

### RESULTADOS SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL

Tomado del *Youth Risk Behavior Survey* de marzo de 2010  
Arlington, Virginia

*Las decisiones tomadas hoy en día por la juventud tendrán un gran impacto sobre su salud y bienestar, tanto ahora como en el futuro.*

*La Encuesta sobre conductas riesgosas en la juventud (YRBS) pregunta a los jóvenes sobre los comportamientos y costumbres que están relacionadas más estrechamente con la salud.*

*Este folleto presenta un resumen breve de los resultados con el consumo de alcohol de la encuesta que se administró a un grupo de alumnos de las escuelas medias y secundarias en marzo del 2010.*

### POR QUÉ PREOCUPARSE?

Algunos adultos piensan que el consumo de alcohol en los adolescentes es una parte inócua del desarrollo. Pero la ciencia es clara: El alcohol es una droga poderosa que tiene efectos en el cuerpo, la mente y el dominio propio. Los efectos son especialmente dañinos a los adolescentes que se están desarrollando.

El consumo de alcohol causa

- Los reflejos son más lentos, la pérdida de coordinación, trastornos visuales y falta de memoria;
- Falta de sensatez y tomar malas decisiones;
- Daños al cerebro, el hígado y otros órganos.

Beber mucho o más rápido puede causar envenenamiento por alcohol que puede causar un coma o la muerte. Mezclar alcohol con cualquier otra droga

(aun los medicamentos comunes y de venta libre) puede ser mortal. Y conducir en estado de ebriedad sigue siendo una de las principales causas de muerte entre los adolescentes.

*Sin embargo nadie es demasiado joven (o viejo) para tener problemas con la bebida. Alcohólicos Anónimos*

### EL USO AL INICIO DE LA ADOLESCENCIA ES RIESGOSO

Como en el caso de las otras sustancias ilícitas, cuanto más temprano se comienza a beber alcohol, aumenta el riesgo que un joven desarrolle problemas serios de alcoholismo. Entre los alumnos de las escuelas secundarias de Arlington, uno por cada cinco alumnos indica que comenzó a beber alcohol antes de tener 13 años. Éste los pone claramente en la categoría de alto riesgo.

El consumo de alcohol también puede interrumpir el desarrollo de importantes aspectos de la adolescencia: la madurez emocional, las habilidades sociales y confianza en sí mismo.

## EL CONSUMO DE ALCOHOL

En el 2007, 44% de los jóvenes que habían participado en la encuesta indicaron que habían probado alcohol por lo menos una vez. Un poco más que un cuarto había consumido alcohol en el mes anterior. Uno de cada cinco indicó que en el mes anterior había paseado en coche con alguien que había tomado alcohol.

Entre los alumnos de las escuelas secundarias, cerca del 28% indicaron que habían tomado alcohol compulsivamente (“binge drinking”). El 12% indicó que había conducido cuando estaba bebido. Estos índices son similares a los indicados por los jóvenes de toda la nación.

## CAMBIOS DESDE EL 2004

Desde el 2004, el uso de bebidas alcohólicas en el mes anterior bajó del 31 al 26 por ciento. Esta reducción fue mayor entre los estudiantes de escuela media. El uso de bebidas alcohólicas aumentó entre los estudiantes del grado 12.

## ¿QUIÉN TIENE LOS RIESGOS MAYORES?

Aunque las bebidas alcohólicas son las más abusadas entre los jóvenes de Arlington, algunos jóvenes son más propensos a consumir alcohol, incluyendo:

- Los jóvenes mayores: Sólo 3% de los alumnos de 6<sup>o</sup> grado han tomado alcohol en el mes anterior, en comparación con el 54% de los alumnos de 12<sup>o</sup> grado.
- Los varones: Aunque las mujeres tienen las mismas probabilidades de indicar consumo de alcohol, los varones son más propensos a consumir alcohol en exceso y conducir automóviles cuando están bebidos.
- Los jóvenes deprimidos: Las investigaciones sugieren que para sentirse mejor los jóvenes deprimidos tienen más probabilidad de tomar alcohol u otras drogas.

### COMO ADMINISTRAMOS LA ENCUESTA

Estos resultados surgen de una encuesta de casi 2500 alumnos matriculados en los grados seis, ocho, diez y doce en las escuelas públicas secundarias de Arlington. La participación fue voluntaria y anónima. Los padres tuvieron la oportunidad de decidir si querían que sus hijos participaran o no. Menos que 2% decidieron que sus hijos no participaran. El 86% de los alumnos en las clases seleccionadas por la encuesta la completaron. La mayoría de los que no participaron no estuvo en la escuela cuando se tomó la encuesta.

## LAS CREENCIAS SOBRE EL ALCOHOL

El consumo de alcohol en los adolescentes es influido por la facilidad de conseguir fácil-mente alcohol, sus ideas sobre los peligros de beber alcohol y sobre el uso del alcohol por sus compañeros. Entre los jóvenes de Arlington:

- 40% de los jóvenes (pero casi dos de cada tres de los alumnos del 12<sup>o</sup> grado) creyeron que es fácil obtener bebidas alcohólicas.
- Más de la mitad de los jóvenes reconocieron que beber una vez por mes podría causar problemas físicos o con la familia o con la escuela.
- Sólo el 1% de los alumnos del 6<sup>o</sup> grado creen que la mayoría o casi todos sus compañeros consumen alcohol. El 6% lo creyeron en el 2004.

## ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

**Sea claro:** Sea claro que no acepta el consumo de bebidas entre los adolescentes. Nunca sirva alcohol a alguien menor de edad.

**De acuerdo con las Pautas Dietarias para los Americanos:** (de los Departamentos de Salud y Servicios Sociales, y de Agricultura de los Estados Unidos) se debe consumir alcohol sólo en cantidades moderadas. Beber en moderación significa no más que un trago por día para las mujeres y no más que dos tragos por día para hombres.

**Hable, hable, hable:** Los padres, tutores y otros adultos influyentes deben hablar con regularidad a los adolescentes sobre el uso de alcohol. Pregunte al adolescente qué sabe sobre el alcohol y qué piensa sobre el consumo de alcohol de los adolescentes.

**Sea realista:** Asegúrese que su hijo sepa que:

1. El alcohol es una droga poderosa que retarda el funcionamiento del cuerpo y la mente, especialmente en la adolescencia.
2. Las personas generalmente no saben re-conocer bien la forma en que el uso de alcohol ha afectado la visión, ha deteriorado su capacidad de razonar y ha hecho más lenta su capacidad de reacción.
3. El consumo de alcohol está relacionado con muchos comportamientos que causan problemas en las vidas de las jóvenes, tales como la delincuencia, la violencia y ser víctima de una violación.
4. Si tiene antecedentes familiares de alcoholismo, es posible que su hijo pueda tener mayores riesgos de desarrollar problemas con las bebidas alcohólicas.

### INFORMACIÓN ADICIONAL

*Cómo hablar con su hijo sobre el alcohol* (Fundación Nemours) [kidshealth.org/parent/en\\_espanol/padres/alcohol\\_esp.html](http://kidshealth.org/parent/en_espanol/padres/alcohol_esp.html)

*Haga la diferencia: Hable con sus hijos sobre el uso del alcohol* (El Instituto Nacional Contra el Abuso del Alcohol y Alcoholismo) <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/SpainParents.pdf>

*Especialmente para adolescentes:* [www.freevibe.com](http://www.freevibe.com)

Para preguntas sobre estos datos: llame a Amy Graham, Partnership for Children, Youth, and Families, al (703) 228-1668 (Hable español) o envíe un mensaje por correo electrónico a [agraham@arlingtonva.us](mailto:agraham@arlingtonva.us)

3033 Wilson Blvd., Suite 600A  
Arlington, VA 22201  
Phone (703) 228-1667  
[www.arlingtonpartnershipforyouth.org](http://www.arlingtonpartnershipforyouth.org)