

GUIA PARA PADRES

PORQUÉ LOS MENORES NO DEBEN BEBER ALCOHOL



Febe
Federación Española de Bebidas Esprituosas



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS

Datos sobre el consumo de bebidas alcohólicas en menores

Según los últimos datos del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, la edad media de inicio al consumo de alcohol en España se sitúa en los 13,7¹ años. El consumo de alcohol entre los menores de 14 y 18 años muestra niveles muy elevados.

Los menores consumen todo tipo de bebidas alcohólicas cerveza, aperitivos, vino o combinados. De hecho la bebida alcohólica más consumida por los menores durante la semana es la cerveza, mientras que los combinados son los más consumidos durante el fin de semana.

Existe la percepción entre los menores de que el consumo de bebidas alcohólicas no entraña ningún riesgo para su salud, ni para su desarrollo físico o intelectual.

1 grado de alcohol es 1 grado de alcohol

Cuando hablamos de alcohol y menores el consumo debe ser 0.

¿Qué pensamos los padres?

¿Somos conscientes de la responsabilidad que tenemos?

¿Estamos al tanto de la problemática y de sus consecuencias para nuestros hijos menores?

Esta guía está destinada a padres con hijos a partir de los 12 años y pretende servir de ayuda para dar respuestas a esas preguntas

¹Datos de la Encuesta Estatal sobre el uso de drogas en Estudiantes de Enseñanza Secundaria (ESTUDES 2010)



El alcohol en el cuerpo

Antes de hablar con los menores, es necesario tener información. Ésta es una buena ocasión para informarnos más a fondo sobre el alcohol y sus efectos.

Podemos definir el alcohol etílico o etanol como una sustancia formada por moléculas de carbono, oxígeno e hidrógeno. Su fórmula química es: $\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{-OH}$. Las propiedades del alcohol son las siguientes: es soluble en agua, poco soluble en grasa, su estado natural es líquido, es una sustancia volátil y tiene una densidad de 0,79, menor que la del agua. Desde el momento en que se ingiere alcohol hasta que éste se metaboliza y elimina hay cuatro etapas básicas, que siguen el siguiente orden: absorción, distribución, metabolización y eliminación. El hígado se encarga de asimilar o metabolizar un 90% del alcohol ingerido; el otro 10% se elimina a través del aire espirado y la orina en cantidades casi equitativas (aunque el alcohol también se elimina, a escala muy reducida, por las lágrimas, la leche materna y el sudor).

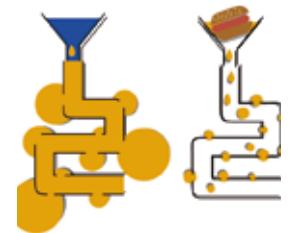
1. Absorción

Cuando se consume una bebida alcohólica, ésta pasa por el esófago y el estómago antes de llegar al intestino delgado, donde es absorbida. Su bajo peso molecular hace innecesario un proceso de digestión: aunque una pequeña parte se absorbe a través de la boca, el esófago y el estómago, la mayor parte del alcohol ingerido pasa a la corriente sanguínea a través de las paredes del intestino delgado. Un factor importante por lo que respecta a la velocidad de absorción del alcohol en la sangre es la cantidad de alimento que se encuentra en el estómago. Si el alcohol halla alimentos que obstaculizan su paso al intestino delgado, se retrasa el proceso de absorción del etanol a la sangre. Por otro lado, se inicia el proceso de digestión de la mezcla del alcohol con el resto del contenido del estómago (bolo alimenticio).



Detalle del circuito del alcohol por nuestro aparato digestivo.

Además, las enzimas encargadas de la degradación tienen más tiempo para actuar sobre el alcohol (éste llega con más dificultad a la sangre). Cuanto más lentamente se absorba el alcohol en la sangre, menor será el **grado de alcoholemia, que es la cantidad en gramos de alcohol que hay concentrados por cada litro de sangre del cuerpo.**



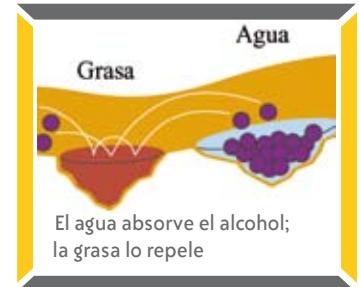
Sirva de ejemplo un colador: si contiene sólidos, éstos dificultan el paso del líquido.

2. Distribución

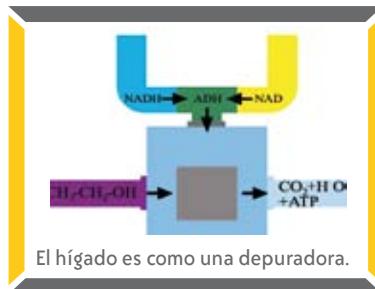
Una vez que el alcohol llega al intestino delgado, es absorbido rápidamente y viaja por la sangre, a través de venas y arterias, hasta llegar a todos los lugares del organismo.

Al ser una sustancia soluble en agua, se absorbe con facilidad en las células de los distintos órganos y tejidos, proporcionalmente a su contenido en agua. Esto significa que, a menor proporción de agua en el cuerpo, mayor será la concentración de alcohol en él y mayor por tanto su nivel de alcoholemia.

Puesto que la proporción del volumen de agua es menor en la mujer que en el hombre, el nivel de concentración en sangre (alcoholemia) en ella resultará más alto (por ser menor el agua disponible para su disolución). Por otra parte, las mujeres tienen en el cuerpo, en general, más grasa que los varones, lo que dificultará la absorción del alcohol (puesto que éste se disuelve mal en las grasas) y, a su vez, ello favorecerá la permanencia en la sangre del etanol durante más tiempo.



3. Metabolización



Es el proceso de transformación de una sustancia externa, como el alcohol, en otra interna que pueda asimilar el organismo. La sangre lleva el alcohol diluido hasta el hígado, donde se metaboliza el 90% de éste. En las mitocondrias hepáticas el etanol es transformado, por la acción de otras enzimas, en acetaldehído y, posteriormente, en acetato. La capacidad de metabolización del hígado es, por término medio, de 8-10 g de alcohol/hora en hombres y aún menor en mujeres, puesto que disponen de menos enzimas.

4. Eliminación

Aquella parte que no se transforma será expulsada más tarde al exterior mediante secreciones como el aliento, la orina, el sudor, la leche materna y las lágrimas. En este proceso se elimina el 10% del alcohol ingerido.



3.

Razones por las que los menores NO deben de beber

Partimos de la base de que en España la Ley no permite el consumo de bebidas alcohólicas a los menores de 18 años.

Pero existen además numerosas razones por las que un menor no debe beber, porque:

- ▶ El cuerpo de un menor de edad no está físicamente preparado para asimilar el alcohol como lo está el de un adulto.
- ▶ El consumo en menores interfiere con su crecimiento, la nutrición y el desarrollo de su personalidad. Tanto físico como psicológico.
- ▶ Reduce su capacidad de aprendizaje y afecta a su desarrollo intelectual.
- ▶ Puede derivar en el futuro en problemas de consumo abusivo de alcohol.
- ▶ El impacto de la ingesta de cualquier cantidad de alcohol afecta al organismo de un menor ya que dicho organismo está todavía en desarrollo.
- ▶ Además los menores, en tanto que se encuentran en fase de formación y desarrollo, por lo general no tienen las herramientas necesarias para enfrentarse a los efectos que el alcohol ejerce sobre sus capacidades.
- ▶ Les afecta en definitiva a la autonomía de criterios y a la independencia.

La realidad es que no todos los menores consumen alcohol, a veces nos olvidamos que la mayoría de los menores llevan una vida saludable. Existen muchas otras maneras de disfrutar del tiempo libre y los padres deben enseñarles y compartir con ellos otros tipos de ocio.

Es importante que los menores aprendan a desarrollar sus habilidades sociales sin consumir alcohol.

Los menores son altamente influenciados por los diferentes factores que les rodean, entre ellos sus amigos y la presión que puede ejercer el grupo sobre ellos. No quieren verse aislados.



Los falsos mitos del alcohol

Tener percepciones correctas sobre las bebidas alcohólicas es fundamental para abordar de manera adecuada el consumo por parte de menores.

Por ello es necesario desterrar una serie de mitos que existen alrededor del consumo de alcohol;

Mito 1: El alcohol te da energía. Realidad: El alcohol es un depresor del sistema nervioso. Reduce la capacidad para pensar, hablar, moverse, etc.

Mito 2: Una ducha o un café te despejan. Realidad: Nada quita la borrachera de golpe. Se podrá estar más despejado pero se sigue estando ebrio, porque ni la ducha ni el café disminuyen el nivel de alcohol en la sangre.

Mito 3: Quién está más acostumbrado a beber se emborracha menos. Realidad: Quién ha desarrollado tolerancia al alcohol no se emborracha menos, ya que el alcohol llega a la sangre en igual medida, pero muestra menos los efectos.

Mito 4: El alcohol ayuda a ligar y mejora las relaciones sexuales. Realidad: El alcohol puede producir relajación y hacer a alguien más interesado en el sexo pero interfiere en la capacidad sexual y se tiene menos en cuenta las consecuencias.

Mito 5: Manteniendo en la boca un chicle, dos granos de café o soplando de determinada manera, se engaña al alcoholímetro. Realidad: Estos métodos no funcionan porque el alcoholímetro mide igualmente el alcohol, aunque haya otras sustancias.

Mito 6: Se puede eliminar alcohol haciendo ejercicio o vomitando. Realidad: Por estas vías se expulsa menos de un 2% de alcohol, insuficiente para afectar al nivel de alcoholemia o a la borrachera.

Mito 7: Mezclar diferentes bebidas alcohólicas emborracha más. Realidad: La cantidad de alcohol que circula por la sangre es lo que determina lo borracho que se está. Mezclar diferentes bebidas no emborracha más pero puede provocar más malestar.



Otros mitos que nos podemos encontrar;

- ▶ Las bebidas alcohólicas alimentan.
- ▶ El alcohol sirve para combatir el frío.
- ▶ El alcohol da fuerzas.
- ▶ El alcohol es estimulante del apetito.
- ▶ El consumo de alcohol nos permite entablar relaciones.
- ▶ Tomar una cerveza durante la resaca la mejora.

La realidad es que no existen “alcoholes buenos y alcoholes malos”, ni bebidas más o menos perjudiciales. Todas las bebidas alcohólicas independientemente de su proceso de elaboración o graduación alcohólica contienen el mismo alcohol, el etanol y en menores son potencialmente dañinas.



5.

Tú, tu hijo y el alcohol

Imagina que el grupo de amigos de tu hijo está quedando para verse el fin de semana. Imagina que en ese grupo ya hay quien ha probado el alcohol y propone llevarlo a la reunión. ¿Puedes imaginar que pasa por la cabeza de tu hijo? ¿Qué te gustaría contarle?²

A TU HIJO LE GUSTA

- ▶ PERTENECER A UN GRUPO
- ▶ LA DIVERSIÓN EN EL TIEMPO DE OCIO
- ▶ EL RIESGO
- ▶ SENTIRSE ÚNICO

Que le guste, no significa que sea lo que tiene que hacer...

LO QUE NO LE GUSTA AL MENOR

- ▶ QUE LE DIGAN LO QUE TIENE QUE HACER
- ▶ QUE LE TRATEN COMO A UN NIÑO
- ▶ QUE LE FISCALICEN
- ▶ SENTIRSE RECHAZADO

Que no le guste, no significa que no lo necesite y/o lo entienda...

² www.menoresniunagota.com

¿Qué hacen los menores en su tiempo libre?³
¿Dónde suelen ir con sus amistades?

Salir con amigos- 60,2%
Salir con amigas-52,4%
Estudiar-35,8%
Practicar deporte-34,7%
Ir al cine-33,5%
Quedarse en casa-27,6%
Ir a casa de los amigos/as-23,1%
Ayudar a los padres-19,7%
Salir con los padres- 16,2%
Salir con el novio-15,4%
Leer-14,2%
Ver la televisión-12,9%
Salir con la novia-12,8%

La práctica de deporte ha disminuido sensiblemente, con sólo un 33% en 2004 frente a un 40,7% en 2001. La diferencia entre chicos y chicas persiste, aunque esta actividad se haya reducido en ambos géneros 49% de los chicos y 16% de las chicas (56% y 25% respectivamente en el estudio 2001).

Otros datos de interés:

- ▶ Los menores dedican casi el mismo tiempo a estudiar (32%) que a practicar deporte (33%). Las chicas realizan menos deporte, pero estudian más tiempo.
- ▶ El tiempo dedicado al deporte disminuye con la edad.
- ▶ El tiempo dedicado a la lectura disminuye con la edad hasta los 17 y vuelve a aumentar a los 18.
- ▶ La opción mayoritaria para los menores en su tiempo libre es salir con sus amigos/as, preferentemente con los del mismo sexo.
- ▶ Quedarse en casa es una opción que realizan los chicos en mayor proporción que las chicas (30,2% y 24,8% respectivamente), en especial los menores de 15 años.
- ▶ Ayudar a los padres en fin de semana lo realizan un poco más las chicas que los chicos, observándose sobre todo en los más jóvenes (12-13 años).

³ Fuente: I Libro Blanco adolescencia y alcohol de la Fundación Alcohol y Sociedad.



▶ ¿Qué debo hacer?

Cuando abordamos el tema del alcohol con nuestros hijos en primer lugar hay que informar y por otro lado fomentar comportamientos alternativos.

Si se han detectado conductas de consumo, habría que averiguar si es un hecho aislado o si es una conducta habitual.

Si es **una conducta aislada** hay que apelar a la confianza en el menor, establecer unas normas y límites y dejar claro las consecuencias de no cumplirlas.

Hay que explicarles no solo que va en contra de la ley, sino que consumir cualquier bebida alcohólica es peligroso para su salud y perjudicial para su desarrollo físico e intelectual.

En el caso de que sea **una conducta habitual** conviene revisar su estilo de vida y horarios, para encontrar cuál es la causa que les lleva al consumo, si lo hacen cómo “válvula de escape”, por sentirse aceptado en el grupo, por falta de orientación, o por experimentar, etc.

Escucharles y hablarles sobre el consumo de alcohol y sus efectos será fundamental para que en el futuro puedan tomar las decisiones correctas;

Los padres deben educar a sus hijos con el ejemplo, y evitar siempre consumir de manera irresponsable y abusiva delante de ellos. Esa no es la forma de transmitirles cómo relacionarse con el alcohol, fortalecer los factores de protección y reducir los factores de riesgo de manera que puedan adoptar actitudes más responsables.

En cualquier caso no dudes en buscar la ayuda de un especialista, de tu médico de familia o profesionales de la atención primaria, quienes te darán la información y asesoramiento desde un punto de vista médico.



Qué, Cómo y Cuándo

▶ ¿Qué debo decirles?

En los menores de edad cualquier consumo de alcohol se considera indebido.

Hay que enseñarles a que sean capaces de formar un criterio propio y defender su punto de vista, importantes herramientas a la hora de vencer la presión de grupo.

Para ello facilitarles la información de manera objetiva les ayudará a forjar una opinión propia.

Es necesario desmontar las ideas erróneas y mitos en relación al consumo de bebidas alcohólicas, explicándoles los motivos físicos, psicológicos y sociales por los cuales los menores no deben beber alcohol.

Hablarles sobre las consecuencias de iniciarse en el consumo de alcohol a una edad inadecuada y de cómo el abuso de alcohol va a afectar a sus capacidades, tanto a corto como a largo plazo.

Es importante mostrarles⁴ que;

- ▶ Hay un gran número de menores que no consumen alcohol y que existen otras alternativas de ocio.
- ▶ Que ser distinto no es malo, no vale todo para ser aceptado.
- ▶ Que hay que saber hacer amigos de verdad, no sólo cómplices.
- ▶ Que un amigo no te pide que te tires a la hoguera por él.
- ▶ Para ligar no hace falta el alcohol.
- ▶ Que los padres “si controlamos”.
- ▶ La importancia de desarrollar su autocontrol a través de la información que como padres les planteamos.
- ▶ Que queremos que aprendan a ser responsables y hacerse responsable de sus comportamientos.

Todo ello les ayudará a tomar las decisiones adecuadas.

▶ ¿Cómo debo tratarlo?

Lo ideal es abordar el tema de manera natural y poder hablarlo de modo distendido. Es importante darles la oportunidad de que expresen su opinión libremente y entenderla. Es preciso escuchar sus motivos (aunque eso no les da la razón), es preciso empatizar con ellos pues nos recuerdan a nosotros cuando teníamos su edad, no queremos asustarles pero debemos enseñarles.

⁴ www.menoresniunagota.com

El ambiente familiar afecta al comportamiento de los menores. Los cambios que éstos experimentan precisan de un contexto estable, que preste apoyo y confianza al joven en su difícil proceso de maduración. Un buen clima familiar exige una acertada combinación entre espontaneidad y control.

La mejor forma de abordar un conflicto con un menor es no generar otro, por ejemplo el tono de voz o la precipitación en el diálogo pueden generar el bloqueo o la pérdida de control del menor. Es preferible una charla breve, aunque seria y bien preparada, a otra más profunda pero improvisada y con reproches. Tampoco es aconsejable utilizar exactamente el mismo lenguaje que los hijos en un intento de acercarse a ellos, es preferible comunicarse con franqueza y seriedad a partir de nuestra propia posición y de nuestra forma personal de expresarnos.

En el caso concreto de que los padres observen conductas de abuso de consumo de bebidas alcohólicas, deberán explicarle al adolescente –con franqueza y naturalidad, aunque también con seriedad y veracidad- los efectos físicos, psíquicos y sociales de tal comportamiento. Al abordar la cuestión se deberá dar a los menores la oportunidad de expresarse sin interrupciones ni apremios en su narración de los hechos.

Es importante asegurarse de que el menor de edad ha entendido la explicación; se trata de informar primero y fomentar después comportamientos alternativos que eviten la repetición de la situación.



¿Cuándo debo tratarlo?

Es conveniente tratar el tema antes de que tu hijo se inicie en el consumo o tenga que enfrentarse a situaciones de riesgo. Recuerda cuanto antes mejor, pero nunca es tarde para abordar el tema.

Se están definiendo como adultos y es preciso apoyarles para que aprenda a tomar sus propias decisiones.

“Nuestra responsabilidad como sociedad y adultos es encontrar alternativas donde los menores encuentren modelos que no tengan que ver con lo visto hasta ahora, FEBE y el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad se han unido para dar más de 100 razones por las que un menor no debe de beber ni una gota de alcohol. Consulta nuestra guía en www.menoresniunagota.com”

Rocío Ramos-Paul, reconocida psicóloga Directora del Centro de Psicología para el Bienestar Emocional, reconocida como “SuperNanny” en el programa de CUATRO.

“No se trata de buscar excusas, si eres padre a tu hijo no le han puesto alcohol en la bebida, no le han llevado por el mal camino los amigos, tu hijo ha decidido beber, y es tu responsabilidad hablar con él y convencerle y enseñarle que en el alcohol no están las respuestas”

Nacho Abad: escritor y periodista, colaborador de Antena 3 TV.

Algunas preguntas de padres y madres

▶ **La relación con mi hija ya no es tan estrecha como cuando era una niña, ¿qué hago?**

Las relaciones con los menores son diferentes que cuando eran niños, es normal. Por ello hay que apoyar y acompañar, pero dejar que el menor tome sus propias decisiones. Es importante buscar puntos comunes, temas comunes para hablar y actividades para hacer juntos. El tiempo dedicado a convivir y compartir actividades permite conocerse mejor, dialogar...

▶ **¿Qué hago si mi hijo llega a casa borracho?**

Ante todo, mantener la calma y explicarle que ha faltado a la confianza que habían depositado en él. Aprovechar para, en días sucesivos, abordar el tema del alcohol. Si su hijo es menor, incidir en las consecuencias del consumo en menores.

▶ **¿Qué edad es la apropiada para ir estableciendo normas de conducta?**

Cuanto antes mejor (aunque nunca es tarde) ya que si el niño crece sabiendo que en casa existen unas normas, previamente consensuadas, que hay que respetar, cuando llegue a la adolescencia le costará menos esfuerzo asumir otras normas como los horarios...; siempre y cuando estas normas sean claras, razonables y menos restrictivas conforme el menor vaya madurando.

▶ **¿Cómo puedo saber si mi hijo/a consume alcohol?**

Ningún síntoma aislado puede asegurarlo, pero hay una serie de indicadores que puede observar como:

- ▶ si aparecen cambios en el estado de ánimo como irritabilidad, estar a la defensiva...
- ▶ problemas escolares.
- ▶ incumplimiento exagerado de las normas de casa (sobre todo en cuanto a horarios).
- ▶ si cambia de amigos y no quiere que ustedes los conozcan.
- ▶ actitud de pasotismo.
- ▶ gasta más dinero del habitual.
- ▶ problemas físicos o mentales: falta de concentración, ojos rojos.

Obsérvelo cuando vuelve a casa el fin de semana, espérelo levantado y converse con él.

▶ **¿Si los amigos de mi hijo/a beben, seguro que él beberá también?**

¿Debo entonces prohibirle que salga con ellos?

Si el grupo bebe, aumenta la probabilidad de que el menor también consuma por su necesidad de integrarse. Sin embargo, se habla de probabilidades, es aquí donde cobra importancia la educación en saber decir no, en la toma de decisiones sin dejarse presionar... También es importante resaltar que según la edad, las relaciones grupales suelen ser inestables y poco duraderas.

¿Qué dicen los expertos?



Javier Elzo:

Catedrático de Sociología de la Universidad de Deusto y Miembro del Comité Científico de la Fundación Alcohol y Sociedad y sin duda uno de los mayores expertos en la materia.

“Los menores aceptarán la autoridad de sus padres cuando perciban internamente que su decisión de permitirle o prohibirle algo (no beber alcohol con su edad, en este caso) no responde a una manifestación de poder (“aquí mando yo”), ni a un arbitrario sin más (“harás esto porque sí”), sino la consecuencia del afán de sus padres de ser justos, de buscar su bien.

“Es fundamental que la hija o el hijo, internalice que es su obligación, como padres, educarle para que sea, en el futuro, una persona autónoma y responsable”.



José Antonio Marina:

Catedrático de Filosofía, fundador de la “Fundación Educativa Universidad de Padres” y Miembro del Comité Científico de la Fundación Alcohol y Sociedad.

“El alcohol no es un problema para los adolescentes. Es una mala solución a un problema: a la timidez, el aburrimiento, la sumisión al grupo. Ser inteligente es buscar buenas soluciones”.

Febe

Federación Española de Bebidas Espirituosas



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS

Existen iniciativas públicas y privadas, que dedicando numerosos recursos y esfuerzos pretenden concienciar a los padres.

Para ampliar la información sobre el consumo de alcohol y los menores podrás consultar:

www.menoresniunagota.com

www.alcoholysociedad.org

www.lascarasdelalcohol.com

www.injuve.es

www.pnsd.msc.es

www.msssi.gob.es

MENORES, NI UNA GOTA

[Más de 100 razones para que
un menor no beba alcohol]





**MANTÉNGASE
FUERA
DEL
ALCANCE
DE LOS MENORES**



**Reduzcamos la
tolerancia hacia el consumo de bebidas
alcohólicas por menores de edad.
¡Es tu responsabilidad!**