejos pueden ayudar a los padres, tutores y cuidadores a tener conversaciones significativas y adecuadas que traten el tema de las necesidades y los riesgos específicos asociados con el uso y abuso de sustancias por parte de las niñas.



### Por qué es importante tener conversaciones de PREVENCIÓN con su hija adolescente AHORA MISMO

La mayor parte de lo que sabemos sobre el uso de sustancias, con respecto a las diferencias de género y sexo, es el resultado de una investigación sobre el uso en personas adultas. Las diferencias de género se basan en los roles definidos culturalmente; las diferencias sexuales son biológicas. Esta información es extremadamente útil en los esfuerzos de prevención primaria, ya que proporciona información que podemos utilizar durante las conversaciones con las niñas sobre los riesgos a largo plazo, basados en las diferencias de género y sexo, y el posible impacto negativo en su salud personal. En comparación con los niños, las niñas:

#### Alcohol

- Tienen tasas de mortalidad más altas por consumo de alcohol cuando se diagnostica un trastorno por uso de sustancias (SUD, por sus siglas en inglés)
- Experimentan un mayor daño a su salud por el uso prolongado, incluso si han estado bebiendo por un período de tiempo más corto (que los hombres)

#### Nicotina y tabaco

- Fuman menos cigarrillos
- Fuman cigarrillos con menos contenido de nicotina
- No inhalan el humo tan profundamente
- A veces fuman para regular el estrés y el estado de ánimo

#### Marihuana

- Son más propensas a experimentar deterioro en la memoria espacial
- Son más propensas a experimentar depresión, ansiedad y ataques de pánico cuando consumen cannabis
- Tienen un inicio más rápido de trastorno por consumo de cannabis

#### Opioides

- Es más probable que tengan dolores crónicos, lo cual puede contribuir a altos índices de prescripción de opioides
- Son más propensas a tomar un opioide sin receta, para automedicarse por ansiedad o depresión

#### Además, las niñas adolescentes...

- Perciben más beneficios potenciales cuando consumen alcohol u otras drogas
- Son más propensas a ver los beneficios de automedicarse
- Responden más de manera positiva a la declaración: "El uso de drogas ayuda a los jóvenes a lidiar con los problemas que tienen en casa"
- Son más propensas a sufrir depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático y trastornos alimenticios

### Consejos para conversar: cómo iniciar una conversación

- ✓ Comience temprano: cuanto antes comience a hablar con sus hijos acerca de tomar decisiones saludables, más fácil será abordar los temas más difíciles a medida que crecen.
- ✓ Aproveche las oportunidades diarias para hablar sobre el uso de sustancias: en el automóvil, mientras preparan la cena o cuando sus hijos llegan a casa de la escuela.
- ✓ Mencione un artículo que vio en las noticias o leyó en el periódico. Haga preguntas y escuche la perspectiva de sus hijos.
- ✓ Identifique las oportunidades que ve en la televisión o en las redes sociales. Pregúnteles cómo se sienten acerca de cómo se representan las sustancias.
- ✓ Sea claro acerca de sus expectativas, reglas de prohibición del consumo y consecuencias del uso de sustancias. Escuche lo que sus hijos adolescentes tienen que decir. Déjelos que hagan preguntas.
- ✓ Mantenga activas las conversaciones: hablar sobre el alcohol y el consumo de alcohol entre los menores de edad no es algo que se hace una sola vez. Los niños que escuchan con frecuencia mensajes consecuentes acerca de no beber tienen menor riesgo de probar el alcohol.

### La disparidad de género

Las investigaciones realizadas durante la última década demuestran que las mujeres y las niñas están bebiendo más alcohol. Un factor posible es que está desapareciendo el estigma que rodea a las mujeres que beben. Las mujeres pueden ser más susceptibles a las influencias culturales y sociales, como las celebraciones, el aspecto social de beber alcohol y la necesidad de beber alcohol para "relajarse".

## Analizando de cerca el alcohol

Si bien el alcohol sigue siendo la sustancia más abusada tanto por los niños como las niñas adolescentes, los siguientes riesgos son específicos de las mujeres y deben discutirse con las niñas adolescentes:

- Las mujeres tardan más en descomponer/eliminar el alcohol de su organismo
- Las mujeres absorben más el alcohol, debido a su propia química corporal
- Cuando beben cantidades iguales, las mujeres tienen niveles más altos de alcohol, los efectos inmediatos ocurren más rápidamente, y los efectos del alcohol duran más tiempo y es más probable que causen problemas de salud a largo plazo
- Las mujeres se vuelven adictas al alcohol más rápidamente
- Las mujeres "se pliegan" (avanzan hacia la dependencia del alcohol) más rápidamente
- Las mujeres que consumen más que una cantidad entre ligera y moderada (7 veces a la semana) tienen un mayor riesgo de sufrir accidentes automovilísticos, lesiones traumáticas, cáncer, hipertensión, derrames, suicidio y trastorno por consumo de alcohol



## La publicidad del alcohol y las niñas: los "alcopops" y el riesgo de exposición

La industria del alcohol utiliza prácticas engañosas para hacer que sus productos sean más atractivos. Si bien es ilegal vender alcohol a menores de 21 años, las revistas, los medios sociales, la televisión, las películas y los propios productos presentan imágenes de diversión, celebración y popularidad, lo cual es sumamente atractivo para los adolescentes. La revisión de estas prácticas demuestra que las niñas están especialmente en riesgo de publicidad por parte de las compañías que comercializan los llamados "alcopops" (bebidas dulces de malta), los cuales tienen sabores afrutados o azucarados que hacen que estos productos sean atractivos.

- Los datos longitudinales demuestran que la frecuencia de exposición a las publicidades de alcohol en las niñas de 7º grado predice el consumo de alcohol y los problemas relacionados con el alcohol cuando llegan a 9º grado
- Las niñas adolescentes ven más propagandas de "alcopops" per cápita que las mujeres que son mayores de edad
- Las niñas adolescentes (entre 12 y 20 años de edad) están expuestas a más revistas publicitarias que las mujeres del rango de edad objetivo (entre 21 y 34 años de edad)
- Las niñas pueden ser particularmente susceptibles a la publicidad del alcohol, especialmente a la mercancía con marcas de alcohol (ABM, por sus siglas en inglés). Un estudio encontró que las niñas de 10 a 14 años de edad que tenían ABM tenían 3.3 veces más probabilidades de comenzar a consumir alcohol en 1 o 2 años que las niñas que no tenían ABM. No hubo ninguna relación entre tener ABM y el inicio temprano de consumo de alcohol en los niños varones en este grupo de edad.<sup>6</sup>
- Las marcas de bebidas alcohólicas saborizadas, tales como Smirnoff Ice, Mike's y Bartle's & Jaymes, son dos veces más populares entre las niñas menores de edad que entre los varones menores de edad

## Lo que dice la industria

*"Lo hermoso de esta categoría (alcopops) es que atrae a los nuevos bebedores, a las personas a quienes realmente no les gusta el sabor de la cerveza".  
"Esta es la 'bebida de puente' perfecta entre los jugos de frutas con gas y las nuevas limonadas duras".*

### Política del Alcohol MD

[http://www.alcoholpolicymd.com/alcohol\\_and\\_health/alcopops\\_and\\_girls.htm](http://www.alcoholpolicymd.com/alcohol_and_health/alcopops_and_girls.htm)

### Centro sobre la comercialización del alcohol y la juventud

<http://www.camy.org/resources/fact-sheets/women-girls-and-alcohol/>

### Centros para el Control y Prevención de Enfermedades

<https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/womens-health.htm>

### Salud cotidiana: efectos del alcohol en las mujeres

<http://www.everydayhealth.com/womens-health/effects-of-alcohol-on-women.aspx>

### Uso de sustancias en mujeres: Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas

<https://www.drugabuse.gov/related-topics/women-drugs>

### Las mujeres y el alcohol

<http://www.helpguide.org/harvard/women-and-alcohol.htm>

### Junta de Licores y Cannabis del Estado de Washington

<http://www.liq.wa.gov/education/teen-girls-and-alcohol>

Partes de este folleto de asesoría y consejos fueron adaptadas de algunos de estos recursos