

PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO Y ABUSO DEL ALCOHOL

ANDRÉS BASCONES PÉREZ-FRAGERO

DIRECTOR TÉCNICO DE LA FUNDACIÓN ALCOHOL Y SOCIEDAD

Desde la Fundación Alcohol y Sociedad se muestran las condiciones que debe tener un programa educativo para la prevención del consumo de alcohol. La familia y la escuela no pueden vivir ajenas a este fenómeno social.

¿CÓMO HA DE SER UN PROGRAMA PREVENTIVO SOBRE EL ALCOHOL?

El consumo y abuso de bebidas alcohólicas por parte de nuestros adolescentes y jóvenes es un asunto que, sobre todo en los últimos tiempos, preocupa a toda la sociedad y, en especial, a padres y docentes. Se ha creado una alarma social que tiene dos vertientes: una que está siendo capaz de movilizar a la sociedad para poner en marcha acciones que sirven para prevenir e intervenir frente a este fenómeno, y otra, menos útil, que lo que hace es crear confusión frente a este fenómeno, sin aportar soluciones, haciendo a veces creer que la gran mayoría de los adolescentes consumen o abusan del alcohol de forma habitual, criminalizando así a toda la juventud por el comportamiento de algunos. Esto es importante, ya que esta sobreestimación del consumo puede hacer que aquellos jóvenes que tienen comportamientos saludables piensen que son una minoría, cuando realmente no es así, y se vean avocados a comportamientos de riesgo por tratar de "encajar".

Centrándonos en los menores de edad, es importante conocer el alcance real del consumo y abuso de bebidas alcohólicas por parte de este colectivo para, a la luz de los datos, poder proponer soluciones realistas y eficaces. ¿Qué es lo que realmente está pasando en España? Al contrario de lo que podemos creer por lo que se dice en los medios de comunicación, cuyas informaciones a veces se basan en estudios con serios problemas metodológicos, el consumo global de alcohol por parte de menores y jóvenes en España en los últimos 20 años ha descendido, aunque también es cierto que este consumo se ha concentrado más en las noches de los viernes y sábados, produciéndose situaciones de consumos abusivos de mayor riesgo similares a las que se producen en países del norte de Europa, aunque en menor medida. Si nos centramos en los últimos 5 años aproximadamente, el consumo de alcohol por parte de estos colectivos prácticamente se ha estabilizado.

SÍNTESIS DE DATOS

Tomando los resultados del *Libro Blanco sobre la Relación entre el Alcohol y la Adolescencia en España*, estaríamos hablando de:

- un 61% de consumidores (habituales y esporádicos) de entre 12 y 18 años.
- un 28% de consumidores si sólo consideramos los que tienen 12 y 13 años.
- un 87% de consumidores si sólo consideramos los que tienen 18 años.
- la edad media de inicio se sitúa en torno a los 14 años.
- la media de bebidas consumidas es de unas 4 ó 5 consumiciones a la semana.
- no existen diferencias significativas entre chicos y chicas en la edad de inicio y el número de consumidores. Sí existe diferencia en la cantidad de alcohol consumido, donde los chicos superan en tres bebidas más al mes a las chicas.
- el 56% de los que consumen alcohol dicen haberse emborrachado alguna vez.
- el 17% de los adolescentes que beben dicen haber hecho apuestas para ver quien aguanta más.
- el 20% dice que una persona cercana ha tenido un accidente relacionado con el alcohol.
- alrededor de un 61% de consumidores (habituales y esporádicos) de entre 12 y los 18 años de edad. Si tenemos en cuenta sólo los que tienen 12 y 13 años, encontramos que existe un 28% de consu-

midores frente al 87% entre los que tienen 18 años.

La edad media de inicio al consumo entre los que beben es de 14 años. La media de bebidas consumidas al mes por aquellos que beben es de 18, es decir, unas 4 ó 5 a la semana (entre los de 12 y 13 años esta cifra baja a 8 y entre los de 18 asciende a 23). Durante los últimos años, las diferencias en el consumo de chicos y chicas se han ido reduciendo de tal forma que la edad de inicio y el número de consumidores es prácticamente igual en ambos sexos, manteniéndose una pequeña diferencia en lo que a número de bebidas consumidas, siendo el consumo medio de los chicos superior al de sus compañeras en unas 3 bebidas al mes. El 56% de aquellos que consumen alcohol dicen haberse emborrachado alguna vez. De éstos, la mayoría lo hace con una frecuencia menor o igual a 5 veces al año y un 7% lo hace prácticamente todos los fines de semana, lo que supone un 4% entre el total de adolescentes de 12 a 18 años. También vemos cómo el 17% de los adolescentes que beben dicen haber hecho apuestas para ver quien aguanta más, el 20% dice que una persona cercana ha tenido un accidente relacionado con el alcohol y uno de cada tres dice haber ido de acompañante en un vehículo conducido por alguien que había bebido.

Pese a estos datos, también hablamos de unos adolescentes que:

- un 70% dicen que se deberían tomar medidas para prevenir el consumo entre los jóvenes.;



- uno de cada tres afirma que debería haber una actitud más prohibicionista por parte de los padres.
- 50% afirma que el haber recibido información ha cambiado su actitud. La mayoría aboga por medidas informativas y educativas, aunque uno de cada tres también afirma que debería haber una actitud más prohibicionista por parte de los padres. También encontramos que uno de cada dos adolescentes dice que, al haber recibido información sobre las consecuencias que tiene el abuso del alcohol, han cambiado su actitud. Este cambio se traduce en ser más prudente en el consumo (un 74%), en haber dejado de beber (18%) o en compartir esa información a sus amigos (35%) lo cual resulta de enorme importancia ya que la información recibida de un amigo es mucho más creíble y resulta tener una mayor influencia en el comportamiento que la que reciben, por ejemplo, de sus padres o profesores. Asimismo, aquellos adolescentes con los que sus padres y maestros han hablado con ellos sobre el consumo de alcohol valoran muy positivamente estas conversaciones.

EFFECTOS EN LOS JÓVENES

Encontramos pues una población adolescente en la que hay situaciones de consumo y abuso de bebidas alcohólicas pero, a la vez, también responsabilidad y voluntad de modificar los hábitos hacia la prudencia. Todo esto nos invita a reflexionar sobre qué se debe hacer frente a este fenómeno. Lo primero que debemos tener en consideración es que, en un menor de edad, cualquier consumo de alcohol supone un abuso ya que, al contrario de lo que sucede con los adultos, no existen unos límites en el consumo por debajo de los cuales haya un bajo o nulo riesgo.

Pero, ¿por qué un menor de edad no debe beber alcohol? Se han demostrado una serie de consecuencias físicas, psicológicas y sociales que tienen que ver, sobre todo, con el consumo de alcohol en una época en la que el cuerpo, el cerebro y la personalidad se están desarrollando y están sufriendo muchos cambios; cualquier interferencia en estos procesos puede ser negativa para el desarrollo normal del adolescente. Concretamente, podemos decir que el cuerpo de un adolescente no está tan preparado como el de un adulto para asimilar el consumo de alcohol, que su abuso puede interferir en el crecimiento, en la sexualidad, en las capacidades de aprendizaje, en el desarrollo de la personalidad y facilita la aparición de conductas de riesgo y accidentes a los que, de por sí, los más jóvenes son ya proclives.

Teniendo en cuenta los datos antes expuestos y las razones por las que un menor no debería beber alcohol, nos encontramos ante una situación alarmante y que debe empujarnos a tomar medidas para luchar contra el consumo y abuso del alcohol

en este colectivo. No obstante, estamos ante una población adolescente y joven que, en su mayoría, no consume bebidas alcohólicas o lo hace de forma no frecuente y que, de tener todos los datos en la mano, se inclina en su mayoría hacia la responsabilidad. Precisamente por ello, conviene reforzar a estos adolescentes que, mayoritariamente, están haciendo las cosas bien: tratemos de no confundir la realidad y de abordar el problema con los datos objetivos en la mano.

Entonces, ¿qué soluciones se pueden dar?, ¿qué ha demostrado ser eficaz en la prevención del consumo de bebidas alcohólicas por parte de los adolescentes? Una buena combinación entre prohibición y educación resultan ser las medidas más útiles en la lucha contra este fenómeno. Lo primero de todo es que haya una legislación clara, y que se aplique con rigor, que prohíba la dispensación de bebidas alcohólicas a los menores de edad. Hoy día en la mayoría de las Comunidades Autónomas existe legislación que va en este sentido y que sitúa la edad legal a partir de los 18 años. No obstante, esta legislación no es aplicada todo lo bien que sería deseable como los datos demuestran (sólo a un 38% de los menores que consumen alcohol se les ha pedido alguna vez el DNI) y, aunque la ley fuese seguida y aplicada con rigor, es difícil evitar por completo la adquisición de bebidas por los menores mediante otras vías como, por ejemplo, a través de amigos mayores de edad. Por tanto, nos quedan la prevención y la educación que, aunque son medidas que sufren de grandes limitaciones, son las más eficaces para luchar contra estos fenómenos.

LA RECETA: UNA BUENA EDUCACIÓN INTEGRAL

La prevención del consumo de alcohol en los adolescentes comienza con una buena educación integral del menor en casa, en la escuela y por toda la sociedad, y continúa con la realización de actividades y programas encaminados a prevenir el consumo de alcohol a estas edades. Lo primero, la educación integral, es fundamental. Es necesario educar a nuestros hijos en la responsabilidad, la salud y la confianza en sí mismos. Concretamente, es importante que una vez el niño alcanza la adolescencia sea capaz de discernir entre conductas saludables frente a las que no lo son, sea consciente de las consecuencias de sus actos, que sea lo suficientemente autónomo como

para poder resistir la presión del grupo, que tenga buenas habilidades sociales, que disponga de una familia que le apoye y ayude a crecer, etc.

Una vez llega la adolescencia sería el mejor momento para seguir trabajando y profundizando en lo anterior y, también, de educar sobre el alcohol. Lo ideal sería que los adolescentes llegasen a los 12-14 años con todo lo anterior correctamente adquirido o, al menos, avanzado, pero sabemos que no siempre es así. Por tanto, en el momento en el que hay que hablar del consumo y abuso del alcohol nos encontramos con algunas dificultades e impedimentos. No obstante, aún con estas dificultades, podemos hacer mucho, tanto desde casa como desde la escuela y,



por supuesto, desde las organizaciones que trabajamos en prevención. Lo primero que debemos preguntarnos es qué queremos conseguir con cada grupo de alumnos. Debemos conocer el comportamiento y actitudes respecto del alcohol y, entonces, plantear unos objetivos realistas y medibles.

PROGRAMAS EDUCATIVOS

Como es muy difícil si no imposible crear programas diferentes para cada grupo de alumnos, desde la Fundación Alcohol y Sociedad hemos creado distintos programas para cada grupo de edad y tipología en función de lo que nuestros estudios nos han ido diciendo. Adaptamos los programas a los destinatarios pero, a la vez, permitimos crear programas que se puedan aplicar en distintos lugares y grupos. Así, en función de la edad nos podemos plantear unos objetivos u otros. Para aquellos menores de 14 años (edad media de inicio al consumo) los objetivos, en general, deberían ir encaminados a retrasar el mayor tiempo posible el inicio en el consumo de alcohol. Para los 14-16 años, edad en la que el consumo se está instaurando, los objetivos perseguirán el que aquellos que han empezado a beber dejen de hacerlo. Para los más mayores, cuando el consumo y a veces el abuso está más consolidado, nuestras actuaciones, en líneas generales, irían encaminadas a reducir la cantidad de alcohol consumida. Lógicamente, estos objetivos no son excluyentes entre sí y en un mismo grupo se podrían lograr unos y otros de forma conjunta. Asimismo, para todos los grupos se plantean una serie de objetivos comunes como incrementar el conocimiento sobre el alcohol y las conse-

cuencias de su consumo y abuso, aumentar la percepción del riesgo de lo que supone el consumo en menores, el abuso, mezclar alcohol y conducción, etc.

Una vez planteados unos objetivos ambiciosos, pero también realistas y medibles, es momento de crear un programa que se adapte a la realidad de los centros escolares que es donde es más fácil llegar a un gran número de adolescentes. Desde la Fundación pensamos que es necesario mantener una buena combinación entre el trabajo por parte del profesorado, las familias y organizaciones externas a los centros. Desafortunadamente, estamos ante un profesorado saturado de programas y actividades a realizar y que, en un porcentaje importante, se encuentra desmotivado. Por tanto, no podemos dejar sólo en sus manos la aplicación de los programas. De esta forma, nuestra propuesta es formar al profesorado y darle posibilidades de ejercicios y actividades relacionadas con la salud y con el alcohol, que ellos puedan desarrollar con el alumnado y completar su trabajo en el aula con la ayuda de monitores externos a los centros. Por supuesto, estos monitores deben estar debidamente formados y serán quienes impartan aquellos contenidos más técnicos y complejos. Los monitores externos deben ser gente joven con la que los adolescentes puedan conectar fácilmente y, lejos de aleccionar o prohibir, deben tomar una actitud cercana desde la que explicar de forma clara, con la ayuda de dinámicas y juegos que hagan más amena y comprensible la sesión, qué es el alcohol, qué supone su abuso, qué peligros tiene el alcohol y la conducción, y las razones por las que un adolescente no debe beber alcohol (ellos saben que está prohibido, pero realmente no saben el porqué).

Este trabajo con el alumnado debe ir paralelo al trabajo con las familias: muchos padres y madres de adolescentes no saben muy bien cómo abordar ese difícil momento de cambio y transición que supone la adolescencia y todos los asuntos relacionados con el consumo de alcohol. De esta forma, a través de profesionales debidamente cualificados y formados, el formato de charla o escuela de padres puede ser adecuado para ayudar a las familias a entender a sus hijos, así como a abordar mejor la problemática asociada a la edad (incluyendo el consumo y abuso de bebidas alcohólicas). El problema es que es frecuente la convocatoria de charlas y escuelas para los padres de centros escolares de gran tamaño en don-

Muchos padres y madres de adolescentes no saben muy bien cómo abordar ese difícil momento de cambio y transición que supone la adolescencia y todos los asuntos relacionados con el consumo de alcohol

...existe un número importante de menores que están consumiendo alcohol por lo que se hace necesario tratar de cambiar este hecho.

de solamente aparecen unos pocos. Por tanto, debemos ser capaces de encontrar fórmulas diferentes para convocarlos, para motivarlos o para hacerles llegar esa ayuda y orientación que necesitan.

Es también necesario completar la información con materiales (por ejemplo, guías) que sean manejables, que puedan ayudar a la comprensión de los mensajes y que les permitan realizar consultas en el futuro. Deben ser materiales que se apoyen en material gráfico, destinados y diseñados específicamente para cada uno de los colectivos (familias, alumnado y profesorado). El primer objetivo es que sean lo suficientemente atractivos como para que se lean y se conserven. En este sentido, las nuevas tecnologías pueden servirnos para complementar los mensajes y actividades realizadas. Páginas Web como www.lascarasdelalcohol.com.es pueden ser un gran complemento a los programas llevados a cabo en los centros escolares. Son espacios en donde encontrar aquella información, ejercicios o consejos adicionales que pueden necesitar tanto los padres como los alumnos o profesores.

En la aplicación general de los programas, hay dos aspectos que son fundamentales para garantizar la eficacia: la uniformidad y la flexibilidad. Es totalmente necesario que haya una uniformidad, que no existan grandes diferencias en la aplicación en función de la persona que lo haga o del lugar en dónde se imparta ya que, de lo contrario, no estaremos aplicando el programa diseñado si no cualquier otra cosa. Asimismo, no podemos ser rígidos e inflexibles a las necesidades e idiosincrasia de cada grupo. Todos los grupos son diferentes y debemos tener cierto grado de flexibilidad para garantizar que los mensajes están siendo entendidos y que se está trabajando aquello que es más necesario. En muchas ocasiones, a veces por falta de presupuesto y otras por miedo a los resultados, los programas que se llevan a cabo no se evalúan. La evaluación de los programas es una de las partes más importantes de su aplicación, ya que nos va a permitir conocer si lo que estamos haciendo es útil o no y, en tal caso, nos va a dar las claves para optimizar nuestra actuación. Es muy difícil dar con el programa adecuado a la primera, por mucha investigación y trabajo que haya detrás. Por eso es necesario evaluar los programas una y otra vez y modificarlos en función de los resultados, optimizando así nuestra actuación y, consecuentemente, los resultados.



Foto: X. Durán

Cuando se evalúa un programa, lo primero que es importante saber es la satisfacción de los destinatarios. La satisfacción por sí sola no va a asegurar la eficacia pero es indudable que sin que los destinatarios estén satisfechos con lo que se hace no puede ser eficaz. Por tanto, es una condición necesaria, aunque no suficiente. Si a los centros escolares y al profesorado no le gusta el programa, difícilmente lo van a solicitar, con lo que no se llevará a cabo; si al alumnado y a las familias no les interesa lo que se les dice, no escucharán y no surtirá efecto. Lo segundo que hay que hacer es saber si la información que se trasmite está llegando, es decir, si los destinatarios la entienden y la recuerdan. En tercer lugar, se trataría de ver si esa información hace algún efecto y permite ver las cosas de otro modo (modificar actitudes) y, por ejemplo, aumentar la percepción del riesgo sobre los temas que nos ocupan. Por último y más importante hay que saber si nuestra actuación tiene efectos en la conducta de los destinatarios. Se trataría de averiguar, en último término, si existen cambios en el consumo de los adolescentes fruto de nuestras actuaciones.

Por tanto, en resumen, nos encontramos ante unos adolescentes que, en general, son responsables. No obstante, existe un número importante de menores que están consumiendo alcohol por lo que se hace necesario tratar de cambiar este hecho. Para ello, lo más eficaz es una combinación entre la aplicación de la legislación vigente y educación y prevención. Estas últimas herramientas serán las que realmente puedan traer cambios visibles y que perduren en el tiempo. No obstante, la educación y la prevención deben hacerse de una forma determinada (y evaluarse) para que puedan ser eficaces, implicando al profesorado, familias, organizaciones externas a los centros y alumnado. ■