

Fray Ejemplo es el mejor predicador

Proverbio español

¿Estaremos abandonando a los jóvenes a su suerte?

"Yo confío en mi hijo", afirman algunos padres como forma de justificar los privilegios que les dan a sus hijos motivados por su impotencia para oponerse a ellos o presionados porque "todos lo hacen".

Así, hoy muchos jóvenes, desde los doce o trece años de edad manejan carro (sin licencia), toman trago a menudo, deambulan solos por calles, discotecas y bares hasta la madrugada, y van a viajes, paseos y fiestas en pijama sin la supervisión de un adulto.

Darles más libertades de la que pueden manejar los adolescentes en un mundo en que corren cada vez mayores peligros es descabellado, porque es en esta etapa cuando son más vulnerables que nunca, entre otras, porque son más osados e inseguros y viven acosados por emociones desbordadas.

Como las funciones del cerebro se desarrollan en forma dispar, su impulsividad (generada por el sistema límbico) está a su nivel máximo de intensidad mientras que su capacidad de razonar y controlar sus impulsos (a cargo de la corteza prefrontal) está en estado incipiente. Como quien dice, en estos años van a toda velocidad pero casi sin frenos y con muy poca luz.

Me pregunto si ¿será que no nos damos cuenta de que estamos confiando en unos menores de edad cuyas nuevas habilidades cognitivas les hacen sentirse inmortales, y por ello corren serios riesgos? ¿En quiénes están más influenciados por sus hormonas que por sus neuronas? ¿En quiénes el principal criterio para actuar es lograr la aprobación de sus pares?

Es cierto que debemos acompañar con una dosis gradual de confianza a los adolescentes para que construyan cada vez más autonomía, pero en circunstancias en que no corran peligro alguno. Pero confiar en que se pueden autogobernar cuando ni siquiera ellos confían en sí mismos, es absurdo.

En lo que sí podemos confiar es en que los jóvenes son buenas personas aunque no lo parezcan dada su confusión, y confiar en que se convertirán en gentes de bien gracias al amor y formación que les estamos dando.

Urge que en nombre de la confianza no los abandonemos a su suerte, sino que confiemos más en los dictados de nuestra conciencia y ejerzamos nuestro deber de contenerlos.

Ángela Marulanda
Autora y Educadora Familiar

Alcoholismo

Miguel Barrios Acosta

Pediatra

Profesor del Departamento de Pediatría Universidad Nacional de Colombia

Unidad de Pediatría Social y Comunitaria

Alcoholismo es un término de significado variable que se emplea generalmente para referirse al consumo crónico y continuado o al consumo periódico de alcohol caracterizado por deterioro del control sobre la bebida, episodios frecuentes de intoxicación y obsesión por el alcohol y su consumo a pesar de sus consecuencias adversas.

En la sociedad actual el alcohol es parte sustancial de los eventos significativos que competen a la familia, los amigos y, en general, a toda la sociedad, de tal modo que cuando se quiere celebrar un cumpleaños, un bautizo, una boda, la ganancia de un torneo deportivo, se hace brindando con copas y se brinda deseando colectivamente salud. Este acto en la memoria colectiva es, entonces, asociado con bienestar.

El consumo de alcohol por los adolescentes plantea uno de los retos más significativos en el acompañamiento del proceso de crianza. Es un reto porque se conoce el potencial dañino que tiene la ingestión de licor y porque buena parte de los adultos son consumidores habituales de alcohol, por lo que conocen los efectos de alegría pasajera que brinda el mismo.

La publicidad y la propaganda son las estrategias que usa la industria del alcohol para vender y promover su consumo en los adolescentes, creando asociaciones entre el alcohol y algunas de sus necesidades. Unas de estas necesidades son inherentes a su condición juvenil, como las de socialización, recreación, la vivencia del cuerpo, la sexualidad y el erotismo, por ejemplo. Otras son necesidades creadas culturalmente, como la hombría, el arrojo y la adultez.

Prevención del consumo

Acerca de esta prevención, surgen algunas preguntas:

- ¿Cómo es posible enseñar a prevenir el consumo y el abuso de una sustancia que es tan importante socialmente y sin cuyo efecto pareciera que las personas no estuvieran preparadas para divertirse?
- ¿Es la postura de crítica y rechazo hacia el alcohol válida en nuestro medio?

- ¿Se puede tomar esa posición si los adultos toman y esto es reconocido socialmente?
- ¿Cuál es la estrategia más adecuada para prevenir el abuso del consumo del alcohol por los adolescentes?

Para intentar responder estas preguntas, es necesario tener en cuenta que el alcohol es la sustancia psicoactiva que más consumen los adolescentes y que el comienzo sucede generalmente en los primeros años de la adolescencia (once a trece años). Con mucha frecuencia el primer trago de alcohol se da dentro del contexto familiar, incluso de la mano del padre. Es necesario tener en cuenta que cuanto más temprano un individuo tenga contacto con el alcohol es mayor el incremento del riesgo para el abuso y la dependencia del mismo.

Características del uso de alcohol

El alcohol se clasifica farmacológicamente como una sustancia bloqueadora de la mente. Los seres humanos tienen mecanismos de control que les sirven para vivir en sociedad y respetar las normas de convivencia. Esos mecanismos son como unos frenos que existen para controlar los impulsos, de tal forma que si un adolescente tiene mucho calor en clase, esos mecanismos le sirven para no quitarse la camisa. El alcohol, por ser un bloqueador de la mente, en la primera fase de su acción bloquea esos mecanismos de control.

Por lo anterior, las personas en la primera fase de la acción del licor se sienten desinhibidas. Así, un adolescente puede fácilmente superar las limitantes sociales que tiene: si es tímido se puede volver extrovertido; si le da miedo acercarse a alguien que le interesa, con dos tragos encima se anima; si es aburrido puede encontrar su lado divertido.

En otras palabras, el alcohol le permite al adolescente hacer cosas que estando sobrio, por limitantes sociales es incapaz de hacer. Estos efectos, catalogados como positivos por los adolescentes, son inmediatos y para muchos de ellos necesarios, lo que hace muy difícil su recepción de estrategias de prevención del comienzo y el abuso del alcohol.

El alcohol es también un medio que facilita la expresión del erotismo, los sentimientos, la vivencia del cuerpo y la sexualidad, por lo que este consumo se ha relacionado con incrementos del riesgo en el ejercicio de la sexualidad: enfermedades de transmisión sexual, embarazos, relaciones coitales casuales o no deseadas se facilitan con el uso del alcohol.

La desinhibición de los mecanismos de control es un factor que promueve la aparición de conductas agresivas en los adolescentes, por lo que existe relación directa entre el consumo de alcohol y lesiones personales, peleas e incluso homicidios.

Los efectos del alcohol también llevan a los adolescentes a asumir algunas conductas de riesgo ante peligros inminentes, con frecuencia condicionados por la presión de su grupo de amigos.

El consumo de sustancias psicoactivas ilícitas siempre atraviesa por un puente que le tienden el alcohol y el tabaco, es decir, aquellas socialmente aceptadas.

Otras veces el alcohol es usado por los adolescentes como *automedicación* para problemas emocionales, razón por la cual el uso frecuente o el abuso del alcohol se han relacionado directamente con la depresión juvenil.

Cuando el efecto bloqueador del alcohol sobre el cerebro se incrementa, se disminuyen todas sus funciones. Por eso se alteran los tiempos de reacción a los estímulos externos, que es un factor que favorece el aumento de los accidentes de tránsito y otras lesiones personales asociados con la falta de coordinación motriz.

El consumo del alcohol tiene distintas fases. La primera de ellas es la *experimentación*; posteriormente se pasa al *uso regular*. En estas dos primeras fases el adolescente tiene un grado de control sobre el alcohol.

En las siguientes fases, que son el *abuso* y posteriormente la *dependencia* se pierde este control y aparece una conducta compulsiva para el consumo del mismo, conducta que altera todas las dinámicas de funcionamiento individual, familiar y social del individuo por la necesidad de tomar.

Un asunto preocupante del consumo del alcohol por los adolescentes es cuando el joven es *resistente* al trago. Los padres no se preocupan porque el hijo llega a casa en estado de relativa sobriedad, pero ha consumido grandes cantidades de alcohol: en estos casos lo que ocurre es que se ha generado una resistencia al efecto del alcohol y a lo que lleva es a un consumo elevado del mismo.

Problemas con el uso de alcohol. Algunos expertos han establecido la categoría **tener problemas con el alcohol** para los adolescentes. Esta descripción no traduce alcoholismo, dependencia u otro equivalente, sino asociación con los problemas

descritos anteriormente con el consumo del alcohol, como accidentes, conductas sexuales de riesgo, etcétera.

Se sostiene que un adolescente tiene problemas con el alcohol cuando en una sentada o fiesta se toma más de cinco tragos seguidos si es un hombre o más de cuatro si es una mujer (una cerveza es equivalente a un trago). También tienen problemas con el alcohol si están tomando más de quince tragos semanales los hombres o más de doce las mujeres. Conocer estos datos puede permitir a los padres tener un patrón de referencia sobre la cantidad de tragos que ingieren sus hijos y, por lo tanto, tomar las medidas pertinentes.

Los adolescentes generalmente toman en grupo, con mecanismos de cuidado mutuo que son espontáneos. De tal forma que en un grupo al menos uno de ellos se mantiene en algún estado de sobriedad y lucidez que le permite manejar algún grado de liderazgo y control sobre los riesgos grupales e individuales que se pueden asumir.

El anterior es un mecanismo de protección que se da de forma espontánea y tiende a verse fortalecido cuando el grupo de amigos es constante en el tiempo y se fundamenta en los lazos de afecto y solidaridad. Se debe hacer claridad en el sentido de que este mecanismo protege muchas veces de morir, pero no de convertirse en alcoholismo o de tener alguna otra complicación relacionada con el uso del alcohol.

Después de analizar todo lo anterior se debe aclarar que el alcohol como sustancia psicoactiva puede generar riesgos para el desarrollo y la salud de los adolescentes, por lo cual es necesario que el acompañamiento de los adultos tenga como objetivo evitar su uso y, sobre todo, su abuso.

Para conseguir este objetivo primordial en la crianza, el acompañamiento debe tender desde el nacimiento a que niños y niñas construyan y reconstruyan permanentemente una muy buena autoestima, y las demás metas de desarrollo humano integral y diverso, con el fin de tejer resiliencia, con lo cual cada adolescente hombre o mujer podrá definir una adecuada relación con esta o cualquier otra sustancia psicoactiva mediante la utilización del autocontrol que se deriva del tejido de una alta resiliencia, es decir, saber decir sí o no con pleno conocimiento de lo que esto significa.

Recomendaciones a los adultos cuidadores de niños, niñas y adolescentes

- Eviten el uso del alcohol, ni siquiera con la justificación de *que se vayan acostumbrando*
- Nunca recurran al alcohol para ponerlos a prueba
- Retrasen el mayor tiempo posible el contacto con el alcohol
- Hagan que reconozcan cuales son las estrategias publicitarias para el consumo de alcohol
- Muéstrenle a los niños, niñas y adolescentes que es posible divertirse sin consumir alcohol
- Estén pendientes de la cantidad y la frecuencia con que sus hijos ingieren alcohol, no solo si se emborrachan: si entran en la categoría de *problemas con el alcohol*, busquen ayuda
- Promuevan la originalidad respetando la individualidad, como un modo de que consideren como opción no hacer todo lo que hace el grupo de amigos
- Favorezcan la creatividad, como una manera de que busquen alternativas diferentes al uso de psicotrópicos para divertirse

Lecturas recomendadas

Pérez A, Scoppeta O. *Consumo de alcohol en menores de 18 años en Colombia: 2008. Un estudio con jóvenes escolarizados de 12 a 17 años en 7 capitales de departamento y dos municipios pequeños.* Corporación Nuevos Rumbos. Disponible en: <http://www.nuevosrumbos.org/>

Red PaPaz. *Programa Ángel Protector (sobre la inconveniencia del consumo de alcohol y cigarrillo por niños, niñas y adolescentes).* Disponible en: <http://www.redpapaz.org/>

República de Colombia. *Ministerio de la Protección Social. La prevención en manos de los y las jóvenes.* Ministerio de la Protección Social - Unodoc. Disponible en:

[http://www.descentralizadrogas.gov.co/La%20prevencion%20en%20manos%20de%20los%20y%20las%20jovenes\(1\).pdf](http://www.descentralizadrogas.gov.co/La%20prevencion%20en%20manos%20de%20los%20y%20las%20jovenes(1).pdf)