

Alcohol:

Prácticamente todos sabemos que, en los Estados Unidos, de acuerdo con la legislación vigente, es necesario ser mayor de 21 años para beber alcohol. Pero el norteamericano medio toma su primera bebida alcohólica aproximadamente a los 14 años. Según datos del National Center of Addictions and Substance Abuse (Centro Nacional para la Adicción y el Abuso de Sustancias), casi el 80% de los estudiantes de nivel secundario ha probado el alcohol.

Beber o no alcohol es una decisión personal que, más tarde o más temprano, todos debemos tomar. Este artículo proporciona información sobre el alcohol, incluyendo la manera en que afecta tu cuerpo, para que puedas tomar una decisión con fundamentos.

¿Qué es el alcohol?

El alcohol se obtiene por medio de la **fermentación** de cereales, frutas o vegetales. La fermentación es un proceso que utiliza levadura o bacterias para modificar el azúcar de los alimentos y transformarla en alcohol. La fermentación se utiliza para elaborar muchos productos necesarios: desde queso hasta medicamentos. El alcohol adopta distintas formas y se puede utilizar como limpiador, antiséptico o sedante.

Por lo tanto, si el alcohol es un producto natural, ¿por qué los adolescentes deben tener cuidado cuando lo beben? Cuando las personas beben alcohol, éste ingresa en el torrente sanguíneo. Desde allí, afecta el sistema nervioso central (el cerebro y la columna vertebral), que controla prácticamente todas las funciones del cuerpo.

¿De qué manera afecta al cuerpo?

El alcohol es un **depresivo**. Esto significa que hace más lento el funcionamiento del sistema nervioso central. El alcohol, en realidad, bloquea algunos de los mensajes que intentan llegar al cerebro. Esto altera las percepciones, las emociones, los movimientos, la vista y el oído de una persona.

En cantidades muy pequeñas, el alcohol puede ayudar a que una persona se sienta más relajada o menos ansiosa. Una mayor cantidad de alcohol provoca cambios más grandes en el cerebro y produce una **intoxicación**. La gente que bebe cantidades excesivas de alcohol suele tambalearse, pierde la coordinación y tiene dificultad al hablar. Es probable que estas personas se sientan confundidas y desorientadas. Dependiendo del individuo, la intoxicación puede hacer que una persona se muestre simpática y conversadora o agresiva y enojada. Los tiempos de reacción se vuelven mucho más lentos; por eso es que se aconseja no conducir cuando uno bebe. Las personas intoxicadas llegan a pensar que se están moviendo correctamente cuando, en realidad, sucede todo lo contrario. Es posible que actúen de una manera completamente diferente de la habitual.

Si se toman grandes cantidades de alcohol en un lapso de tiempo breve, puede haber **envenenamiento por alcohol**. El envenenamiento por alcohol es exactamente lo que estás pensando: el cuerpo está envenenado o intoxicado con grandes cantidades de alcohol. El primer síntoma del envenenamiento por alcohol son los vómitos violentos, porque el cuerpo intenta deshacerse del alcohol. Otras consecuencias son la soñolencia excesiva, la pérdida de la conciencia, dificultades para respirar, una peligrosa baja del azúcar en sangre, convulsiones o incluso la muerte.

¿Por qué beben los adolescentes?

Durante la adolescencia, es común que se experimente con el alcohol. Algunos de los motivos por los que los adolescentes beben alcohol o prueban las drogas son los siguientes:

por curiosidad

para sentirse bien, reducir el estrés y relajarse

para no sentirse diferentes

para parecer mayores

Desde que son muy pequeños, los niños ven mensajes publicitarios con gente hermosa que disfruta de la vida... y del alcohol. Y como muchos padres y otros adultos beben alcohol en reuniones sociales ¿por ejemplo, beben cerveza o vino durante una cena?, muchos adolescentes creen que el alcohol es inofensivo.

¿Por qué no debo beber alcohol?

Si bien en los Estados Unidos es ilegal beber alcohol antes de cumplir 21 años, la mayoría de los adolescentes tiene acceso a las bebidas alcohólicas. Por lo tanto, eres tú quien tiene que tomar una decisión respecto de las bebidas. Además de la posibilidad de convertirte en adicto, beber alcohol conlleva algunas desventajas:

El castigo es severo. Los adolescentes que beben alcohol corren el riesgo de tener problemas obvios con la ley (es ilegal y podrías arrestarte). Los adolescentes que beben alcohol también tienen más probabilidades de involucrarse en peleas y de cometer delitos que quienes no beben.

Las personas que beben en forma regular suelen tener problemas en la escuela: la bebida puede afectar la capacidad para estudiar y sacarse buenas notas, además de afectar el desempeño deportivo (por la falta de coordinación).

Puedes parecer realmente tonto. La impresión es que la bebida te hace más atractivo, pero los cambios que ocasiona el alcohol en el sistema nervioso pueden llevar a que una persona haga tonterías o cosas vergonzantes, como vomitar o hacerse pis encima. La bebida también produce mal aliento, y a nadie le gusta tener una resaca.

El alcohol pone en riesgo tu salud. Los adolescentes que beben alcohol tienen más probabilidades de ser sexualmente activos y de tener relaciones sexuales sin protección y de manera insegura. Si quedas embarazada o contraes una enfermedad de transmisión sexual, tu vida cambiará — o, lo que es peor, llegará a su fin — . Además, el riesgo de que te lastimes — incluso con lesiones fatales — es más alto si estás bajo la influencia del alcohol. La mitad de todas las muertes por ahogamiento entre varones adolescentes están relacionadas con el uso de alcohol. El consumo de alcohol aumenta considerablemente las posibilidades de que un adolescente termine involucrado en un accidente de tránsito o un homicidio, o de que cometa suicidio.

Los adolescentes que beben también tienen más probabilidades de engordar o padecer problemas de salud. Un estudio realizado por la Universidad de Washington reveló que las personas que consumían normalmente cinco o más bebidas alcohólicas, una detrás de la otra, desde los 13 años, eran más propensas al sobrepeso o a la hipertensión a la edad de

24 años que aquellas que no bebían alcohol. Las personas que continúan bebiendo mucho alcohol durante la edad adulta corren el riesgo de dañar órganos tales como el hígado, el corazón o el cerebro.

¿Cómo puedo evitar el consumo de alcohol?

Si todos tus amigos beben alcohol y no deseas hacer lo mismo, puede resultar difícil decir "no, gracias". Nadie quiere arriesgarse a sentirse rechazado o dejado de lado. Cada persona debe encontrar su estrategia para rechazar el consumo de alcohol. Algunas descubren que les es más fácil decir que no sin dar ninguna explicación; otras sienten que es mejor si expresan sus motivos (por ejemplo, "yo no consumo alcohol", "tengo un partido mañana" o "mi tío murió a causa del alcohol").

Si rechazar el alcohol te hace sentir incómodo ante las personas que conoces, échale la culpa a tus padres o a otra persona adulta. Si dices "mis padres me vendrán a buscar muy pronto", "ya me metí en serios problemas por beber alcohol, no puedo volver a hacerlo" o "el entrenador me mataría", tal vez te resulte más fácil rehusarte a beber alcohol.

Si vas a ir a una fiesta y sabes que habrá bebidas alcohólicas, piensa en una estrategia de antemano. Por ejemplo, tú y un amigo podrían ponerse de acuerdo en alguna señal que indique que es hora de retirarse. También puedes asegurarte de tener otros planes además de matar el tiempo en el sótano de alguna casa bebiendo cerveza durante toda la noche. Planea una salida al cine, al centro comercial, a un concierto o a un evento deportivo. También podrías convocar a tus amigos para formar un equipo de voleibol, bowling o softball; cualquier actividad que los mantenga en movimiento.

Quienes poseen una autoestima elevada tienen menos posibilidades de convertirse en bebedores con problemas que quienes poseen baja autoestima.

¿Dónde puedo conseguir ayuda?

Si consideras que tienes problemas con las bebidas alcohólicas, busca ayuda cuanto antes. Lo mejor es hablar con un adulto en quien confíes; si te resulta imposible enfrentar a tus padres, habla con tu doctor, con un consejero escolar, con un sacerdote, una tía o un tío. A algunas personas puede resultarles difícil hablar de estos temas con adultos, pero una persona comprensiva que tenga la posibilidad de ayudar puede enviar a los estudiantes a ver a un consejero especializado en drogas y alcohol para que realice una evaluación y brinde tratamiento. En algunos estados, el tratamiento es completamente confidencial. Después de evaluar el problema de un adolescente, un consejero puede recomendar una estadía breve en un centro de rehabilitación o un tratamiento ambulatorio. Estos centros de tratamiento ayudan a las personas a superar gradualmente la dependencia física y psicológica del alcohol. Pensar en el **Movimiento Nueva Vida**.

¿Qué puedo hacer si me preocupa el consumo de alcohol de otra persona?

Muchas personas viven en hogares en los que un padre u otro miembro de la familia bebe demasiado alcohol. Esto puede hacerte enojar, sentir miedo y deprimirte. Muchas personas no pueden controlar su adicción al alcohol sin ayuda. Esto no significa que te quieran menos o se preocupen menos por ti. El alcoholismo es una enfermedad y debe ser tratada igual que otras enfermedades.

Las personas alcohólicas no pueden dejar de beber hasta que no están preparadas para admitir que tienen un problema y reciben ayuda. Esto puede hacer que los miembros de la familia y los seres queridos se sientan inútiles. La buena noticia es que puedes conseguir ayuda en muchos lugares: un adulto comprensivo, como un consejero, o un pariente o hermano mayor comprenderá por lo que estás pasando. También existen organizaciones profesionales, como Alateen, que pueden ayudarte, o el **Movimiento Nueva Vida**.

Si estás preocupado porque un amigo tuyo consume alcohol, asegúrate de que no corra peligro. Por ejemplo, no dejes que conduzca un automóvil si ha estado bebiendo. Si puedes, intenta evitar que tus amigos que han estado bebiendo hagan algo peligroso, como intentar regresar a casa caminando de noche o comenzar una pelea. Y también protégete a ti mismo. No te subas a un auto con alguien que ha estado bebiendo, aunque esa persona sea quien debe llevarte a tu casa; por el contrario, pídele a un adulto sobrio que te lleve o llama un taxi.

Todos decidimos si bebemos y cuánto; incluso los adultos. Puedes disfrutar de una fiesta o de otro evento con la misma intensidad, o más intensamente, si no consumes alcohol. Y como tu sistema nervioso central estará trabajando como debe, ¡recordarás mejor lo bien que lo pasaste!

El Movimiento Nueva Vida, debería ser una opción de primer orden para

la ayuda, ya sea del familiar, como del adicto, te estamos esperando con los

brazos abiertos, *decídetete*.

Hot-Line: 786 265 9116 Movimiento Nueva Vida.

Casa: Mauricio Montejo

5859 N.W. 37th St.

Virginia Gardens, FL 33166