

## Y A LO LARGO DEL AÑO...

Ha llegado el momento en el que parece que no sois importantes. Ahora su grupo de amistades es lo primero... Pero, os sigue necesitando y seguís siendo uno de sus principales referentes, ¡por supuesto! Y podéis hacer muchísimo en la prevención del consumo de alcohol, no lo olvidéis. En realidad ya lo estáis haciendo, aunque no seáis conscientes.

En la siguiente tabla aparecen una serie de propuestas. Revisalas y **puntúa la medida** en que haces cada una de ellas. Recuerda que siempre puede **"mejorarse"**.

\*En la casilla en blanco, incluye la que añadirías.

### EN QUÉ MEDIDA LO HAGO

1	<b>Sé un buen ejemplo</b> Madre y padre sois ejemplos continuos de la conducta de hijos e hijas. <i>Propicia ocasiones en la familia donde quienes son mayores de edad, no consuman alcohol.</i>	1 2 3 4 5
2	<b>Fomenta actividades saludables</b> Un estilo de vida saludable conlleva grandes beneficios y protege frente al consumo de alcohol. <i>Fomenta aficiones que le resulten atractivas, donde use sus cinco sentidos al máximo y le hagan sentirse bien.</i>	1 2 3 4 5
3	<b>Escúchales</b> La comunicación permite generar fuertes lazos de interacción entre quienes conforman la familia. <i>Si percibe que puede contarte algo, es mucho más fácil que acuda a ti si le surge algún problema.</i>	1 2 3 4 5
4	<b>Fortalece su autoestima</b> Una baja autoestima puede ser el desencadenante del consumo de alcohol. <i>Valora positivamente sus esfuerzos y logros.</i>	1 2 3 4 5
5	<b>Sigue hablándoles del alcohol</b> En la adolescencia no se tiene sentido del riesgo. <i>Es preciso informarles acerca de las consecuencias reales y negativas del alcohol. Nunca piensa que algo le puede pasar. Es un "superhéroe" y ella, la "superheroína".</i>	1 2 3 4 5
6	<b>Establece límites y normas adaptados a su edad</b> Aunque a veces pueda mostrarse desafiante, es necesario que sepa distinguir lo correcto de lo incorrecto. <i>Deja las consecuencias claras si decide pasar por alto las normas o los límites establecidos</i>	1 2 3 4 5
7	<b>Conoce a sus amigos/as</b> Las personas con las que se relaciona pueden influirle positiva o negativamente. <i>Averigua quiénes son sus amistades. Invítalas a casa para ver cómo se relacionan entre sí y qué tipo de influencia son para él o ella.</i>	1 2 3 4 5
*		1 2 3 4 5

## WEBS DE INTERES

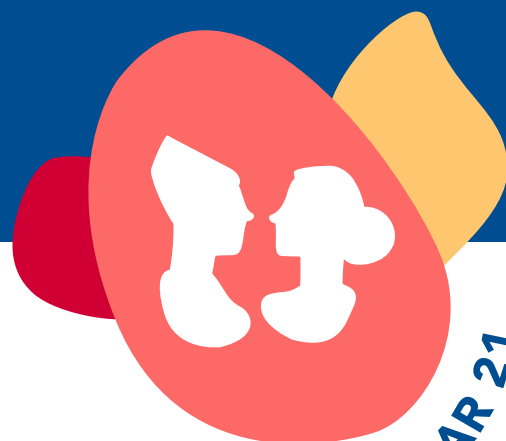
[www.zaragoza.es/cmapa](http://www.zaragoza.es/cmapa)  
[www.pnsd.msssi.gob.es](http://www.pnsd.msssi.gob.es) (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad/Plan Nacional sobre drogas).  
[www.fad.es](http://www.fad.es) (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción)  
[www.prevencionbasadaenlaevidencia.net](http://www.prevencionbasadaenlaevidencia.net) (Prevención basada en la evidencia).  
[www.drogasycerebro.com](http://www.drogasycerebro.com)  
[www.menoresniunagota.es](http://www.menoresniunagota.es)

### Audiovisuales:

<https://www.youtube.com/watch?v=bHWV35fGVac> (49")

Audiovisual del Ayuntamiento de Zaragoza que pone de relieve que el abuso de alcohol también se da en la población adulta.

Puedes profundizar en los contenidos de este folleto con el programa "A priori" que va a ofrecerse a los centros educativos de Zaragoza, ¡también al vuestro!  
[www.zaragoza.es/apriori](http://www.zaragoza.es/apriori)



# PILAR 21



Para más info:

**CMAPA**

Centro Municipal de la Atención y Prevención de las Adicciones



Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59  
 976 724 916  
[prevencionadicciones@zaragoza.es](mailto:prevencionadicciones@zaragoza.es)

[www.zaragoza.es/cmapa](http://www.zaragoza.es/cmapa)



## LA RUTA DEL ALCOHOL

Cuando se ingiere una bebida alcohólica, viaja a través de la sangre por todo el organismo. Pocos minutos después de haber bebido, **llega al cerebro produciendo efectos a corto y largo plazo.**

Por cuestiones estrictamente fisiológicas, ante la misma cantidad de alcohol ingerido, **las mujeres presentan niveles más elevados de alcohol en sangre**, con las consiguientes consecuencias.

Todos los órganos que participan en la absorción y eliminación del alcohol están en pleno proceso de maduración y desarrollo hasta más allá de los 18 años. **Hígado y cerebro se van a ver especialmente afectados.**

En personas adultas, hoy sabemos que cualquier consumo de alcohol, también implica un riesgo

### CÓMO SE ABSORBE

**1** El alcohol pasa por el **tubo digestivo** hasta llegar al estómago. Allí se absorbe el 20% del alcohol ingerido.

**2** En el **intestino delgado**, se completa la absorción.

**3** La sangre con alcohol, circula por el cuerpo y llega al **cerebro**.

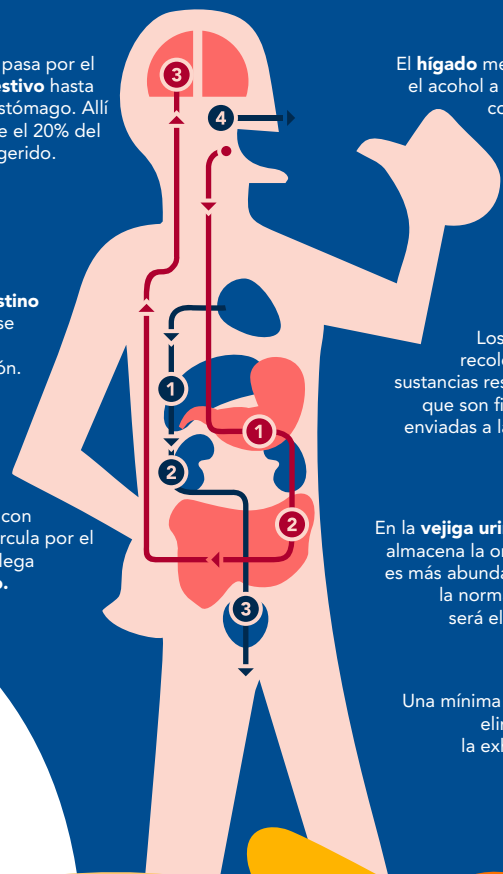
### CÓMO SE ELIMINA

**1** El **hígado** metaboliza el alcohol a un ritmo constante.

**2** Los **riñones** recolectan las sustancias resultantes que son filtradas y enviadas a la **vejiga**.

**3** En la **vejiga urinaria**, se almacena la orina, que es más abundante que la normal, luego será eliminada.

**4** Una mínima parte se elimina por la exhalación.



## NUESTRA REALIDAD...

El consumo de alcohol en el cerebro adolescente puede alterar su desarrollo

Algunas de las consecuencias que se derivan de su consumo:

- Dificultad para aprender nuevas informaciones.
- Alteraciones de la conducta y de la memoria.
- Falta de control de los impulsos.
- Mayor riesgo de adicción al alcohol y a otras sustancias.
- Trastornos digestivos, hepáticos, cardiovasculares y endocrinos.
- Fomento de las relaciones de riesgo (embarazo precoz, infecciones de transmisión sexual...).
- Proliferación de actitudes violentas e impulsivas.

El 36.8% del alumnado de 14 a 18 años reconoce haber realizado consumo por atracón o "binge drinking" en los últimos 30 días

En las mujeres el atracón de alcohol consiste en consumir **4 o más...**

En los hombres el atracón de alcohol consiste en consumir **5 o más...**

...vasos, cañas o copas de bebidas alcohólicas, en un intervalo aproximado de dos horas.

#### OBJETIVO:

Conseguir los efectos deseados, es decir, la embriaguez, de la forma más rápida.

#### CONSECUENCIAS:

Efectos agudos en el corto plazo y problemas cognitivos en el tiempo.

¿Consideras que tu hija/ adolescente es demasiado joven para hablarle del alcohol?

Cuando el consumo se convierte en **atracción**

Este patrón de consumo etílico "por atracón" se ve favorecido por el fenómeno del botellón, considerado como una forma más de ocio, a pesar de la pandemia.

Las redes sociales mediante la transmisión en vivo o fotos solo muestran la parte "divertida", generando en quien no está presente la sensación de que se está "perdiendo lo mejor".



Habla con tus hijos e hijas del alcohol. No hacerlo, puede darles la sensación de que apruebas su consumo.



A los 14 años se ha emborrachado alguna vez uno/a de cada cuatro adolescentes.

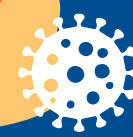


13,6 es la edad media de inicio en el consumo de alcohol.

Los cubatas son la bebida de mayor consumo, seguidos de la cerveza.

## EN ESTOS DÍAS...

Van a recibir presiones muy intensas para que se sumen a celebrar estas fechas. Importante que madre y padre se anticipen a los riesgos, agravados por la situación de pandemia en la que nos encontramos (por lo que, para evitar sorpresas, es importante que **conozca la normativa vigente en relación a la COVID-19**).



**1.** Háblale del alcohol y cómo puede **fastidiarle** las fiestas (vomitonas, peleas, accidentes ...)

**2.** Deja claras vuestras expectativas: *como madre, padre no aprobáis que beba.*

**3.** Anímale a que te cuente el lugar que va a ocupar el alcohol, en su grupo, en estos días. **¡Genial, si no está!**

**4.** Proponle que en las quedadas busquen opciones para **pasarlo bien sin alcohol.**

**5.** Recuérdale que *beber en la calle*, en pequeño o gran grupo, **está sancionado** y pueden ponerle una multa. Sería oportuno concretar qué consecuencias tendría para ella o él esta situación.

**6.** Puede ser un buen momento para **desmitificar** muchas de las afirmaciones que se presuponen en relación al alcohol, como que *"no es una droga"*, que *"todo el mundo bebe y no pasa nada"* o que *"no hay fiesta sin alcohol"*.

**7.** Asegúrate de que conoce las alternativas que se proponen. Seguro que las hay que le resultan atractivas, excitantes y **sin alcohol.**

**8.** Practica con tu hijo/a. Haz simulaciones de las distintas situaciones con las que puede encontrarse y habla sobre las decisiones que pueda tener que tomar. Podéis preparar algunas respuestas.

- **No gracias.** En casa igual notan que he bebido (poner una excusa).
- **No gracias.** Necesito poder contar con todas las neuronas (con humor).
- **No gracias.** Nos vamos y comemos algo (cambiar de tema).
- **No gracias.** No tengo dinero para pagar una multa (respuesta práctica).



¿Puede entenderse como "normal" el consumo de alcohol en la adolescencia, conociendo sus efectos **sobre el desarrollo de las estructuras y funciones cerebrales en esta etapa?**

En menores, el **NO CONSUMO** de alcohol debería de ser lo normal.

**ENTRE TODAS Y TODOS  
PODEMOS CONSEGUIR  
QUE EL CONSUMO  
DE ALCOHOL,  
SEA LO EXCEPCIONAL.**