Como afecta el alcohol en los adolescentes

Guía sobre cómo hacer en familia

El alcohol se ha convertido en una de las sustancias principales y normalizadas del consumo de drogas en la actualidad, sobre todo entre los jóvenes.

Un 32,2% de los adolescentes reconoce haber consumido alcohol de forma intensiva en los últimos 30 días, según la última encuesta ESTUDES (2015), que realiza una radiografía detallada desde 1994 del uso de drogas en estudiantes de Enseñanza Secundaria. **Estos "atracones" comienzan cada vez antes y la edad media actual se sitúa entre los 14 y 16 años**. Las salidas nocturnas, su frecuencia y la hora de regreso a casa son algunos de los factores de un consumo masivo que se realiza principalmente durante el "botellón".

Seis de cada diez menores de entre 14 y 18 años reconoce haber participado en alguno en los últimos años.

¿Y por qué lo hacen? El estudio encabezado por Cortés desvela que los adolescentes alegan **motivos lúdicos y de presión social**: por diversión; para desconectar; para relacionarse más fácilmente (afrontar problemas emocionales en su ajuste social) y para no quedarse en casa solo. La mayoría no es consciente de las consecuencias personales de este consumo masivo de alcohol. "La sociedad tiene la percepción de que no pasa nada y sí pasa. Si se da ese mensaje a los jóvenes se da un mensaje equivocado". **La familia debe posicionarse de forma clara en contra del consumo de alcohol entre los menores**, advierten desde Proyecto Hombre y tratar de que no se normalice el consumo de alcohol en familia. Declaraciones del tipo "No pasa nada si toma una copa o si la prueba que sea conmigo" deben descartarse en casa.

Diálogo frente a la *presión de grupo*

Existen dos motivos por los que los adolescentes ingieren grandes cantidades de alcohol: *En nuestra cultura el consumo de alcohol es sinónimo de fiesta y diversión: sin alcohol no hay fiesta. Los jóvenes equiparan alcohol y fiesta. Y puesto que para un adolescente lo más importante es la aceptación del grupo de iguales, el consumo de alcohol es una manera de ser aceptado por el grupo.*

- **Beber alcohol en la pubertad se asocia con alteraciones psicológicas futuras**
- **Las borracheras ocasionales alteran el cerebro de los adolescentes**
- **Las chicas muestran ansiedad y depresión, y los chicos psicoticismo**
- **El riesgo aumenta si se comienza a beber entre los once y los trece años**

Un estudio realizado por científicos de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) y la Universidad de Santiago de Compostela con 3.696 estudiantes universitarios de dieciocho años revela que empezar a beber alcohol a una edad temprana se asocia con un aumento de los síntomas psicopatológicos, es decir, de indicios que apuntan a la posibilidad de padecer una alteración psicológica en el futuro.

La presencia de estos indicios no significa necesariamente la existencia del trastorno clínico, pero sí se puede interpretar como una susceptibilidad a padecerlo, explica Luis Miguel García Moreno, investigador del departamento de Psicobiología de la UCM y coautor del trabajo, publicado en *Psicothema*.

Los científicos tuvieron en cuenta nueve dominios psicopatológicos: ansiedad, depresión, obsesión/compulsión, fobia, hostilidad, ideación paranoide, sensibilidad interpersonal, psicoticismo y somatización.

Los participantes, entre los que no figuraba ningún abstemio, tuvieron que rellenar cuestionarios anónimos donde se les preguntaba por la frecuencia de consumo de alcohol, la edad de inicio y cuestiones encaminadas a determinar en qué medida sufrían algunos de los nueve síntomas seleccionados.

El estudio revela que empezar a beber alcohol entre los once y los trece años aumenta el riesgo de experimentar síntomas de malestar en comparación con aquellos cuyo inicio se sitúa a partir de los dieciséis años. El síntoma más frecuente registrado por los adolescentes fue la somatización, que implica experimentar sensaciones de malestar corporal relacionadas, sobre todo, con dolores musculares, alteraciones respiratorias y gastrointestinales.

Otros síntomas comunes fueron la hostilidad y la agresividad, lo que conlleva una mayor propensión a manifestar ideas o comportamientos violentos hacia otros o hacia sí mismos.

Diferencias entre chicos y chicas

Del trabajo se desprenden diferencias en función del género. Las mujeres mostraron signos de ansiedad y depresión, mientras que los hombres reflejaron un cierto grado psicoticismo. En general, ellas registraron valores más altos de los indicadores lo que puede indicar una mayor vulnerabilidad de las adolescentes a los efectos del alcohol.

Los autores subrayan que, al tratarse de un estudio transversal, es decir, en un único momento del desarrollo de los participantes no se puede establecer una causa-efecto entre el consumo de alcohol y padecer los síntomas. Solo se demuestra que existe una relación. “No podemos afirmar qué es primero, si el consumo produce los síntomas o ciertos síntomas predisponen al consumo”, recalca García Moreno.

En estos momentos, el equipo trabaja en prevenir la ingesta de alcohol de forma más personalizada en función de las características personales de cada adolescente. Para ello, están tratando de averiguar qué es lo que les impulsa al consumo abusivo.

Daños cerebrales tras dos años de consumo

Parte del equipo, junto con investigadores del Centro de Tecnología Biomédica CTB (Madrid) y la Universidad de Minho (Portugal), ha participado en otro estudio, publicado hace unos días en *Scientific Reports*, con el que han descubierto que existen alteraciones funcionales en el cerebro de jóvenes bebedores después de un seguimiento de dos años.

Los científicos, que el año pasado comprobaron cómo las borracheras ocasionales alteran los circuitos cerebrales de los adolescentes, han ido un paso más allá al analizar, con magnetoencefalografías (MEG) cómo ha evolucionado la conectividad cerebral en adolescentes en función de si son bebedores o no.

Para ello, evaluaron a 39 estudiantes, 22 no consumidores u ocasionales y 17 que practicaban consumo intensivo de alcohol (beber grandes cantidades en poco tiempo), durante un periodo de seguimiento de dos años. “Hemos descubierto una diferente configuración funcional de diversos circuitos cerebrales según sean consumidores o no, la cual se ha ido incrementando con el paso del tiempo en los bebedores”, resume García Moreno.

Los circuitos implicados forman parte de la denominada red neuronal por defecto (DMN por sus siglas inglés), compuesta por regiones cerebrales activas cuando la mente está en reposo. El precúneo, el cíngulo anterior y posterior, el córtex medio prefrontal y córtex inferior parietal son algunas de estas zonas, que mostraron alteraciones en los cerebros de jóvenes cuyo patrón de consumo se mantuvo durante dos años.

En cualquier caso las **afectaciones neuropsicológicas** que más se han estudiado son las que en mi opinión merecen mayor atención.

Las investigaciones publicadas señalan que el consumo «por atracón» deja su huella en el cerebro de los adolescentes.

El consumo en atracón de alcohol **(bingedrinking)** ha ganado popularidad a lo largo de los años y, aunque en 2013 la prevalencia se mantuvo estable respecto a 2011, **se ha triplicado en una década**.

El 'Binge Drinking o atracón de alcohol' produce en los adolescentes daños permanentes en el cerebro relacionados con:

1. **Desinhibición** Algunos efectos no se hacen esperar, como desinhibición inmediata que provoca y que hace posible un mayor consumo. En este mayor consumo influye también el hecho de que los efectos sedantes y de pérdida de equilibrio son menos acusados en los adolescentes que en los adultos, lo que supone que tienen más tiempo para consumir alcohol.

2. A largo plazo también tiene consecuencias. Entre los cambios estructurales, un **menor volumen en el hipocampo**, una estructura especialmente plástica, y por tanto vulnerable, fundamental en la memoria y el aprendizaje, según han podido comprobar en un estudio llevado a cabo con universitarios.

3. También se altera la ***corteza prefrontal, la parte más evolucionada de nuestro cerebro*** donde residen «las funciones más humanas». Esta zona se encarga del control de la conducta «a muchos niveles. Por ejemplo es esencial para corregir el comportamiento cuando estamos equivocados, o el control motor». Es la responsable de que cuando «me apetece algo pueda contenerme, si me perjudica. Estas funciones sufren con el alcohol. Como efecto agudo de una noche y como capacidad cognitiva a la larga».

4. **Impulsividad**. Otros grupos de investigación han encontrado un aumento de la impulsividad, y **disminución de la atención**, que impide concentrarse en lo que tenemos entre manos, ambos relacionados con el efecto del alcohol sobre la corteza prefrontal.

5. **Efecto sobre la memoria** Los efectos sobre memoria también son palpables, según la investigación llevada a cabo por el grupo de investigación de Neurociencia Cognitiva y Afectiva (Necea) de la Universidad de Santiago de Compostela. Los participantes leen una historia y después se les pide que la recuerden de forma inmediata o media hora más tarde. «Los que consumen alcohol de forma intensiva tienen peor memoria que los que no beben. Y eso ya en la primera evaluación, al año de empezar el estudio. Esto persiste al menos a medio plazo. Incluso en personas jóvenes que han dejado de beber, el rendimiento siguen siendo más bajo en recuerdo demorado», explica Fernando Cadaveira, catedrático de Psicobiología de la Universidad de Santiago de Compostela. También tienen mayor dificultad para reconocer una cara. Y es que, aclara este especialista, «una de las anomalías en el hipocampo que más llama la atención en relación al consumo de alcohol es que la neurogénesis se detiene. Y eso es perjudicial para seguir registrando datos».

6. **Memoria de trabajo**, que reside en la corteza prefrontal, se altera con el alcohol. Este tipo de memoria nos permite tener en mente datos para finalizar lo que estamos haciendo y para planificar tareas. Además, la atención se desvía hacia la búsqueda del consumo de alcohol, igual que ocurre con otras drogas. «Sabemos poco de la reversibilidad de los efectos, aunque se puede anticipar que quienes mantienen desde jóvenes un patrón de consumo intensivo incrementan el riesgo de tener serios problemas de adultos.

7. **Más depresión**. El alcohol provoca alteraciones del ánimo. Según algunos estudios, el riesgo de depresión entre quienes practican el «binge drinking» es seis veces mayor. La alternancia de la euforia que induce la bebida con el bajón que acompaña a los días sin consumo afectaría al hipocampo, donde el alcohol puede inhibir el nacimiento de nuevas neuronas, que se asocia con la depresión y la pérdida de memoria. De hecho, los adolescentes que empiezan a beber pronto tienen un hipocampo más pequeño que aquellos que no beben.

Este efecto neurotóxico estaría mediado por el Factor Neurotrófico Dependiente del Cerebro (**BDNF**), que promueve la neurogénesis y la plasticidad neuronal en condiciones normales, pero el consumo abusivo de alcohol inhibiría su producción. En este sentido, el alcohol se comportaría en forma contraria al ejercicio que potencia el **BDNF** ejercicio.

Más daño en las chicas

Las chicas consumen más alcohol que los chicos y se emborrachan más, a pesar de que los chicos consumen con más frecuencia. Y es que en ellas, el alcohol tiene un efecto mayor, ya que por lo general tienen menor peso corporal y más grasa corporal, lo que hace que a igual cantidad de alcohol, la concentración en sangre sea mayor. Y por tanto también el efecto sobre el cerebro es más acusado, según algunas investigaciones.

Según el **Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad** enumera algunos riesgos del alcohol al consumirse en cantidades elevadas.

- **Alteraciones en las relaciones sociales**, tanto con familia como con amigos.
- **Alteraciones del orden público** (lo que puede provocar detenciones) y conductas violentas como agresiones físicas.
- **Actividades sexuales de riesgo** que pueden conllevar embarazos no deseados o enfermedades de transmisión sexual.
- **Intoxicación etílica aguda**, depresión respiratoria o incluso la muerte.
- Posibilidad de desarrollar **dependencia psicofísica**.
- Muchas personas pueden presentar **vómitos, diarrea, tambaleos al caminar, caídas**... debido a un consumo excesivo.
- Ingerido de forma aguda, produce una **sensación** subjetiva de agradable **euforia, desinhibición, sedación e inducción al sueño**. Sobre otros sistemas puede estimular una sensación subjetiva de alivio de estados emocionales desagradables, como estados de ansiedad, fobias, insomnio, mal humor, depresión o inseguridad. Estos efectos pueden llevar a la dependencia.
- A la mañana siguiente pueden distinguirse efectos como dolor de cabeza, alteraciones del apetito, insomnio... "No es infrecuente encontrar jóvenes de 16 o 17 años que comentan a sus amigos que no recuerdan lo que hicieron la noche anterior ni dónde o con quién estuvieron".

Sobre el binge drinking, atracón o botellón

En 2008 el Ministerio de Sanidad y Consumo lo definió como ingesta de alcohol que supera en chicos los 60 gramos (equivale a unos tres cubatas o seis cervezas) y en chicas los 40 gramos (equivale a dos cubatas o cuatro cervezas) y se realiza en un período corto de tiempo (entre 2 y 3 horas) alcanzándose una concentración de alcohol en sangre de 0,8. Este patrón de consumo se asocia a consecuencias psicosociales a corto-medio y largo plazo, explica Maite Cortés Tomás, profesora titular de la Universidad de Valencia y vicepresidenta de la Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, Alcoholismo y otras Toxicomanías.

Cortés Tomás, autora de una pormenorizada investigación sobre el fenómeno del botellón, subraya que la evidencia empírica determina que los adolescentes rara vez exhiben los trastornos crónicos asociados con la dependencia del alcohol (cirrosis hepática, hepatitis..) pero sí que pueden experimentar algunos **efectos adversos** en el hígado, los huesos, el crecimiento o el desarrollo endocrino. Algunos pueden ser irreversibles. Un menor que bebe alcohol se arriesga a sufrir daños, e incluso la muerte, de células neurales en ciertas regiones cerebrales, una alteración en los procesos cognitivos (memoria y aprendizaje) y esa conducta le predispone a seguir consumiendo en el futuro ésta u otras sustancias adictivas y le puede afectar en su rendimiento escolar, según recoge *Socidrogalcohol*. El alcohol puede malograr la relación con los familiares más cercanos, con amigos, llevar a mantener relaciones sexuales no planificadas y sin protección; ser sancionado o sufrir alguna lesión por conducir bajo los efectos del alcohol.

TRASTORNOS SISTEMA NERVIOSO CENTRAL	• **Daño cerebral: Alteraciones de comportamiento, aprendizaje y memoria.** **Inhibición de la plasticidad neuronal.**
TRASTORNOS DIGESTIVOS	• **Gastritis alcohólica: Tras ingesta aguda y crónica de alcohol.** • **Síndrome de Mallory-Weiss o desgarro de la mucosa esofágica.**
TRASTORNOS HEPATICOS	• **Alteraciones del funcionamiento hepático: aumento de GPT y GGT.** • **Hepatitis alcohólica aguda**
TRASTORNOS CARDIOVASCULARES	• **Arritmias cardíacas: Fibrilación auricular, fibrilación ventricular y muerte súbita.** • **Miocardiopatía dilatada por consumo crónico.**
TRASTORNOS CEREBROVASCULARES	• **Infartos cerebrales.** • **Hemorragias cerebrales tras ingesta aguda.**
TRASTORNOS ENDOCRINOS	• **Disminución de la hormona del crecimiento (GH).** • **Descenso de Testosterona en varones.** • **Aumento de Testosterona en mujeres.**
METABOLISMO ÓSEO	• **Alteraciones de la densidad ósea**

Fuente: Elaboración Comisión Clínica. DGPNSD.

Cómo proteger a los menores del consumo de alcohol

Es cuestión de educación. El consumo como experimentación es más difícil de evitar pero hay que fomentar los factores que les alejan de un consumo problemático. Y la labor de **prevención** es una responsabilidad compartida entre *la familia, la escuela y la sociedad en general.* Es preocupante porque el alcohol es la droga que más afecta desde una perspectiva destructiva tanto a quien la consume como a su entorno.

Uno de los factores que más influye a la hora de que un menor se inicie en el consumo de alcohol es la presión de grupo. Y en los últimos 15 años, los efectos de ésta se ha *multiplicado a la enésima potencia.* Esto es debido, entre otros aspectos, al creciente número de familias con hijos únicos. En las anteriores generaciones, la educación que daban los padres era complementada por la de los hermanos mayores en una etapa del desarrollo en la que los *iguales* tienen una influencia decisiva. A esto se suma el hecho de que en la actualidad, los padres, aunque puedan tener la *misma capacidad* que antes para educar, **tienen "menos posibilidades" por falta de tiempo**. La conversación en el entorno familiar *no es la norma* y los niños pasan mucho tiempo en esos *apartamentos de adolescentes* en los que se han convertido sus habitaciones. Es en las redes sociales o internet donde interpretan la realidad sin que ningún adulto

intervenga y ejercen una *terrible* presión sobre ellos. Y allí es donde también surge las *quedadas* masivas para consumir alcohol y donde falla la capacidad de muchos adolescentes para decir **NO**.

Las líneas maestras en ese combate frente al consumo prematuro y excesivo de alcohol entre adolescentes pasan por **el diálogo, la promoción de alternativas saludables y enseñarles a manejar la presión de grupo**: Explorar, en definitiva, esa tercera vía posible en la adolescencia, *tener personalidad* y salir del grupo del botellón.

Les sugiero encarecidamente en este punto seguir **el siguiente enlace**.

Pautas contra el alcohol en la adolescencia

Algunas claves para los padres con el fin de evitar que sus hijos consuman bebidas alcohólicas en una tarea de prevención que debe ser marcada en rojo desde edades tempranas, antes de que la rebeldía propia (y sana) de esta etapa evolutiva irrumpa sin avisar en el hogar.

- **Dialogar**: Evitar sermonear y fomentar la conversación de forma explícita buscando espacios de diálogos. Hablar de lo que ha ocurrido, en este caso, una muerte por coma etílico, para prevenir y ayudarles a interpretar esa realidad.
- **Ocio saludable**. Desarrollar de forma habitual actividades al aire libre y fomentar el ejercicio físico. El deporte es incompatible con el deseo de beber.
- **Coherencia**. Dar un buen ejemplo y posicionarse siempre en contra del consumo de alcohol.
- **En el instituto**. Fomentar en los centros educativos que sean los adolescentes de cursos superiores los que sensibilicen a los pequeños porque tienen una gran influencia sobre ellos, siguiendo las directrices de especialistas en neuropsicología del daño cerebral sobrevenido por consumo.
- **Mensaje único**. Si nuestros hijos han coqueteado ya con el alcohol padre y madre deben transmitir **un mensaje único, ser consecuentes y rigurosos** y especificar que hay cosas que no se van a consentir. Comprender que el adolescente puede haberse equivocado pero sin quitarle importancia, tratar de que nos cuente por qué lo ha hecho pero sin miedo a represalias y supervisar siempre con prudencia.
- **Indicios de consumo**. Hay determinados síntomas ante los que los padres tienen que estar alerta: que sus hijos comiencen a tener problemas de conducta que afecten a su vida diaria, que abandone prácticas de ocio saludable como el deporte o el teatro, que tenga un peor rendimiento escolar, que no acepten las normas y desafíen continuamente la autoridad. En estos casos sería recomendable pedir la orientación de un profesional.

Enlaces de interés

- **Escuelas para padres de Gabinete neuropsicológico municipal** y de la *FAD*
- **Informe sobre el consumo intensivo de alcohol en jóvenes** de Socidrogalcohol.

Videos recomendados

- **Elsa punset** desde la serie redes nos ilustra en **este video**.
- También les recomiendo este **anuncio de la Campaña de sensibilización FAD**.
- Y este otro **anuncio de una Campaña contra el consumo del alcohol**.

Documentos recomendados

- **Ayudar a hijos e hijas frente a las drogas – guía para las familias.**
- **Guión de la sesión de prevención de drogadicción en institutos de enseñanza secundaria.**
- **Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundarias .**
- **Habla con ellos del alcohol – guía para padres.**
- **10 pasos para ayudar a sus hijos.**
- **Guión de la sesión en institutos de enseñanza secundaria.**

Dr José Pedro Alfonso Pérez
Psicólogo Municipal / Neuropsicólogo
Excmo. Ayuntamiento de Albatera. Área de Sanidad