

El alcoholismo llama a tu puerta

Fernando de la Puente



Hechos, datos y algunas descripciones

Como todos sabemos, numerosas encuestas y estudios realizados sobre consumo juvenil de bebidas alcohólicas, demuestra que un alto porcentaje de jóvenes, más del 70%, está enganchado al alcohol, y la mayor parte no lo considera como una forma de droga. Muchos padres son permisivos con el alcohol en familia, su actitud es indiferente y los hijos ven beber con frecuencia.

Recientemente hemos consultado la encuesta de la Comunidad Autónoma de Madrid de 2003. El Instituto Español de Investigación sobre Bebidas Alcohólicas (INESIBA) actualiza con frecuencia los datos del alcoholismo en los jóvenes de 12 a 20 años. Muchas Comunidades Autónomas realizan estos estudios.

Poco a poco la edad de comenzar a beber es más temprana, aunque la más frecuente está entre los 14 y 16 años, pero algunos comienzan a los ocho. El consumo suele ser los fines de semana y fiestas especiales. Beben sobre todo cerveza, con una media semanal equivalente a 12 botellines de 250 cc. Lamentan emborracharse pero lo hacen un 65% de los jóvenes.

Beber de forma masiva durante las noches de los fines de semana parece la forma habitual de diversión y de relacionarse con los demás, algo que lamentablemente ocurre en España desde hace más de diez años, una sociedad que se está desbordando por el consumismo y el exceso. El citado estudio dice que se trata de un verdadero "ritual de iniciación" hacia la edad adulta, como antes lo era el fumar a escondidas. Los "minis" de cerveza son vasos con capacidad de un litro, que se consumen en grupo y por lo tanto no permiten saber en realidad lo que se está bebiendo.

Aunque las chicas se van acercando cada vez más al nivel de bebida de los chicos, sin embargo su presencia en el grupo ejerce un cierto control. Aunque hay chicas que cometen mayor número de excesos durante las noches. Buscando igualarse a los varones, a veces los sobrepasan.

En el estudio de INESIBA, se dice que el alcohol es la tercera causa de muerte porque:

- es el motivo del 50% de las cirrosis mortales;
- del 35% de los accidentes de tráfico mortales;
- del 25% de los suicidios.

Conceptos y efectos del alcohol

Marcelo Pascual Faura, "Niños y adolescentes ante el consumo de bebidas", editado por INESIBA, analiza una serie de conceptos, que resumimos a continuación.

a) El alcohol es una droga

El alcohol es una droga, porque droga es toda sustancia química que actúa sobre el sistema nervioso central y que, al consumirse de un modo continuado, produce dependencia perniciosa desde un punto de vista psíquico, somático y social.

b) Tolerancia y dependencia

El alcohol produce dependencia psíquica porque genera un impulso psicológico a seguir bebiendo para reproducir el sentimiento de satisfacción que ocasiona. Y este consumo continuado aumenta la capacidad del organismo de metabolizar el alcohol con lo cual el individuo necesita consumir mayores cantidades para mantener esas sensaciones satisfactorias. Es el fenómeno de la tolerancia; la cual se transforma en mayor dependencia y en verdadera adicción.

c) Peligrosidad del alcohol

Radica en la impresión que tiene el adolescente o el joven de que él no tiene peligro de caer ni en la toleran-

cia ni en la adicción; que será capaz de controlarse a sí mismo sin debilitar su voluntad.

d) Efectos patológicos

Los jóvenes adictos al alcohol se encuentran predispuestos a:

- La intoxicación patológica, que es un estado de agresividad unido a cierta amnesia parcial o total.
- Las lagunas o ausencias, que corresponden a periodos transitorios de amnesia.
- El estado de coma, producido por una intoxicación grave.
- La hipoglucemia alcohólica, los traumatismos encefálicos, los estados postconvulsivos.

Los comportamientos sospechosos

M. Pascual Faura advierte a los padres que estén alerta si sospechan que su hijo puede ocasionalmente beber alcohol sin decirlo. Se puede encender la alarma si:

- se molesta si le aconsejan que no ingiera bebidas alcohólicas,
- falta a la escuela por haber bebido en alguna festividad,
- su rendimiento escolar baja sin saber por qué,
- se vuelve descuidado en su apariencia física,
- empieza a regresar tarde a casa,
- exige más dinero del acostumbrado,
- tiene cambios inesperados de carácter.

El citado Instituto INESIBA resume los signos de alarma en estos cuatro aspectos:

- a) Aspecto físico: cansancio, expresión de falta de energía o pasividad, ojeras, ojos enrojecidos, etc.
- b) Aspecto de aprendizaje: falta de concentración, ausencias de clase, ritmo de trabajo desigual, pasividad para afrontar tareas difíciles.
- c) Comportamiento: cambios bruscos de estado de ánimo, tendencia a consumismo, cierta debilidad o incapacidad para tomar decisiones, se inhibe de responsabilidades, estados agresivos y depresivos, etc.
- d) Aspecto social: disminuye las relaciones con los demás, se inhibe en el trato con el otro sexo, conflictos con sus padres y educadores, se opone a la comunicación con padres y educadores sobre sus dificultades y problemas, etc.

Puede que todo esto no signifique nada especial, pero habría que investigar u observar más atentamente las actitudes y comportamientos del chico/a. El alcohol siempre produce efectos nocivos en la adolescencia aunque no se ingieran grandes dosis.

¿Por qué beben?

Contagio familiar

Si los adultos se compensan de sus problemas por medio del alcohol, eso también lo copian los niños, que desde sus primeros años actúan por espíritu de imitación,



especialmente ante las personas significativas para ellos. No es muy educativo ver a sus padres echando mano del alcohol por cualquier acontecimiento alegre o triste. Dicen que el peligro está hacia los 11-12 años. A partir de esa edad puede querer solucionar sus problemas imitando a sus padres.

Predisposiciones psicológicas

Podemos hablar de niños predispuestos a la adicción. Se trata de niños inmaduros afectivamente, con necesidad de cariño y que no toleran fácilmente las frustraciones. Otros, que reprimen sus instintos y deseos, aunque parecen tímidos y retraídos, suelen buscar falsas salidas en la adicción alcohólica. Otros se evaden fácilmente de las dificultades por medio del consumo de sustancias nocivas. Otros se dejan llevar de sus amistades por carecer de verdadera autonomía e independencia personal.

En general, los niños difíciles están predispuestos a realizar una huida hacia delante a través del alcohol y de la droga. Necesitan especialmente diálogo, afecto y una ayuda cuidadosa para superar las dificultades que les frustran, la falta de amigos, el fracaso en los estudios, cualquier tipo de desorientación personal. Todo lo que hemos dicho en los artículos anteriores acerca de los niños difíciles se puede aplicar aquí. Si no se les ayuda a superar sus miedos y dificultades, tarde o temprano se colgarán de alguna adicción. Porque sin un mínimo de éxito social, afectivo, de trabajo, etc. no se puede vivir con equilibrio.

Las razones que dan los adolescentes

En una encuesta que hemos realizado en un encuentro de alumnos y padres de una Escuela de Padres, los alumnos de ESO y Bachillerato manifestaron, para sorpresa de los padres:

- *La semana se vive como un túnel más o menos estresado de clases, falta de tiempo libre y personal; y al final, el viernes por la noche llega nuestra válvula de escape y se busca la evasión en la cerveza y en los licores.*
- *Se consume más o menos dependiendo de las pagas.*
- *No vemos este asunto como un problema, íbebedas, sí; para eso están!*
- *Se bebe porque gusta, por evasión; no por "quedar bien" o por demostrar que se es mayor.*
- *En bares o discotecas, si no nos queda dinero para la entrada te dejan pasar con vales pero te obligan a beber ron mezclado con otra cosa.*
- *Beber es la moda de los viernes por la noche.*
- *La discoteca de hecho es la única diversión de la gente, no hay otras actividades que te atraigan; la gente no pertenece a nada y todo es salir de juerga y beber.*



¿Qué alternativa hay? Sin duda, las únicas alternativas están en una educación preventiva y exigente, que "va soltando cuerda" lentamente; en el clima positivo del hogar; y en buscar grupos de amigos con parecido clima familiar y con vidas llenas de objetivos, actividades y compromisos.

Niños y adolescentes "agobiados"

¿Es real ese estrés de que nos hablan los jóvenes en sus encuestas? ¿Es verdad que están "agobiados" por el estudio, las relaciones sociales y otros problemas? En cierto sentido, creemos que sí lo están. Es la desazón que les produce el temor a fracasar escolarmente; a fracasar socialmente (no encontrar su grupo); y la desazón de la desorientación personal (no saben quiénes son y quiénes van a ser).

La pereza y desorganización personal ante los estudios es una carga pesada para ellos. Pasarse de lunes a viernes sin estudiar puede producir un síndrome de culpabilidad latente, que está ahí y le está cargando, aunque esté fresco como una manzana porque no ha dado ni golpe. Pero está cargado de culpabilidades. Y los mayores también se encargan de remachar el clavo.

Esta desazón siempre estuvo presente. Pero la sociedad actual, con su propaganda de necesidades, lo exacerba, lo hace vivir más intensamente, más dramáticamente. Lo eleva de categoría y lo dramatiza, de modo que necesitan la *válvula de escape*.

Los medios de comunicación distorsionan el concepto de personalidad. La manipuladora presentación del ideal de hombre y mujer modernos tiene su contrapartida en los jóvenes. Son tan conscientes de lo que es ser *hombre y mujer estupendos* que, al verificar que no llegan a eso, elaboran un autoconcepto negativo que está en el fondo de muchas desazones personales.



Ausencia de clima de hogar

Muchos adolescentes no encuentran espacios de afectividad y cariño en la familia moderna, superactiva y estresada. A veces en las familias nos hay clima de hogar. La "sala de estar" es una mentira, porque no se está. No hay comunicación, sino normas y negociaciones.

Tampoco encuentran calor humano en ciertas escuelas o colegios fríos y distantes, preocupados por la organización académica. En los colegios a veces no existe un adecuado clima de relaciones humanas profesores/alumnos. La atención personal al alumno es escasa. Quizá no saben encontrar en los compañeros de su nivel escolar, grupos de amistad.

Por todo ello el adolescente puede encontrarse fácilmente en un "mundo sin hogar". El adolescente, en el fondo un alma tierna, no puede vivir a la intemperie, sin un grupo de pertenencia afectivo.

Nuestra intervención familiar

En primer lugar, como se ha dicho en anteriores artículos hay que establecer la norma que significa formularla con seriedad, motivarla, recordarla y reforzar los buenos hábitos. Véase el artículo nº 255 "El proceso de establecer normas", I.

En segundo lugar actuar seriamente ante las transgresiones. Véase los artículos nº 256 "El proceso de establecer normas", II, y el nº 257 "Los castigos, ¿estrategia educativa aceptable?". No se puede acoger con risas, bromas o celebraciones, el hecho de que un niño sin querer se embriaga o se le sorprende tomando licores.

Es importante razonar con la verdad. Las razones falsas terminan desautorizándonos y promoviendo la desconfianza de los hijos:

- Es verdad que el alcohol puede paralizar o dificultar el crecimiento y producir problemas en su organismo.
- Es verdad que el alcohol en los niños puede dañar el

cerebro y puede dificultarles el estudiar y la capacidad de concentración.

- Es verdad que el alcohol en grandes dosis disminuye el crecimiento celular, trastorna el equilibrio, perjudica el estómago y el hígado, la circulación sanguínea.

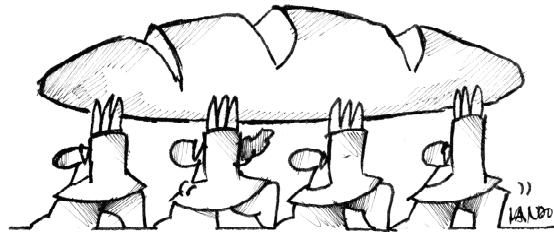
- Es verdad que influye en el sistema nervioso central (de ahí las prohibiciones del alcohol en la legislación de tráfico), incluso puede producir trastornos sexuales.

Todo esto se puede explicar perfectamente a los niños a partir de los 8 ó 10 años, según el contenido de estas informaciones. Es necesario hablarles claro, en momentos en que pueden prestar atención, y asegurarse de que están entendiendo lo que les estamos diciendo.

En la adolescencia podemos explicarles, además, que el alcohol produce deterioro en la personalidad, disminuye la capacidad de decisión y convierte a la persona en influenciable, a expensas de los demás; también influye en los estados de ánimo y en general en toda la actividad mental.

No olvidemos que una de las técnicas de establecer normas es recordarlas con frecuencia según la edad. Hay un principio pedagógico que dice que la norma debe repetirse siempre igual; pero es positivo que las motivaciones se vayan variando, enriqueciéndose, formulándose de otra manera también de acuerdo con la edad.

Díálogo en grupos



Lee y reflexiona a nivel individual sobre las siguientes cuestiones (tiempo de reflexión: 5' - 7').

a) Si tu hijo tuviera un accidente de tráfico conduciendo bajo los efectos del alcohol, ¿falsearías las declaraciones para salvar su situación y evitar la pérdida de puntos, la retirada del carné u otras sanciones?

b) ¿Crees que este problema del alcohol es un peligro real para tus hijos? ¿Cómo sientes este problema? ¿Piensas que no es probable que tus hijos se enganchen al alcohol? ¿Por qué?

c) ¿Qué remedios, alternativas o sugerencias concretas, pondrías en práctica para alejar a un adolescente o preadolescente del peligro del alcohol?