

# ¿Qué deben conocer los padres sobre

# el alcohol?



**Junta de  
Castilla y León**

# ¿Qué deben conocer los padres sobre el alcohol?



Junta de  
Castilla y León

**Edita:** Junta de Castilla y León  
Consejería de familia e Igualdad de Oportunidades  
Gerencia de Servicios Sociales  
Comisionado Regional para la Droga

**Autoras:** Susana Redondo Martín  
Mª Dolores de las Heras Renero

**Diseño:** Gráficas Germinal S.C.L.

**Imprime:** Grupo Lince Asprona

**Depósito Legal:** VA-613-2015

**C**onocer las principales características, efectos y riesgos de las drogas más consumidas les puede ayudar a hablar con los hijos del tema, así como a contrarrestar mensajes erróneos y a establecer normas familiares acerca de su consumo. Los datos de la investigación nos dicen que los adolescentes que aprenden sobre los riesgos del consumo de drogas a través de sus padres tienen un 50% menos de posibilidades de probar las drogas que aquellos adolescentes cuyos padres nunca mencionan nada en casa.





# ¿Qué deben



# conocer los padres sobre el alcohol?

## 1. Descripción

### ¿Qué es el alcohol?

El alcohol es una droga depresora del sistema nervioso central, y como tal, afecta negativamente a las aptitudes mentales y psicomotoras.

### ¿Cuáles son sus efectos?

Tomado en cantidades pequeñas o moderadas provoca euforia, desinhibición y disminución del sentido del ridículo y de la ansiedad. Todo ello puede traducirse en un mayor atrevimiento a la hora de bailar, ligar, hacer bromas, etc. y ser interpretado por los consumidores como un efecto estimulante.

Tomado en cantidades mayores, se produce la embriaguez, caracterizada por alteraciones del comportamiento, reducción de la facultad de autocrítica, mala coordinación de los movimientos y alteración de la capacidad perceptiva, o lo que es lo mismo: impulsividad, subestimación de los riesgos y una mayor afectación psicomotriz.



Cantidades aún mayores pueden provocar sopor y, eventualmente, un estado de coma. Esto puede comportar riesgo de muerte por aspiración del vómito estando inconsciente, por hipotermia o por traumatismo cerebral fruto de una caída.

## **¿Cómo elimina el alcohol nuestro organismo?**

El órgano encargado de transformar el alcohol presente en el organismo con el fin de eliminarlo es el hígado. Una vez se ha tomado alcohol, lo único que se puede hacer para eliminarlo es dejar que el hígado haga su trabajo, y eso implica tiempo: el hígado metaboliza el alcohol a un ritmo lento (100 miligramos por kilo de peso corporal y hora). Eso significa que una persona de 60 kilos que haya tomado dos cubalibres con el estómago vacío debe esperar más de seis horas para eliminar todo el alcohol.

Por otra parte, el alcohol no se elimina más deprisa por el hecho de tomar café u otros estimulantes, vomitar, hacer ejercicio o refrescarse. Todo eso puede desvelar a una persona intoxicada, pero no hará que elimine antes el alcohol de su cuerpo.

## **¿Cómo sabemos la proporción de alcohol de las bebidas alcohólicas?**

La proporción de alcohol que contienen las bebidas alcohólicas viene indicada por su graduación, que debe figurar siempre en la etiqueta. Así, saber que una bebida tiene 40° nos indica que el 40 por ciento de su volumen es alcohol puro. La graduación varía mucho en función del tipo de bebida: la cerveza tiene alrededor de 5°, el vino alrededor de 12°, los licores de frutas se mueven en torno a los 20° y las bebidas destiladas (coñac, whisky, ginebra, etc.) tienen aproximadamente 40°.

# ¿Qué deben conocer los padres sobre el alcohol?

No obstante, para saber la cantidad de alcohol puro que hay en una consumición debemos tener en cuenta, además de su graduación, el volumen de líquido que contiene. Por eso, pese a tener graduaciones diferentes, un vaso (100cc) de vino y una cerveza pequeña (250cc), tienen prácticamente la misma cantidad de alcohol puro (alrededor de 12cc equivalentes a 10 gramos). Esta cantidad se considera una unidad de bebida estándar (UBE). Una copa de vino o una caña de cerveza equivalen a una UBE, una mediana equivale a una unidad y media, y un combinado (por ejemplo, un cubalibre) equivale a dos unidades estándar.

## ¿Qué es la tasa de alcoholemia?

Indica la cantidad de alcohol que hay en la sangre. Tiene relación con determinados factores como:

- la cantidad consumida.
- el peso: las personas con menor peso toleran menos cantidad de alcohol.
- el género: las mujeres metabolizan el alcohol más despacio. Por lo tanto, son más susceptibles a los efectos del alcohol y alcanzan tasas de alcoholemia más altas que los hombres después de haber tomado una misma cantidad de alcohol. Asimismo, consumir cualquier cantidad de alcohol durante el embarazo es perjudicial para el feto.
- Otros factores: el ritmo de bebida (una forma pausada y con tragos cortos y espaciados en el tiempo dificulta la intoxicación), si el estómago está lleno o vacío, la concentración alcohólica de las bebidas o el hecho de mezclarlas o no con gas carbónico (las bebidas con burbujas mezcladas con alcohol hacen que éste se absorba más rápidamente).



Actualmente está prohibido conducir con una tasa de alcoholémia superior 0,5 g./l. (una persona de complejión media pueda superar esa tasa tras consumir dos medianas). Para los conductores novedes y de transportes especiales el límite legal para conducir es de 0,3 g./l. (puede bastar un cubalibre para superarlo).

*El alcohol es una droga de gran capacidad adictiva, cuyo abuso genera importantes problemas sociales y de salud. Sin embargo, su consumo goza de una tolerancia social muy elevada tanto entre los adultos como entre los adolescentes y jóvenes y está muy extendido en todas las edades. Es la droga más consumida en nuestro país y la que más problemas ocasiona junto con el tabaco*

## **2. Datos de interés**

### **¿Cuántos adolescentes y jóvenes lo consumen?**

Los datos obtenidos de la Encuesta Escolar sobre Drogas, entre estudiantes de 14 a 18 años de Castilla y León en el año 2012 indican que, un 25,8% de los encuestados consume bebidas alcohólicas todos los fines de semana y un 39,7% reconoce que se ha emborrachado en el último mes.

# ¿Qué deben conocer los padres sobre el alcohol?

## ¿Cuántos son consumidores de riesgo?

El 48,6% de los chicos y el 49,3 % de las chicas de Castilla y León, son bebedores abusivos de alcohol (consumen de forma intensa durante periodos de tiempo muy cortos) y tan sólo un 10,9% de los chicos y un 11,4% de las chicas se declaran abstemios (nunca han consumido alcohol) en el momento de realizar la encuesta.

## ¿A qué edad se inicia el consumo?

Nuestros adolescentes tienen los primeros contactos con el alcohol a los 13 años y a los 15 años pasan a consumirlo habitualmente y a tener las primeras borracheras.

## ¿Cómo evoluciona el consumo?

El consumo de alcohol, como el de tabaco y cannabis, crece de un modo muy considerable con la edad. Si a los 14 años sólo el 9,4% consume todos los fines de semana, a los 18 años la cifra alcanza el 42,6% .

*Un adolescente que empieza a beber a edades tempranas tiene cuatro veces más posibilidades de acabar teniendo problemas con el alcohol, que otra persona que empieza a beber a una edad adulta.*



## *¿Qué formas de consumo tienen nuestros jóvenes? Nuevos patrones de consumo*

La forma de consumir alcohol ha cambiado en los últimos años. El consumo actual se caracteriza por la mayor experimentación con el alcohol entre los adolescentes; el aumento en los consumos de alto riesgo (consumo excesivo en cortos períodos de tiempo); la mayor frecuencia de las borracheras, especialmente entre adolescentes y adultos jóvenes, y por la mezcla de alcohol con otras sustancias psicoactivas (cannabis, cocaína, drogas de síntesis, anfetaminas, ...). Es importante señalar que entre nuestros adolescentes y jóvenes hay un vínculo claro entre el consumo de alcohol y otras sustancias -policonsumo- tanto legales (tabaco) como ilegales, principalmente cannabis y drogas psicoestimulantes. Los que beben suelen hacerlo durante el fin de semana, básicamente en contextos de ocio, principalmente nocturno, y de diversión, manteniéndose abstemios el resto del tiempo y de la semana.

## *¿Existe conciencia de riesgo en el consumo?*

Un dato especialmente relevante es que a pesar de las graves consecuencias que tiene el consumo de alcohol para la salud de los adolescentes y jóvenes, la percepción del riesgo asociada a su uso es baja; sólo un 41,8 % considera que tomar 5/6 copas el fin de semana puede ocasionarles bastantes o muchos problemas. Y esto se relaciona con la baja percepción que tienen de que sus padres les prohíben consumir alcohol; un 40 % de los padres no les permitirían en absoluto tomar bebidas alcohólicas mientras que un 42,8 % de las madres no se lo permitirían.

## ¿Qué deben conocer los padres sobre el alcohol?

Los padres deben tener criterios claros sobre aquello que los hijos pueden o no pueden hacer con el tabaco, con el alcohol y con el resto de las drogas, y deben comunicárselo. No cabe esperar que los hijos actúen tal y como quieren sus padres, a menos que éstos les hayan definido y comunicado sus normas sobre el tema.

### 3. ¿Qué motiva a nuestros adolescentes y jóvenes a probar el alcohol?

#### Mercado/Publicidad

Uno de los factores que más influyen en el consumo de alcohol es la utilización de técnicas de marketing y ventas (publicidad, patrocinio, etc.,) cada vez más agresivas, dirigidas a lograr que los adolescentes y jóvenes sean cada vez más vulnerables a la presión que la industria del alcohol ejerce sobre ellos, y de esta forma condicionar sus elecciones y su comportamiento para el consumo de esta sustancia.

#### Adolescentes

Por otro lado, los principales motivos que aducen nuestros estudiantes para consumir alcohol son: porque les gusta su sabor, para divertirse y por placer. A considerable distancia están: para olvidar problemas personales, para sentir nuevas emociones y para superar la timidez y relacionarse mejor.



## **4. ¿Qué consecuencias negativas se derivan de los nuevos patrones de consumo juvenil?**

*Los padres debemos ser conscientes de que el consumo de alcohol supone un alto riesgo para nuestros adolescentes y jóvenes de sufrir daños físicos, emocionales y sociales.*

### **Embriagueces**

Las borracheras son frecuentes entre los jóvenes que consumen alcohol los fines de semana, debido a la ingesta excesiva en un período corto de tiempo que no permite que el organismo metabolice toda la cantidad de alcohol consumida. Como pone de manifiesto la Encuesta escolar sobre drogas, un 68,1% de los estudiantes de 14 a 18 años de Castilla y León se ha emborrachado alguna vez en la vida y un 39,7% lo ha hecho en el último mes.

### **Alcohol y conducción**

Los accidentes de tráfico son la primera causa de mortalidad entre los jóvenes de 18 a 24 años. Uno de cada cuatro muertos en accidentes de tráfico es menor de 25 años, cuando ellos sólo representan el 17% de los conductores. Cantidadas pequeñas de alcohol pueden reducir la capacidad de conducir con seguridad. No es necesario sentirse bebido para que aumente el riesgo de accidente.

## Conducta sexual

El haber bebido supone un importante factor de riesgo para tener relaciones sexuales no deseadas y/o sin tomar precauciones (uso de preservativo, etc.,) con los consiguientes riesgos para la salud y el desarrollo psicosocial (enfermedades de transmisión sexual, VIH Sida, embarazos no deseados, etc.) en esta etapa de la vida.

## ¿Cuáles son los riesgos del consumo?

En la Encuesta escolar sobre drogas del año 2012, se recogen algunos de los problemas que han tenido los estudiantes en los últimos 12 meses por el consumo de alcohol en las 2 horas previas al suceso, siendo estos problemas: peleas o agresiones físicas (8,5%), haber sufrido un accidente, siendo él mismo el conductor (1,0%), detención por la policía o guardia civil (2,1%) y recibir asistencia médica o sanitaria urgente (1,5%).

## Problemas de rendimiento y de conducta en la escuela

Un 36,5% de los estudiantes interrogados en la Encuesta escolar que han consumido alcohol en los últimos 30 días, afirma que ha repetido curso alguna vez; mientras que un 11,8% de los estudiantes que han consumido alcohol en los últimos 30 días han faltado a clase un día completo por no tener ganas de ir.

*Si se evita el consumo de tabaco y alcohol mientras se es muy joven, se reduce también el riesgo de llegar a consumir otras drogas posteriormente. Aquellos que no se han iniciado en el consumo de alcohol y tabaco al final de la adolescencia, es muy improbable que sean fumadores o consumidores habituales de bebidas alcohólicas en la etapa adulta*



## **5. ¿Puede ser el alcohol la vía de entrada al consumo de otras drogas?**

Ha quedado establecido en la mayor parte de los estudios realizados en los últimos años, que el alcohol es, junto con el tabaco, una de las drogas de inicio o puerta de entrada en el consumo de otras drogas.

No es que necesariamente todos los que abusan del alcohol lleguen a consumir otras drogas. Lo que pasa es que, ya sea por su estilo de vida, forma de divertirse, relaciones que establecen, expectativas u otras características personales, tienen una mayor probabilidad de entrar en contacto y desenvolverse en un entorno de consumidores de otras drogas.

*Aquellos jóvenes que consumen alcohol con más frecuencia o en mayores cantidades, está claramente documentado que tendrán mayor posibilidad de entrar en contacto con drogas ilegales.*

*Por lo tanto, cuanto más tarde empiecen a beber, menores serán las posibilidades de tener problemas relacionados con el alcohol y otras drogas.*

## 6. ¿Qué dice la legislación acerca de la prohibición del consumo de alcohol por menores?

Con el afán de proteger la salud de la población en general y en particular de los más jóvenes, en la Comunidad de Castilla y León la legislación prohíbe la venta y el suministro de bebidas alcohólicas a los menores de 18 años.

De igual forma, establece importantes limitaciones a la publicidad y promoción de bebidas alcohólicas y a la venta o suministro de las mismas. No se permite la venta ni el consumo en los centros educativos, en los centros y dependencias de la Administración, en los centros deportivos, en la vía pública,... ; está prohibida la entrada de menores de 16 años en discotecas, bares, en los que se venda o facilite el consumo de bebidas alcohólicas.

Es tarea de todos, políticos, administración, profesionales, padres y de cada uno de nosotros como ciudadanos, el hacer cumplir la legislación y sensibilizar a los demás acerca de la responsabilidad que tenemos para hacer cumplir una legislación que va en beneficio de la salud de nuestros menores y jóvenes. Debemos actuar cuando observamos que un establecimiento (bares, supermercados, ...) están vendiendo alcohol a menores, denunciar la publicidad dirigida a promocionar el consumo de alcohol entre nuestros adolescentes, etc.



## **7. ¿Qué pueden hacer los padres para prevenir el consumo de drogas en sus hijos?**

**La educación de los hijos es una tarea difícil. Por ello, además de formarse en cursos específicos, también es importante tener en cuenta las recomendaciones y criterios que a continuación se exponen de forma resumida y que pretenden orientar la labor educativa de madres y padres.**

- **Ser ejemplo de conducta.** Los padres son ejemplo de conducta para los hijos, modelos a imitar. Es importante cuidar los mensajes que se dan y el propio comportamiento respecto al uso y/o abuso de alcohol, tabaco y otras sustancias. No consuma tabaco, bebidas alcohólicas u otras drogas delante de sus hijos, ni muestre actitudes favorables a las mismas.
- **Mantener una comunicación franca y abierta y una relación de intimidad y confianza con los hijos** favorecerá la cohesión y la relación entre los miembros de la familia. Saber escuchar con atención y respeto las opiniones de los hijos; mostrar interés por las cosas que les interesan y les preocupan, sin prejuzgar, criticar o ridiculizar lo que nos dicen; y no tomar a la ligera sus problemas; son los primeros pasos para poder hablar con ellos de las cosas que a ustedes les preocupa como padres. Es importante buscar espacios y oportunidades para hablar, y si es necesario tomar la iniciativa. Una buena costumbre es conversar sobre las actividades diarias, interesarse por sus problemas,

y discutir sobre temas de actualidad que puedan ser de interés para todos.

- **Desarrollar vínculos afectivos con los hijos**, valorando y reforzando aquello que les gusta y hacen bien. Manifiéstale su afecto, hágales sentirse queridos y respetados al tiempo que les educa en la responsabilidad.
- **Fomentar la autoestima** y la confianza en sí mismos, reconociendo sus cualidades y esfuerzos a través de la atención, el estímulo y el elogio.
- **Establecer normas y límites de comportamiento**. El padre y la madre han de ser coherentes y mantener los mismos criterios a la hora de establecer las normas y los límites que deben regir la conducta de los hijos. Han de ponerse de acuerdo en indicar qué comportamientos esperamos de ellos, qué es aceptable y qué no lo es. Además, es necesario precisar los límites de conducta: señalar a los hijos hasta dónde se puede llegar, y a partir de cuándo ya no es aceptable una conducta.

Las normas y límites han de ser claras y coherentes, acordes con la edad; se deben establecer de forma razonada y negociada a medida que los hijos se van haciendo mayores. Es necesario concretar las consecuencias negativas previstas si se incumplen las normas fijadas. Así mismo, cuando se muestran responsables y cumplen las normas y los límites establecidos, los padres deben reconocer, premiar, reforzar, la conducta positiva de los hijos.

Recuerde que las normas y los límites de conducta ayudan a estructurar la conducta de sus hijos, favorecen su autocontrol y su maduración personal.

- **Supervisar el comportamiento general de los hijos**. Del mismo modo que establecemos normas y límites de con-



ducta, es necesario conocer y supervisar el comportamiento general de los hijos de manera sensata y no detectivesca. En casa y en la escuela, es necesario supervisar el rendimiento académico, estar al tanto de las actividades y las relaciones que tienen con sus amigos, etc. La supervisión permite un mejor conocimiento y un mayor control de la conducta de los hijos, conocer dónde están y qué hacen a lo largo del día, especialmente los fines de semana. Igualmente, permite saber a los hijos que sus padres se interesan por ellos.

- **Establecer una posición familiar clara sobre el uso de tabaco, alcohol y otras drogas.** Es importante que los padres tengan unos criterios claros sobre aquello que los hijos pueden o no pueden hacer con el tabaco, el alcohol y el resto de las drogas, al tiempo que deben buscar oportunidades para hacérselo saber a los hijos y hablar con ellos sobre estos temas.
- **Informar y hablar con los hijos acerca del alcohol, del tabaco y de otras drogas.** No debemos esperar a que los hijos obtengan información en la calle, a través de los medios de comunicación o de los amigos. Es importante que los padres estén informados para después dialogar, reflexionar e informar a los hijos acerca de las características y los riesgos asociados al consumo de drogas. Hablando con ellos, además les puede ayudar a identificar las situaciones de riesgo y la manera de enfrentarse a las presiones favorables al consumo de drogas.
- **Enseñar a los hijos a disfrutar del tiempo libre y compartirlo con ellos.** Compartir y disfrutar de actividades de ocio saludable es una forma de reforzar los vínculos familiares, la comunicación, el intercambio de sentimientos positivos, al

tiempo que se generan aficiones e intereses en los hijos, que van a actuar como un factor de protección frente al consumo de drogas. Es importante favorecer una diversidad de opciones saludables y ajustadas a los intereses y motivaciones de los hijos, que les diviertan y les hagan sentirse bien.

- **Fomentar la vinculación de la familia en general y de los hijos en particular, con agentes socializadores y con la red comunitaria** del barrio y especialmente con la escuela. Es recomendable, que tanto los padres como los hijos, colaboren y/o participen en las actividades deportivas, culturales,... organizadas por las asociaciones del barrio, por la asociación de madres y padres de alumnos, etc.



## **8. ¿Dónde acudir para obtener información y asesoramiento sobre temas relacionados con la prevención y el consumo de drogas?**

En cada provincia se dispone de Planes municipales y/o provinciales sobre drogas, que le informarán sobre estos temas. No dude en ponerse en contacto con cualquiera de los teléfonos que aparecen a continuación, según el lugar donde resida:

### **AVILA**

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE ÁVILA

(Ext. 701) 920 35 40 00

PLAN PROVINCIAL SOBRE DROGAS DE ÁVILA

(Ext. 240) 920 25 74 74

### **BURGOS**

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE BURGOS

947 28 88 23

PROGRAMA MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE ARANDA DE DUERO

947 51 30 75

PROGRAMA MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE MIRANDA DE EBRO

947 34 91 19

PLAN PROVINCIAL SOBRE DROGAS DE BURGOS

(Ext. 2) 947 25 86 00

### **LEÓN**

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE LEÓN

987 27 69 51

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE PONFERRADA

987 40 32 17

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE SAN ANDRÉS DEL RABANEDO

987 84 87 30

PROGRAMA SOBRE DROGAS DE LA DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE LEÓN

987 08 50 10

### **PALENCIA**

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE PALENCIA

979 71 81 47

# ¿Qué deben conocer los padres sobre el alcohol?

## SALAMANCA

|  |              |
|--|--------------|
| PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE SALAMANCA                       | 923 24 55 75 |
| PROGRAMA SOBRE DROGAS DE LA DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE SALAMANCA | 923 27 24 44 |

## SEGOVIA

|  |              |
|--|--------------|
| PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE SEGOVIA | 921 46 05 43 |
|--|--------------|

## SORIA

|                                       |              |
|---------------------------------------|--------------|
| PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE SORIA  | 975 23 97 62 |
| PLAN PROVINCIAL SOBRE DROGAS DE SORIA | 975 10 10 70 |

## VALLADOLID

|   |                         |
|---|-------------------------|
| PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE VALLADOLID           | 983 42 61 05            |
| PROGRAMA MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE MEDINA DEL CAMPO | 983 81 28 80            |
| PLAN PROVINCIAL SOBRE DROGAS DE VALLADOLID          | (Ext. 662) 983 42 71 00 |

## ZAMORA

|  |                         |
|--|-------------------------|
| PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DE ZAMORA  | (Ext. 342) 980 54 87 00 |
| PLAN PROVINCIAL SOBRE DROGAS DE ZAMORA | 980 68 02 28            |

# GUÍA SOBRE DROGAS PARA PADRES



---

E speramos con esta información haber contribuido a que Vds, los padres y madres de nuestros adolescentes y jóvenes, sean más conscientes no sólo de los riesgos del consumo de drogas ilegales como el cannabis, sino también de los riesgos que representan para ellos el abuso del alcohol o el hábito de fumar, dos comportamientos que pueden tener un impacto muy negativo sobre su salud y su bienestar durante el resto de su vida.







Tabaco  
Alcohol  
Cánnabis

¿Qué deben  
conocer los  
padres?

