



Adolescentes, ocio y alcohol

El alcohol y el ocio siempre han tenido una relación muy estrecha entre los adolescentes pero en los últimos años ha ido ganando peso una práctica conocida como consumo intensivo de alcohol. Esta práctica, también denominada *binge drinking* en el mundo anglosajón, se ha convertido en un problema social y de salud importante. Encontrar asociaciones entre rasgos de personalidad y consumo de alcohol en los adolescentes permite diseñar programas preventivos indicados a perfiles de personalidad proclives al consumo



Soledad
Gil Hernández



Orientadora Educativa IES Ramón y Cajal (Madrid)
Profesora Asociada, Facultad de Educación
Universidad Complutense
sgilhern@ucm.es

Figura 1. Alcohol y adolescencia

- Alcohol y ocio ha tenido una relación muy estrecha en la adolescencia
- Se ha convertido en un problema social y de salud importante
- Comienzo precoz de consumo (entre 13 y 14 años)
- Tendencia igualitaria en el consumo entre géneros, aunque hay más borracheras territorio en hombres.

En la actualidad la conducta de riesgo más extendida entre los adolescentes es el consumo intensivo de alcohol los fines de semana, y que tiene su máxima expresión gracias a la extendida práctica del botellón. El alcohol y el ocio siempre han tenido una relación muy estrecha entre los adolescentes pero en los últimos años ha ido ganando peso la práctica del botellón. Es una práctica digamos muy normalizada entre nuestros adolescentes. Consiste en la ingesta de grandes cantidades de alcohol en cortos periodos de tiempo, preferentemente, durante los fines de semana. Comparte la tradición mediterránea de vivir la fiesta, los amigos con la tradición anglosajona de consumo rápido e intenso, atracción para conseguir lo antes posible los efectos euforizantes del alcohol (Figura 1).

Esta práctica, también denominada *binge drinking* en el mundo anglosajón, se ha convertido en un problema social y de salud importante. En los últimos años ha cobrado especial relevancia como consecuencia de su expansión y de la edad cada vez más temprana en la que se inician los jóvenes en el consumo. Las investigaciones demuestran que el inicio en el abuso de alcohol es cada vez más precoz en ambos sexos.

La moda del botellón se caracteriza por un inicio precoz, por el consumo en días de ocio, por un consumo en la calle, por beber hasta emborracharse o alcanzar un nivel de intoxicación alto, y por el consumo preferente de bebidas combinadas de alta graduación (Figura 2).

Es un modelo marcado por periodos de abstinencia y consumo lo que conlleva que el joven bebedor va a sufrir el daño neuropsicológico propio del consumo abusivo, más el correspondiente al inicio de la abstinencia. Este patrón de consumo intermitente resulta significativamente más dañino para el cerebro que, a igualdad de cantidad ingerida, el consumo regular de alcohol¹.

Los últimos datos que arroja la Encuesta Estatal sobre uso de Drogas en Enseñanzas Se-

cundarias (ESTUDES, 2012-13)² muestra que el alcohol junto con el tabaco, y en menor medida el cannabis, son las sustancias psicoactivas más consumidas entre los adolescentes. El 81,9% de los adolescentes entre 14 y 18 años han consumido en alguna ocasión alcohol, prevaleciendo una tasa de consumo mayor entre las mujeres (82,9%) que entre los hombres (80,9%), aunque los hombres que consumen alcohol lo hacen con mayor intensidad (frecuencia o cantidad) que las mujeres y, además, el 35,6% de los sujetos declaran haber sufrido borracheras. La edad es la variable que más influencia la extensión del consumo de alcohol en nuestros adolescentes. Los jóvenes van incrementando su consumo conforme aumenta la edad, así los bebedores habituales constituyen el 63,1% de los jóvenes de 14 años, pasando al 84,2,9% a los 16 y, al 91,3,7% a los 18 años. El 62% de los adolescentes han hecho el botellón, aumentando su práctica con la edad. Siendo más habituales los consumos intensivos (borracheras y *binge drinking*, 74,1%) entre los que hacen botellón que entre los que no lo hacen. La encuesta revela una relación directa entre el botellón y los episodios de consumo intensivo. Pero quizá, uno de los aspectos más preocupantes de esta situación es que, a pesar de toda la información disponible y de las campañas de prevención realizadas, más del 90% de estos jóvenes consideran fácil o muy fácil conseguir alcohol aun siendo menores y la percepción del riesgo que supone para su salud o su integridad física, sigue siendo muy reducida.

El criterio más aceptado para caracterizar el patrón de consumo intensivo (CIA) es la ingesta de 6 o más UBEs (Unidad Bebida Estándar) en varones y 4 o más en mujeres en una sesión de unas dos horas y, al

Figura 2. Características del botellón

- Inicio precoz
- Consumo en días de ocio
- Se practica en la calle en compañía de los amigos
- Se bebe hasta emborracharse o alcanzar un nivel de intoxicación alto
- Consumo preferente de bebidas combinadas de alta graduación

1 GARCÍA-MORENO, L.M., EXPÓSITO, F.J., SANHUEZA, C. y GIL-HERNÁNDEZ, S. (2009). "Rendimiento neurocognitivo y alcoholismo de fin de semana en adolescentes". *Revista de Psicología y Educación*, 3 (1), pp. 163-176.

GARCÍA-MORENO, L.M., EXPÓSITO, F.J., SANHUEZA, C. y Gil-Hernández, S. (2009). "Rendimiento cognitivo y consumo de alcohol durante los fines de semana en mujeres adolescentes". *Revista de Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 9, pp. 75-91.

2 Encuesta estatal sobre uso de drogas en estudiantes de enseñanzas secundarias –ESTUDES– (2012-13). Delegación del gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social.



Figura 3. Consumo intensivo de alcohol

↳ Unidad de Bebida Estándar UBE= 10 grs alcohol (España)

↳ Ministerio de Sanidad y Consumo (2008):

CIA: ♂ >6 y ♀ >4 UBE

En una sola sesión (4 h aproximadamente)

Con patrón intermitente. Ingesta-abstinencia

1 UBE= Caña / Copa de vino

2 UBE= Un coñac / Cubalibre



▲
Adrià Sanchez Aràn
(CC BY 2.0)

menos, una vez al mes; en España se considera que una UBE es equivalente a 10 gr de alcohol. (Figura 3).

Alcohol y cerebro adolescente

La adolescencia es un periodo de cambios fisiológicos, cognitivos, emocionales y sociales. Uno de los períodos de mayor actividad neuromadurativa donde el cerebro sufre profundos cambios en la neurotransmisión y la plasticidad neuronal asociados en este período vital a complejos procesos de naturaleza cognitiva, emocional y social. Se trata de un periodo crítico para la adquisición de determinadas habilidades cognitivas y emocionales que van a ser fundamentales para el posterior desarrollo adulto del sujeto.

La existencia de estos procesos madurativos hace que el cerebro joven sea mucho más vulnerable que el adulto a la presencia de cualquier tóxico, pero es precisamente en la adolescencia, cuando la mayoría de los jóvenes tienen su primera experiencia con el alcohol, y donde son frecuentes las borracheras de fin de semana. Los efectos que causa el alcohol sobre el cerebro adolescente son diferentes a los que ocasiona sobre el cerebro adulto. Los adolescentes son menos sensibles a los efectos sedativos del alcohol, lo cual les permite ingerir grandes cantidades en periodos cortos de tiempo, sin embargo, son más vulnerables a la neurotoxicidad inducida por el al-

cohol. Por este motivo, los sujetos que comienzan a beber antes de los 15 años tienen cuatro veces más probabilidades de padecer dependencia alcohólica en algún momento de su vida. Es en este periodo de la vida cuando el abuso de alcohol puede afectar en mayor grado el neurodesarrollo del joven y, de esta forma, condicionar sus oportunidades educativas, laborales y sociales futuras³.

Alcohol y personalidad

El estudio de la personalidad en sujetos que consumen es una de las claves para comprender la relación que hay entre el sujeto, la droga y el ambiente en el que se desarrolla la conducta de riesgo. ¿Existe un perfil de personalidad para el consumo de alcohol? Esta pregunta ya fue formulada por Valenciano⁴ admitiendo que "de forma general el factor causal fundamental de las toxicomanías reside en la personalidad del adicto". Hay bastante consenso científico en que las personas con problemas de adicción presentan mayor frecuencia en impulsividad, ansiedad, poco autocontrol, lo que puede ser entendido como vulnerabilidad para consumir, sin medir el riesgo que significa su uso. El autocontrol se relaciona de manera inversa con el consumo de drogas, de manera que, a mayor autocontrol menor consumo⁵.

Estudio con adolescentes de entre 12 y 18 años

En una muestra de estudiantes de secundaria hemos llevado a cabo una investigación para encontrar posibles relaciones entre el nivel de consumo de alcohol en adolescentes y perfiles de personalidad, y ver cómo influye en su rendimiento académico. El objetivo principal es encontrar patrones que se correspondan con el consumo habitual y que nos permita conocer mejor las características personales del bebedor y así aportar información útil para el diseño de nuevas estrategias y poder diseñar programas preventivos indicados según el consumo.

Los resultados mostraron que los sujetos que consumen alcohol en gran cantidad obtienen peores rendimientos académicos que los que no consu-

3 DAHL RE (2004). "Adolescent brain development: a period of vulnerabilities and opportunities". *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021: pp. 1-22.

4 VALENCIANO, L. (1936). "Sobre la personalidad de los morfinitas. En: Archivos de Neurología en la Guerra Civil (1997)". *Archivos de Neurobiología*, 67 (1), pp. 271-304.

5 LÓPEZ-TORRECILLAS F, PERALTA I, MUÑOZ-RIVAS M y GODDY JF (2003). "Autocontrol y consumo de drogas". *Adicciones*, 15, pp. 127-136.



CAMINANDO JUNTOS

Desde el rendimiento académico hasta la capacidad de organizarse y gestionar su vida, el consumo de alcohol parece estar influyendo en la etapa adolescente. Será de vital importancia enseñarles con el ejemplo modelos dignos de ser considerados y seguidos para consolidar estilos de vida saludables. Asumir que beber es inevitable en la adolescencia hace más que necesario proporcionar alternativas de ocio y deporte para retrasar el inicio al consumo de alcohol tan perjudicial para su desarrollo personal y su futuro.

Programas preventivos Indicados

Dirigidos al segmento de la población adolescentes que estén sometidos a factores de riesgo asociados al uso problemático de consumo de alcohol. Aumenta su eficacia cuanto más tempranamente se inicie el programa.

men, han repetido alguna vez en la etapa educativa de secundaria y han requerido apoyo educativo a lo largo de su escolarización con mayor frecuencia que los adolescentes abstemios. Esta relación de peores resultados académicos con consumo intensivo de alcohol se mantiene controlando las variables edad, sexo y clase social, es decir, los sujetos que beben, independientemente de su edad, género y clase social, tienen más probabilidades de tener problemas académicos que los sujetos abstemios. En este aspecto, nuestros datos están en consonancia con diversos estudios que han observado la relación entre consumo intensivo de alcohol y el bajo rendimiento académico. El contexto escolar se convierte en un factor de influencia importante en el consumo de sustancias durante la adolescencia. Concretamente, los adolescentes con altos índices de fracaso escolar y bajas aspiraciones académicas tienen mayor probabilidad de consumir drogas que aquellos con buenos índices de rendimiento escolar y aspiraciones académicas de más largo recorrido. Investigadores como Chassin⁶ y colaboradores intentan explicar la relación entre fracaso escolar, considerado éste como una fuente de estrés y de afecto negativo, con un mayor consumo de sustancias; este mayor consumo podría interpretarse como medida de escape para regular la relación negativa que tienen con la escuela y el rechazo por el grupo de iguales con mejores resultados escolares.

Por otro lado, los sujetos bebedores de nuestro estudio puntuaron más alto en la variable "presión autopercibida de consumo", es decir, sus padres, madres, hermanos, novios, amigos y/o compañeros de clase, consumen alcohol en mayor medida. La predisposición al consumo de bebidas alcohólicas es mayor en jóvenes cuyos modelos de referencia son consumidores. Los diferentes modelos explicativos del consumo de alcohol en la adolescencia considerarán como factores de riesgo, tener progenitores, hermanos e iguales consumidores, y todo esto, afecta sobre todo a la edad de consumo que suele ser más temprana⁷. La historia familiar y el nivel de consumo resultan ser las variables que con más insistencia se plantean en los trabajos referidos a factores de

riesgo y han demostrado una alta relación con el consumo de sustancias en la adolescencia. La ingesta de alcohol por parte de los padres puede propiciar el consumo del mismo en los hijos, ya que la familia es el primer marco de referencia en el que se inicia la socialización y, por tanto, la personalidad del individuo. A su vez, los iguales o compañeros son agentes socializadores que afianzan la identidad adolescente frente al mundo adulto y satisfacen el sentimiento de afiliación o de pertenencia a un grupo, tan presente en estas edades. Por lo tanto la probabilidad de consumir alcohol aumenta si el adolescente se integra en un grupo que consume.

Con respecto a la edad, los sujetos de más edad son los que más y más a menudo consumen alcohol. Lógicamente, los jóvenes van incrementando su consumo conforme aumenta su edad. Se produce un cambio de conducta con respecto al consumo de alcohol, a partir de los 14 años. Las explicaciones de los resultados del estudio se pueden encontrar en las relaciones sociales que se producen en contextos de ocio elegidos de forma cada vez más autónoma (fenómeno botellón), es decir, a medida que el adolescente crece, su participación en actividades de ocio fuera de la tutela paterna o de otros adultos se incrementa y el consumo de alcohol empieza a formar parte de estas actividades de ocio. Todo ello se ve reforzado por la facilidad de acceso al alcohol y la aceptación social que el consumo de estas bebidas tiene en nuestra sociedad.

Otra variable que se relaciona de forma significativa con el patrón de consumo de alcohol es el consumo de tabaco⁸. Los fumadores tienen un grado de dependencia del alcohol mayor, estimándose que el consumo de alcohol es más común en fumadores que en no fumadores. Hay un amplio

6 CHASSIN, L., HUSSONG, A., BARRERA, M., MOLINA, B., TRIM, R. y RITTER, J. (2004). "Adolescent substance use". En R. M. Lerner y L. Steinberg (Eds.). *Handbook of adolescent psychology*. Nueva York: Wiley, pp. 665-696.

7 VILLA, M., RODRIGUEZ, F.J. y SIRVENT, C. (2006). "Factores relacionados con las actitudes juveniles hacia el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas". *Psicothema*, 18 (1), 52-58.

8 KANDEL, D.B. (1996). "The parental and peer contexts of adolescent deviance: An algebra of interpersonal influences". *Journal of Drug Issues*, 26, 289-315.



▲
Restos de botellón, J.J. Merelo. (CC BY-SA 2.0)

consenso en las investigaciones a la hora de presentar a los bebedores como sujetos fumadores hasta el punto de ser consideradas sustancias inductoras o “gatillo” al consumo de otras sustancias psicoactivas. La teoría de la compuerta (*Gateway hypothesis*) explica cómo el consumo de sustancias ilícitas bien podría estar precedido por el consumo de sustancias legales como el alcohol y el tabaco¹⁰. Sin poder confirmar esta teoría, por tratarse de un estudio transversal, sí podemos apoyar la idea de que el sujeto que fuma tiene más posibilidades de beber y que existe una cadena causal entre el consumo de tabaco y alcohol y viceversa, abriendo además la puerta a otras sustancias.

Personalidad del joven bebedor

El Modelo de Cinco Factores de la Personalidad (BF) y el cuestionario de Auto-Control Infantil y Adolescente (CACIA) fueron aplicados a nuestra muestra, encontrándose que nuestros sujetos abstemios destacaron en los factores de afabilidad, estabilidad emocional y apertura mental. Los bebedores aparecen como menos abiertos a la experiencia y a la cultura, con menor capacidad para realizar actividades con refuerzo demorado y mucho más inestables emocionalmente tanto en el

control interno como externo, con bajo autocontrol e impulsividad. Esta impulsividad está en la base de los trastornos más frecuentemente asociados al consumo de sustancias.

La presencia de determinadas características de personalidad a una edad temprana podría estar relacionada con la aparición de comportamientos problemáticos, que derivarían en consumos más perjudiciales, debido principalmente a la impulsividad. Algo similar ocurre cuando consideramos la historia de consumo, ya que los que llevan más tiempo bebiendo de modo regular presentan mayor índice de impulsividad, llevando a estos adolescentes a conductas irreflexivas. Es decir, su capacidad de planificación, toma de decisiones, inhibición de respuesta o autocontrol era menor que la de sus etarios adolescentes abstemios.

En general, hemos comprobado cómo existe una relación importante entre los hábitos de consumo de alcohol y determinados rasgos de personalidad en estudiantes de Secundaria. Los adolescentes que practican el consumo intensivo discontinuo (fines de semana) de manera regular presentan mayor fracaso escolar, más frecuencia e intensidad en impulsividad en comparación con los no consumidores o con consumidores no intensivos.

Estos datos tienen importantes implicaciones que deben ser tomadas en cuenta a la hora de diseñar programas, tanto de prevención como de intervención, en el ámbito del alcoholismo juvenil. Los adolescentes están en una época en la que ensayan comportamientos, actitudes y hábitos personales, muchos de los cuales implican riesgos para su salud y la de los demás. Es en esta etapa cuando se establecen o cristalizan estilos de vida que van a alcanzar su desarrollo pleno en el futuro, lo que nos plantea la necesidad de diseñar programas preventivos indicados según las características de los grupos de consumo •



PARA SABER MÁS

GARCÍA-MORENO, L.M., EXPÓSITO, F.J., SANHUEZA, C. y GIL-HERNÁNDEZ, S. (2009). Rendimiento neurocognitivo y alcoholismo de fin de semana en adolescentes. *Revista de Psicología y Educación*, 3(1), pp. 163-176.

García-Moreno, L.M., Expósito, F.J., Sanhueza, C. y Gil-Hernández, S. (2009). Rendimiento cognitivo y consumo de alcohol durante los fines de semana en mujeres adolescentes. *Revista de Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 9, pp. 75-91.



HEMOS HABLADO DE

Alcoholismo juvenil; botellón; factores de riesgo; impulsividad y bajo autocontrol; prevención indicada.

Este artículo fue solicitado por PADRES y MAESTROS en diciembre de 2014, revisado y aceptado en marzo de 2015.