

¿Qué hacer frente a un consumo problemático de alcohol?

Si alguien cercano tiene problemas con el alcohol sería bueno tener en cuenta las siguientes sugerencias para ayudarlo:

- Evitar retarlo/a en el momento que bebió de más. Difícilmente pueda escuchar y reflexionar en ese momento.
- Procurar hablar del tema en un momento tranquilo y en privado.
- Interesarse por los motivos que tiene para beber de ese modo.
- Escucharlo/a atentamente y mostrarle respeto, comprensión y apoyo.
- Intentar hacerlo/a reflexionar sobre su consumo.
- Ofrecerle la posibilidad de acompañarlo/a al médico o a un servicio de asesoramiento.
- Si la situación se torna inmanejable, buscar apoyo en adultos cercanos que puedan intervenir más firmemente.

¿Qué hacer en la escuela para evitar situaciones problemáticas?

Creemos que esta información es verdaderamente útil si puede ser compartida y debatida en la escuela para que además de pensar como se cuida cada uno puedan ocuparse de cuidarse entre todos. Para esto proponemos:

- Compartir dudas y preocupaciones con los compañero/as de curso y adultos de confianza en la escuela.
- Proponerle a los docentes generar espacios donde informarse, debatir e investigar sobre el tema
- Cuidarse y estar atentos al cuidado de los otros en las salidas nocturnas.

¿Qué hacer frente a una situación de consumo excesivo de alcohol?

Puede ser que un amigo tome de más y presente síntomas de intoxicación. En esa situación es importante:

- No dejarlo/a solo/a.
- Llevarlo/a a un lugar tranquilo y ventilado.
- Tratar de que tome mucha agua.
- No permitirle manejar ni trasladarse solo/a.
- Si está descompuesto/a o se desmayó ponerlo/a de costado para que no se ahogue si vomita, aflojarle la ropa y abrigarlo/a.
- No dudar en pedir ayuda a un adulto de confianza y/o llamar a un servicio médico.
- Cuando pase la situación buscar la manera de poder hablar del tema.



HABLEMOS DEL TEMA
 Programa Nacional de Educación y Prevención sobre las Adicciones y el Consumo Indebido de Drogas

Imágenes: Parlamento Juvenil del Mercosur

La Ley Nacional de Lucha contra el Alcoholismo, N° 24.788 establece que está prohibido el expendio de bebidas alcohólicas a menores de 18 años de edad en todo el territorio nacional. Asimismo se prohíbe toda publicidad o incentivo de consumo de bebidas alcohólicas dirigida a menores de edad

Desde el Programa Nacional de Educación y Prevención sobre las Adicciones y el Consumo Indebido de Drogas, sabemos que no alcanza con las regulaciones legales y por eso queremos brindar información y abrir espacios de debate y orientación para reflexionar sobre las prácticas de consumo y desarrollar acciones de cuidado personal y colectivo.

ARGENTINA NOS INCLUYE

HABLEMOS DEL TEMA
Programa Nacional de Educación y Prevención sobre las Adicciones y el Consumo Indebido de Drogas

HABLEMOS DEL TEMA
Con amigos, con adultos, en la escuela. Siempre.

educacionyprevencion@me.gov.ar
Línea 141. Ayuda. SEDRONAR

 **Ministerio de Educación**
Presidencia de la Nación

El consumo de alcohol produce consecuencias físicas y sociales

La mitad de los chicos y chicas tomó alcohol durante el último mes

Los datos estadísticos* sobre consumo en adolescentes destacan que la sustancia de mayor consumo es el alcohol: alrededor del 50% había tomado alguna bebida alcohólica durante el último mes. Pero además la forma de consumo se caracteriza por el exceso en determinadas ocasiones, especialmente durante los fines de semana, donde alrededor del 65% reconoce haber tomado cinco tragos o más en una misma ocasión y casi el 30% acepta haberse embriagado. En estas situaciones muchos chicos y chicas reconocieron haberse metido en problemas como por ejemplo olvidarse lo que hicieron después de tomar o haber manejado o viajado en un auto conducido por una persona que tomó.

Los que beben dicen que los ayuda a divertirse y pasarla bien pero la realidad cotidiana nos muestra que el consumo de alcohol en la adolescencia termina mal: conflictos con amigos o parejas, peleas a la salida del boliche, accidentes de tránsito o la dificultad para sostener actividades valiosas como la escuela o la práctica de deportes son consecuencias no deseadas pero siempre presentes.

*Fuente: V Encuesta Nacional a estudiantes de enseñanza media de 13 a 17 años sobre consumo de sustancias. Observatorio Argentino de Drogas. SEDRONAR. 2011

Tomar alcohol siempre tiene consecuencias

El alcohol está relacionado con 60 tipos de enfermedades, tanto por acción directa sobre ciertos tejidos (hígado, corazón, sistema nervioso) como en forma indirecta (cambios metabólicos u hormonales, disminución de las defensas, anemias, etc.)

El alcohol disminuye las habilidades necesarias para conducir, aunque el conductor tiene la sensación de que se encuentra en perfectas condiciones.

Hay una fuerte relación entre el consumo de alcohol y las situaciones de violencia, que incluyen violencia en la pareja, abuso, maltrato infantil, maltrato a personas mayores, violencia entre pares, violencia verbal, física y sexual.

El alcoholismo es una adicción

Un alcohólico es una persona que ha desarrollado una dependencia del alcohol, es decir no puede decidir libremente cuánto, cómo y cuándo beber. Se puede decir que una persona depende del alcohol cuando es incapaz de no beber aunque se lo proponga. Ser alcohólico no califica a la persona ni su estilo de vida y por tanto no tiene que ser causa de descalificación o desprestigio.

El alcohol es una droga

Según la Organización Mundial de la Salud, es una droga "toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración de algún modo, del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas". El alcohol etílico o etanol es la droga que se encuentra en las bebidas alcohólicas.

El alcohol es una droga depresora

Muchos creen que el alcohol es un estimulante porque con los primeros tragos la actividad depresora del alcohol sobre el sistema nervioso central puede producir una sensación de liberación, relajación e incluso de alegría pero si se continua bebiendo aparecen síntomas de intoxicación como por ejemplo dificultades para caminar y hablar, vértigo, vómitos, temblores y disminución del nivel de conciencia. Si la depresión del sistema nervioso es intensa la persona puede llegar hasta el coma y aún a la muerte.

Para cuidarte tenés que saber

El alcohol no se elimina por orina y sudor

Solo entre el 2% y el 10% del alcohol que se bebe se elimina por esa vía. El resto se metaboliza por el hígado y pasa al torrente sanguíneo. El hígado metaboliza el alcohol a un ritmo lento. Si se toma más alcohol del que el hígado es capaz de metabolizar, se acumula en la sangre aumentando el nivel de alcoholemia.

El nivel de alcoholemia depende de muchos factores

El nivel de alcoholemia indica la cantidad de alcohol que hay en la sangre. No solo tiene que ver con la cantidad de bebida ingerida sino también otros factores: la alimentación, porque la comida en el estómago retrasa el paso del alcohol al intestino lentificando la absorción; el peso corporal, ya que a mayor masa muscular, más lenta es la absorción; el ritmo de bebida; la concentración alcohólica de las bebidas o el hecho de mezclarlas o no con gas carbónico (la mezcla de alcohol con gaseosas, hace que se absorba más rápidamente).

Las mujeres metabolizan el alcohol más despacio

Las concentraciones de alcohol en la sangre son mayores porque tienen más grasa subcutánea y menores enzimas que actúan sobre el alcohol. 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.

La borrachera es un estado de intoxicación

Emborracharse implica haber ingerido una cantidad de alcohol que nuestro metabolismo no puede procesar sino muy lentamente y a un alto costo.

La intoxicación, ocasional o habitual constituye una modalidad de alto riesgo asociada con mayores riesgos físicos y emocionales que incluyen accidentes de tránsito, situaciones de violencia, sexo sin protección, etc.

Todo consumo de alcohol en la adolescencia es peligroso

Todo consumo de alcohol en menores de edad se considera un consumo de riesgo porque el cuerpo está en crecimiento y es más vulnerable a los efectos del alcohol. Entre otras cosas, el consumo de alcohol perturba la capacidad de atención y concentración en la escuela y produce un menor rendimiento físico y aumento del riesgo de lesiones en la práctica de deportes.

Además, la OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda la abstinencia completa de alcohol en menores de 18 años ya que la iniciación temprana en el consumo aumenta el riesgo de dependencia en la edad adulta.

