

¡SIEMPRE ELIGES TÚ!



Lo que necesitas saber sobre el alcohol
para tomar tus propias decisiones

SOCIDROGALCOHOL

Sociedad Científica Española
de Estudios sobre el Alcohol,
el Alcoholismo y las otras Toxicomanías



Financiado por:



Delegación del Gobierno para
el Plan Nacional sobre Drogas

Diseño y textos:

Rosa Díaz y Lourdes Serrano

Equipo asesor:

Lidia Alvarado, Inmaculada Báez, Susana Bonmatí, Yolanda de Dios, M^a Ángeles Fernández, M^a José Ferri, Marta García, Juan Luis Megías, Francisco José Montero, M^a del Mar Sánchez, Raquel Valdés.

Revisión técnica:

Amador Calafat, Antoni Gual, Alicia Rodríguez-Martos.

Ilustraciones:

Nuna

Impresión:

Espai Gràfic Anagrafic, S.L.

C/ Francesc Layret, 7. Esplugues de Llobregat – 08950 - Barcelona

Edita:

SOCIDROGALCOHOL ©

Vía Augusta, 229, bajos – 08021 Barcelona

Tel: 93. 201. 98. 56 / FAX: 93. 414. 75. 88

E-mail: socidrogalcohol@socidrogalcohol.org

WEB: www.socidrogalcohol.org

Depósito Legal: B-15.566-2003

ISBN: 84-933094-0-0

Subvencionado por:

Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas

Agradecimientos:

A todos los jóvenes, padres y profesionales que han revisado este folleto, especialmente a Núria Sales, por sus acertadas sugerencias.

Este folleto está dirigido a jóvenes entre 12 y 18 años que han vivido en sus familias problemas de alcoholismo. Su objetivo principal es facilitar el entendimiento de esa enfermedad y fomentar el diálogo entre los jóvenes y sus padres para lograr una mayor comprensión mutua.

También puede ser útil a todos los jóvenes que deseen tener información sobre el alcohol y los problemas derivados de su abuso para tomar decisiones responsables respecto al consumo de esa sustancia.

Se recomienda su distribución en centros de atención al alcoholismo, asociaciones de alcohólicos rehabilitados y programas de prevención para jóvenes.

¿Qué encontrarás en este folleto?

1. Del alcohol... NO te creas todo lo que dicen

Los efectos del alcohol... ¿Qué es cierto y qué es falso? (pág. 4)

Si bebes... no conduzcas (pág. 6)

Si dicen que es tan malo... ¿Por qué no está prohibido? (pág. 7)

2. ¿Uso o abuso?

Pero si...todo el mundo bebe ... (pág. 8)

¿Qué es "pasarse" con el alcohol? (pág. 8)

"Yo aguanto mucho" (pág. 10)

3. ¿Qué es el alcoholismo?

¿Un vicio o una enfermedad? (pág. 11)

¿Por qué mienten? (pág. 12)

El alcoholismo ¿Se puede curar? (pág. 12)

Si bebes sólo el fin de semana ¿Puedes llegar a ser alcohólic@? (pág. 12)

4. ¿Cuándo y cómo empiezan los problemas con el alcohol?

Los primeros síntomas de alerta (pág. 13)

Qué hacer si un amig@ se emborracha (pág. 13)

Qué hacer si un amig@ se acostumbra a beber en exceso (pág. 14)

5. ¿Un alcohólic@ en mi familia?

El secreto familiar (pág. 15)

¿Se puede heredar el alcoholismo? (pág. 15)

Cómo puedo ayudar a mi familia (pág. 16)

6. Siempre eliges tú

Cómo tomar una decisión independiente (pág. 18)

✓ Pon el alcohol en una balanza

✓ Si tienes menos de 18 años, no olvides que...

✓ Si eres chica, ten en cuenta que...

✓ Si tienes antecedentes de alcoholismo en tu familia, piensa que...

Pero ...¿Cómo puedo decir NO a mis amigos? (pág. 19)

¿Y qué alternativas tengo para divertirme, vencer la timidez,

el aburrimiento, el agobio y la "depre"... (pág. 20)

¿Y si decidiera beber...? (pág. 21)

7. Si quieres saber algo más... (pág. 22)

1. Del alcohol... NO te creas todo lo que dicen

Seguramente has oído alguna vez aquello de “no bebas, que el alcohol es malo”.... Pero también cuentan que el alcohol te pone alegre, te da “marcha”, te ayuda a ligar, a divertirte.... Entonces, ¿en qué quedamos?.

En nuestra cultura, tomar bebidas con alcohol es tan habitual que a menudo olvidamos que las sensaciones que produce se deben a que es una **droga que afecta al sistema nervioso**.



Los efectos del alcohol... ¿Qué es cierto ✓ qué es falso X?

Es cierto que ...

- ✓ El alcohol produce **desinhibición**. Por eso puede hacer que te sientas alegre y te atrevas a hacer cosas que te antes daban vergüenza. Hay quien dice que esa desinhibición le ayuda a divertirse y a ligar, otros dicen que sólo les sirve para hacer el ridículo. Lo cierto es que estos efectos no se deben a que el alcohol sea un estimulante, sino todo lo contrario, **el alcohol deprime** el funcionamiento del cerebro y libera los instintos más primarios.
- ✓ El alcohol también tiene efecto **analgésico** (disminuye el dolor) y **anestésico** (hace dormir). Por eso, algunos dicen que les permite “colocarse”, evadirse, olvidar los problemas y el malestar, aunque después de un tiempo, todo vuelve.
- ✓ **Algunas personas beben alcohol y no les pasa nada malo**. En general, si se consume alcohol **con moderación**, no se arriesga la salud. Pero **no siempre es fácil saber dónde está el límite** para disfrutar sólo de lo agradable. Si te pasas empiezan a aparecer efectos desagradables, tanto a corto plazo (mareo, náuseas, vómitos, resaca, pérdida de memoria, accidentes, relaciones sexuales no deseadas o sin protección...) como a largo plazo (hepatitis, dependencia, deterioro mental...).

Pero NO te creas que...

- X No hay diversión sin alcohol.** Es **FALSO**. Y si no te lo crees, fíjate en la gente que toma bebidas sin alcohol y se divierte "a tope". A menudo es precisamente el que bebe alcohol el que acaba fastidiando la fiesta, poniéndose "borde", provocando conflictos, llorando o vomitando... Y para colmo, hay que acompañarle a casa y explicárselo a sus padres. ¡Pues vaya diversión!
- X El alcohol no hace daño si comes algo antes.** Es **FALSO**. La presencia de comida en el estómago hace un poco más lenta la absorción del alcohol, pero éste acaba llegando igualmente a la sangre y se distribuye luego a todos los órganos, produciendo el mismo daño.



- X El alcohol ayuda a hacer amigos y a ligar.** Es **FALSO**. En pequeñas dosis, el alcohol puede hacerte sentir más lanzado, pero no mejora las relaciones sociales, porque te hace hablar mucho pero escuchar poco. Además, si uno se acostumbra, puede acabar necesitando beber cada vez que quiera relacionarse con los demás. Y no olvides que si te pasas puedes hacer cosas ridículas, arriesgadas o violentas. El alcohol puede incluso cambiar tu personalidad y hacerte un "borde", alejar a los amigos y estropear las relaciones íntimas con tu pareja.

- X Unas copas ayudan a superar la tristeza y la ansiedad.** Es **FALSO**. El alcohol puede reducir momentáneamente los síntomas de ansiedad y nerviosismo, pero si se utiliza con este fin, es muy probable que acabe "enganchando" y que provoque aún mayor ansiedad. Igualmente, el alcohol puede hacer que olvidemos por un momento nuestros problemas, pero no los soluciona y a la larga produce justo el efecto contrario, más tristeza y depresión.



*No intentes ahogar las penas en alcohol...
las muy puñeteras saben nadar...*

✗ **Sólo llegan a ser alcohólicos los que ya tienen problemas psicológicos.** Es FALSO.

La única condición necesaria para desarrollar alcoholismo es habituarse a consumir alcohol en exceso. Aunque hay quien se refugia en la bebida para aliviar sus penas, lo cierto es que los problemas psicológicos suelen venir después.

Si bebes... NO conduzcas

Por su efecto depresor sobre el sistema nervioso, el alcohol **disminuye las habilidades necesarias para conducir**, aunque el conductor tiene la falsa sensación de que está en plenas facultades. Es un "engaño" del alcohol.

Los **accidentes de tráfico** se han convertido en la **primera causa de muerte en jóvenes menores de 25 años**. Sólo en Europa mueren 57.000 jóvenes al año en accidentes de tráfico ocasionados por personas que conducen bajo los efectos del alcohol. A éstos hay que añadir los que sobreviven con discapacidades.



Para disminuir los accidentes relacionados con el alcohol, en nuestro país tenemos unos límites de alcoholemia máximos permitidos por la ley para poder conducir.

Nivel de Alcoholemia *1	Nº de Copas	Efectos en la Conducción	Riesgo de Accidente
0.30 gr/l *2	1 - 2 copas *4	Reflejos disminuidos Se aprecian mal las distancias Se subestima la velocidad	DOBLE
0.50 gr/l *3	2 - 3 copas	Dificultades para frenar a tiempo Sensación de euforia y falso control, que puede llevar a cometer imprudencias	TRIPLE

*1 gramos de alcohol por litro de sangre (ejemplos para un varón de 70 Kg)

*2 límite legal para conductores noveles (menos de 2 años de carnet) y transportistas

*3 límite legal para conductores expertos (más de 2 años de carnet)

*4 una "copa" hace referencia a unos 200 cc. de cerveza ó 100 cc. de vino. Un combinado ("cubata") equivaldría a dos copas

Mejor aún... Si conduces no bebas

Si dicen que es tan malo...¿Por qué no está prohibido?

Beber alcohol ni es bueno ni es malo, es simplemente una costumbre en algunas culturas, que puede tener consecuencias negativas. Por eso es importante corregir los hábitos de consumo que aumentan el riesgo de sufrir este tipo de consecuencias.

De lo que no hay duda es de que **el alcohol es una de las drogas más “duras”** de nuestra sociedad, tanto por su gran capacidad adictiva como por el hecho de ser una de las drogas que más se consume y que más problemas sociales y de salud ocasiona (accidentes, absentismo laboral, alcoholismo, violencia, malos tratos, enfermedades, etc.). Por si no acabas de creértelo, en nuestro país hay unas 12.000 muertes al año relacionadas con el abuso de alcohol, frente a 470 relacionadas con el consumo de heroína o cocaína.

¿Aún creerías a alguien que dijese que el alcohol es una droga “blanda”?

Algunas drogas como la heroína o la cocaína **no son legales**. Pero otras drogas sí lo son; es decir, se pueden comprar y vender siguiendo unas leyes. Por ejemplo, los medicamentos sólo se venden en farmacias o parafarmacias, pero algunos, especialmente si pueden crear adicción, sólo pueden comprarse con receta médica. Así, su uso está controlado.

*Que una droga esté legalizada, **NO significa** que su uso sea seguro o saludable.*

El alcohol y el tabaco, a pesar de que pueden crear una fuerte adicción, pueden venderse libremente en muchos países. Sólo tienen restringida su venta a los menores de edad. Esto último **no es para fastidiar**. El organismo de los jóvenes, aún en pleno desarrollo, es mucho más vulnerable a los efectos perjudiciales del alcohol que el organismo adulto. Por eso, las leyes tratan de **proteger a los jóvenes** hasta que adquieren la información suficiente y la actitud crítica necesaria para poder tomar una decisión responsable respecto al consumo de alcohol sin dejarse influir por las modas pasajeras, por la presión de los amigos consumidores, o por la publicidad de la industria alcoholera o tabaquera que, naturalmente, están interesadas en vender el máximo.

2. ¿Uso o abuso?...

Pero si ...Todo el mundo bebe

Vivimos en una cultura en la que el alcohol acompaña las comidas, las reuniones con amigos, las celebraciones, las fiestas, etc. Hoy en día, entre los jóvenes está de moda reunirse en la calle para beber **el botellón** o **la litrona**. Dentro de un tiempo, muchos de estos jóvenes habrán abandonado ese hábito, tendrán alternativas para pasarlo bien, planes de futuro y responsabilidades incompatibles con el alcohol. Algunos habrán tenido problemas con el alcohol (accidentes, peleas, conflictos de pareja, trastornos digestivos...) aunque sin llegar a desarrollar una dependencia. Otros quedarán “enganchados” y el alcohol acabará controlando su futuro. ¿Crees que ellos piensan ahora que llegarán a esa situación?. **La respuesta es NO**. Ellos piensan que serán capaces de controlar a tiempo.

¿Y tú que piensas? ¿Alguna vez has pensado qué harás tú con el alcohol?...

No te dejes engañar por la apariencia. No es cierto que “todo el mundo bebe”. Seguro que en tu familia, en tu escuela o en tu lugar de trabajo hay muchas personas que no beben alcohol o que sólo beben muy ocasionalmente. Fíjate bien, son la mayoría.

¿Qué es “pasarse” con el alcohol?

Abusar del alcohol (“pasarse”) es mantener un patrón de consumo que **incrementa** considerablemente **el riesgo** de producir consecuencias negativas, en la persona o en su entorno. En otras palabras, un patrón que pone en peligro la salud física, psicológica o social, de uno mismo o de otras personas, a corto o a largo plazo.

abuso = riesgo

Para saber si alguien se está “pasando” con el alcohol no basta con fijarse en la cantidad que toma en una sola ocasión. También hay que saber las veces que consume a la semana, la graduación de las bebidas que toma (no es igual una cerveza que un whisky) sus condiciones físicas y psicológicas, las razones por las que toma alcohol y las circunstancias en que consume (por ejemplo, si tiene que

conducir después). Es decir, para saber si alguien abusa del alcohol hay que saber no sólo cuánto sino también cómo, cuándo y por qué bebe.

Si hablamos de cantidades, para un varón adulto de unos 70 Kg de peso, **abusar del alcohol** sería:

- Beber más de **40 gramos** de alcohol **al día** (el equivalente a **4 copas** de cerveza o vino suave). En el caso de las mujeres, sería abuso pasar de 2 consumiciones de ese tipo, porque su organismo es más sensible al alcohol. O bien...
- Beber más de **5 ó 6 consumiciones** de cerveza o vino (equivalente a 3 ó más combinados o copas de whisky o brandy) en una sola **ocasión** (en las mujeres, una o dos consumiciones menos).

Pero también sería **abusar del alcohol**, consumirlo en situaciones en las que su uso estaría contraindicado por el riesgo que supone:

- Antes de que el organismo haya terminado su **desarrollo** (hacia los 18 años)
- Cuando una mujer está **embarazada** (el alcohol puede producir daños irreversibles en el feto, como el Síndrome de Alcoholización Fetal o SAF)
- Cuando se tiene que conducir **vehículos** (bicicletas, motos, coches...), practicar **deportes** (esquí, surf, submarinismo, escalada...) o manejar **máquinas** u objetos peligrosos (sierras, cuchillos...).
- Cuando se está tomando **medicamentos**. Puede aumentar o disminuir sus efectos, o bien producir una interacción peligrosa.
- Cuando se han tomado otras **drogas**, ya que los efectos pueden potenciarse o enmascarse (por ejemplo, si se toma alcohol con un estimulante puede dar la impresión de estar menos borracho, pero no es cierto).
- Cuando se sufre **enfermedades** como diabetes, hepatitis, depresión, u otras que pueden agravarse si se consume alcohol.
- Como medio habitual de enfrentarse con la **ansiedad**, la **apatía** o la **tristeza**.
- Como medio habitual de vencer la **timidez**, **divertirse con los amigos** o **"ligar"**.

*Recuerda que "pasarse" es arriesgarse...
Y que... siempre eliges tú...*

“Yo aguanto mucho”

A algunas personas les sienta fatal tomar unas copas. Se sienten mareados, vomitan, les duele la cabeza y el estómago. En cambio otras apenas notan esos efectos. Parece como si el alcohol no les afectase. ¿Te has preguntado alguna vez por qué “aguantan” tanto?.

Muchos piensan que **“aguantar el alcohol”** significa saber beber, ser más fuerte, o controlar. Pero **NO ES ASÍ**. Cuando una persona se habitúa a consumir alcohol, su organismo se va acostumbrando poco a poco a sus efectos tóxicos, de manera que deja de sentir el mareo, las náuseas y el malestar de las primeras veces. También ocurre con el tabaco y otras drogas. Esto significa que su organismo tiene cada vez más **tolerancia a esa droga**.

Sin embargo, aunque una persona tolere grandes cantidades de alcohol sin mostrar apenas efectos de intoxicación, su organismo no está protegido del daño... Su hígado, sus riñones, su cerebro, etc., realizan tal sobreesfuerzo para seguir funcionando eficientemente, que suelen acabar dañándose de forma irreversible, con una hepatitis crónica, una úlcera, una cirrosis, una psicosis, una demencia alcohólica...

Pero además, las personas que desarrollan fácilmente tolerancia a una droga, es decir, que “aguantan mucho”, tienen mayor probabilidad de desarrollar una **dependencia** severa, porque beben cada vez más cantidad y no sienten la necesidad de parar al no percibir los primeros síntomas de problemas.



¿Sabías que “aguantar el alcohol” no quiere decir ser más fuerte, sino tener más riesgo de acabar “enganchado”?

3. ¿Qué es el alcoholismo?

Algunas personas piensan que un alcohólico es alguien que bebe a todas horas, alguien que se emborracha a menudo, o alguien que bebe porque tiene muchos problemas. Otros creen que el alcohólico llega a esa situación porque él se lo ha buscado llevando una mala vida. En realidad, casi nunca ocurre así.

Un alcohólico es una persona que ha desarrollado una **dependencia del alcohol**. Con el tiempo, el consumo habitual de esa sustancia adictiva ha producido alteraciones en su cerebro que le **impiden poder decidir libremente** cuánto, cuándo y cómo beber. Igual que una persona no decide convertirse en alcohólica, tampoco puede dejar de serlo simplemente con fuerza de voluntad.

Si el organismo de una persona se acostumbra al alcohol, al dejar de beber o beber menos, experimenta reacciones de nerviosismo, temblor, náuseas, insomnio, etc., que se conocen como **síndrome de abstinencia** o “mono”. Cuando este síndrome es severo puede poner en peligro la vida de la persona. Por eso los alcohólicos no deben dejar de beber alcohol bruscamente, sin un control médico. La tolerancia y el síndrome de abstinencia son efectos de la **dependencia física** de una droga.

Sin embargo, una persona puede estar “enganchada” al alcohol y no haber desarrollado aún dependencia física, sino sólo **dependencia psicológica**. Este tipo de dependencia aparece siempre mucho antes que la dependencia física, y se caracteriza por un deseo irresistible de consumir alcohol en determinadas circunstancias. Por ejemplo, cada vez que uno sale a divertirse, “de marcha” o a ligar, cada vez que uno tiene problemas, cada vez que...

¿Es un vicio o una enfermedad?

Ya hemos visto que un alcohólico no tiene porqué haber llevado “mala vida” o ser “mala persona”. Desde hace más de medio siglo el alcoholismo (la dependencia del alcohol) se considera **una enfermedad**, como la diabetes o la obesidad.

El alcohólico inicia su consumo de alcohol igual que otras personas: por acompañar a los amigos, por timidez, porque le gusta el sabor, para “olvidar” las penas, porque es habitual en su entorno, porque “aguanta” bien... Con el tiempo, beber alcohol se convierte en una costumbre. Su organismo se va adaptando muy fácilmente y cada vez le pide más alcohol. Un buen día descubre que si disminuye la cantidad de alcohol que toma habitualmente, siente malestar y angustia, y que estos síntomas desaparecen volviendo a beber. Poco a poco el alcohol se convierte en una **prioridad en su vida**, como comer o dormir, y no es capaz de dejarlo aunque le ocasione problemas graves.

¿Por qué mienten?

Cuando nos ocurre algo desagradable, doloroso, o vergonzoso, intentamos evitar el sufrimiento **negando la realidad**. Es decir, no aceptamos lo que está sucediendo.

La persona alcohólica miente sobre su consumo de alcohol porque le resulta muy doloroso reconocer que no puede controlar ese consumo. De esta manera, también se engaña a sí mismo para no tener que enfrentar el problema.

El alcoholismo ¿se puede curar?

El alcoholismo **es una enfermedad crónica**. Una vez se ha desarrollado la dependencia, ésta se activa cada vez que se vuelve a consumir alcohol. Por eso, el **tratamiento del alcoholismo** tiene como objetivo abandonar por completo y para siempre el consumo de alcohol, a través de la combinación de técnicas médicas, psicológicas y sociales.

Si, después de un período de abstinencia de alcohol, ocurre una **recaída**, no significa que el tratamiento haya fracasado. La solución consiste en contactar de nuevo con el centro de tratamiento para retomar el proceso de recuperación.

Si bebes sólo el fin de semana... ¿Puedes llegar a ser alcohólic@?

LA RESPUESTA ES SÍ. El alcoholismo no sucede "de repente". Es el punto final de un proceso que suele iniciarse en la juventud, a veces bebiendo sólo los fines de semana, cuando se va "de marcha" o se quiere ligar. Más adelante aparecen los síntomas psicológicos de la dependencia, como la dificultad para divertirse sin beber alcohol, o la pérdida de interés por las actividades que no incluyen el consumo de bebidas alcohólicas.

Por otro lado, aunque el consumo se limite al fin de semana, sus consecuencias pueden afectar gravemente la calidad de vida de la persona: conflictos familiares, absentismo laboral o escolar el lunes, retiradas de carnet, depresiones, etc. Si, a pesar de ser consciente de esos problemas, la persona no consigue dejar de beber los fines de semana, podríamos hablar de un "alcoholismo de fin de semana"



4. ¿Cuándo y cómo empiezan los problemas con el alcohol?

Los primeros síntomas de alerta

El siguiente cuestionario puede ser útil para decidir si alguien está empezando a tener problemas con el alcohol. Cuantas más respuestas afirmativas, mayor riesgo. Pero aún **estaríamos a tiempo de prevenir**, cambiando algunos hábitos.

Tu amig@ /familiar...

1. Cree que "aguanta mucho" bebiendo	SI	NO
2. Acaba emborrachándose cada vez que bebe, aunque no lo pretenda	SI	NO
3. Acaba muy rápido sus consumiciones alcohólicas (casi de un trago)	SI	NO
4. Ha disminuido su interés o su rendimiento en los estudios o el trabajo (la resaca del lunes le impide acudir a clase o al trabajo, o sale a tomar un trago en medio de la jornada laboral...).	SI	NO
5. Se ha metido alguna vez en problemas después de haber bebido (peleas, robos, problemas con la policía...)	SI	NO
6. Bebe para "olvidar" los problemas, para relajarse, para superar la timidez, o cada vez que se enfada con alguien	SI	NO
7. Prefiere beber en solitario en vez de hacerlo con los amigos	SI	NO
8. Al día siguiente de haber bebido suele tener resaca o pérdida de memoria	SI	NO
9. Tiene cambios rápidos de humor (se siente nervioso y se calma después de una copa, o bien se siente triste y después de beber parece alegre y divertido)	SI	NO
10. Bebe alcohol por la mañana, antes de ir a la escuela o al trabajo	SI	NO
11. Suele mentir sobre su consumo de alcohol delante de sus amigos, sus familiares, o del médico, para que no se preocupen o no le riñan	SI	NO
12. Alguna vez ha conducido un vehículo o ha hecho algo peligroso después de beber bastante alcohol	SI	NO
13. Alguna vez ha intentado beber menos sin conseguirlo	SI	NO

Los primeros en captar estos síntomas suelen ser los amigos o los familiares. Para saber cómo se debe actuar sin precipitarse, es conveniente consultar con un especialista.

Qué hacer si un amig@ se emborracha

✓ **Los remedios caseros** como el café o la ducha de agua fría **no sirven** para que la borrachera se pase más rápido. El café puede irritar más el estómago y hacer vomitar, pero una parte del alcohol ya habrá pasado a la sangre y de ahí al

cerebro. El único truco para que se pase la borrachera es esperar el tiempo suficiente para que el organismo elimine todo el alcohol. Se necesita de una a dos horas de espera por cada consumición alcohólica.

- ✓ Ofrécele **zumos de fruta o agua**. Las borracheras “dan sed” porque el alcohol deshidrata.
- ✓ **Nunca dejes conducir a alguien que haya bebido alcohol**. Si, a pesar de tus consejos, se empeña en conducir, no te subas en el vehículo. Siempre hay alternativas para llegar a casa. Se puede tener suerte y que no te paren en un control de carretera, pero nunca se puede engañar al cerebro...
- ✓ **Si tu amigo se encuentra muy mal o pierde el conocimiento**, llévale inmediatamente a un servicio de urgencias. Si es preciso, pide ayuda a alguien o llama a una ambulancia. No te preocupes de qué dirán sus padres. Lo más importante en esos momentos es salvarle la vida. Si está inconsciente, tumbale con la cabeza de lado (como en el dibujo); así evitarás que se ahogue si vomita o si la lengua le obstruye la laringe. Mientras esperas a la ambulancia o llegas al hospital, comprueba que tu amigo respira bien y tápale para evitar que pierda calor.



Qué hacer si un amig@ se acostumbra a beber en exceso

- ✓ **Evita reñirle** cuando esté intoxicado. No conseguirás nada, ni siquiera te escuchará y, en cambio, podéis acabar enfadados para siempre.
- ✓ Procura hablar **abierto y francamente** sobre el tema, pero en privado.
- ✓ Muéstrole tu **preocupación** por su salud, sin sermones ni amenazas.
- ✓ Interésate por los **motivos** que tiene para beber de ese modo.
- ✓ **Escúchale** atentamente y muéstrole respeto, comprensión y apoyo.
- ✓ Trata de hacerle **reflexionar** sobre su consumo y enfrentarle a los problemas que le ocasiona, proponiéndole cambios saludables.
- ✓ Ofrécele **acompañarle** al médico o a un servicio de asesoramiento para jóvenes sobre temas de drogas (consulta el apartado 7).
- ✓ **NO te responsabilices** tú de lo que debería hacer él/ella para solucionar sus problemas.
- ✓ **NO aguantes eternamente**. A veces, es necesario poner un *ultimatum*.
- ✓ Si es necesario actuar más **firmemente**, ponte en contacto con sus familiares para que acudan a un especialista, después de comunicárselo a tu amig@.

5. ¿Un alcohólic@ en mi familia?

Alrededor de un 10% de los niños y adolescentes de nuestro entorno crecen en hogares en los que hay problemas con el alcohol.

El secreto familiar

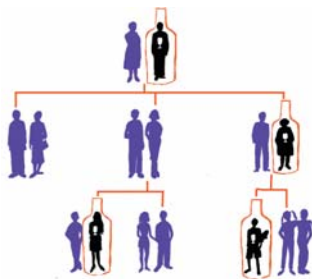
El alcoholismo **altera** profundamente la **organización** de la familia y las **relaciones** afectivas. En una familia con problemas de alcohol son habituales las discusiones, las agresiones, la frustración, la desconfianza, el resentimiento y los reproches. En un ambiente tan confuso, los niños tienen dificultades para crecer felices. Sus padres suelen estar nerviosos o tristes, se comportan de forma extraña e impredecible, olvidan sus promesas, dejan de celebrar fiestas y de reunirse con amigos...

Todos los miembros de la familia acaban sintiéndose culpables y avergonzados de la situación, lo que provoca una falta de comunicación absoluta sobre lo que se considera **el secreto de la familia**. El alcoholismo se convierte en un tema tabú, dentro y fuera de casa.



¿Se puede heredar el alcoholismo?

En algunas familias el alcoholismo se repite en diferentes generaciones. Pero no hay que alarmarse sin motivo... **El alcoholismo**, como tal, **no se hereda**.



Lo que sí es cierto es que, **si se habitúan a beber alcohol**, los jóvenes con antecedentes familiares de alcoholismo tienen más probabilidad que otros chicos de sufrir ese mismo trastorno, porque tienen más **factores de riesgo**. Por ejemplo, algunos de estos jóvenes tienen un sistema nervioso muy sensible a los efectos agradables del alcohol. Otros apenas notan los efectos desagradables de la intoxicación. ¿Recuerdas que lo habíamos llamado **tolerancia**? Tú ya sabes que no significa "saber beber", ni "ser más fuerte", sino que te hace más vulnerable para desarrollar una dependencia del alcohol.

Cómo puedo ayudar a mi familia

1. Intenta comprender primero qué sientes tú y por qué.

El alcoholismo es una situación desbordante para toda la familia. Es normal sentir tristeza, angustia, desesperanza, rabia e incluso resentimiento, aunque uno intente entender que nadie es culpable de esa situación. A veces uno se siente “un bicho raro” y piensa que su familia no es como las demás, pero lo cierto es que en otras familias también ocurren cosas parecidas.

2. Habla con personas de confianza y pide ayuda

No sirve de nada tratar de ser perfecto para arreglar el problema de la familia, ni aparentar que no te afecta, ni aislarse de los demás y ocultar el “**secreto familiar**” por vergüenza... Habla de ello con personas **de confianza** que puedan entenderlo: tus hermanos u otros familiares, tu médico, tu tutor, el psicólogo de tu escuela, o un buen amigo. Compartir tus problemas aliviará tu malestar.

Si en algún momento te sientes muy mal, o temes por tu salud o por tu seguridad, no dudes en pedir ayuda en los **servicios sociales** o en los **centros de información juvenil** de tu población (mira el apartado 7).

3. Trata de entender la enfermedad

El alcoholismo es **una enfermedad que nadie desea tener**. Ni tus padres ni tú sois culpables. La persona alcohólica se comporta de forma extraña; a veces incluso dice cosas que hacen daño a los demás. Trata de comprender que no es voluntario y perdonar las cosas del pasado que ya no se pueden cambiar, pero intenta mostrarte firme para no dejarte arrastrar por la situación familiar. Tu futuro depende de ti.

4. Intenta motivar al enfermo para hacer un tratamiento

El tratamiento del alcoholismo tiene una particularidad: debe ser el propio enfermo el que debe querer cambiar y hacer el esfuerzo para que su tratamiento tenga éxito. A veces, **los familiares** pueden utilizar algunos de los siguientes consejos para ayudarle a entender y aceptar la necesidad del tratamiento:

- ✓ No escondas los problemas ni te encargues de sus responsabilidades. Debe enfrentarse con las dificultades que le ocasiona el alcohol.
- ✓ Expresa tu preocupación por la salud y el bienestar de toda la familia, aunque sin culpabilizar al enfermo.
- ✓ Muestra interés por sus problemas y disposición para ayudarle, con la condición de que se aborde primero el tema del alcohol.

- ✓ Prepárate para afrontar la negación y la mentira. Es un síntoma más de la enfermedad.
- ✓ Reconócele las cosas buenas que cree que le ha proporcionado el alcohol, pero ayúdale a recordar las cosas menos buenas (no sólo para la familia). Así podrá hacer un balance de pros y contras antes de tomar una decisión.
- ✓ Intenta ayudarle a pensar en lo que podría ganar si dejara de beber.
- ✓ No esperes milagros: hoy dirá que lo deja y mañana puede volver a beber. Cuando consigáis que vaya a tratamiento, ya se habrá dado un gran paso.
- ✓ No te desespere si ocurre alguna recaída. Siempre es posible continuar con la recuperación. Eso sí, hay que acudir al médico lo antes posible.
- ✓ No intentes hacerlo tú solo. Pide ayuda y apoyo emocional a tus familiares o amigos.
- ✓ Los consejos anteriores no son fórmulas infalibles. Además, hay personas que no se dejan ayudar. Si no logras motivarle, **tú no has fracasado**.

5. En los peores momentos, recuerda ...

- ✓ **NO** eres "un bicho raro". En otras familias ocurren cosas semejantes.
- ✓ **NO** estás sol@. Haz una lista de "tu gente de confianza" para pedir ayuda.
- ✓ La **regla de las 7 "C"**: El alcoholismo en tu familia **NO PUEDES CAUSARLO**, **CURARLO** ni **CONTROLARLO**, pero **SÍ PUEDES CUIDAR** de ti mism@, **COMUNICARTE**, **CONFIAR** en los demás y **ESCOGER** opciones saludables para tu futuro.
- ✓ **Tu futuro depende de ti**. Hagan lo que hagan tus padres, tú puedes aprender a sentirte bien contigo mism@ y tratar de realizar tus proyectos e ilusiones.

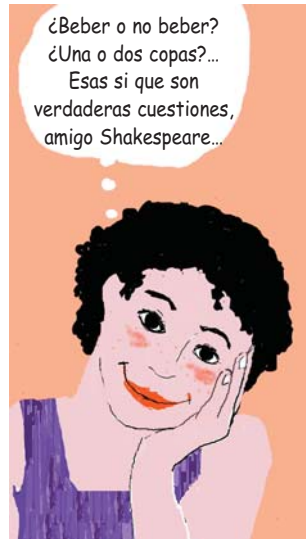


6. Siempre eliges tú

La adolescencia es deseo de independencia, rebeldía, identificación con los amig@s y búsqueda de nuevas sensaciones. Algunas personas empiezan a beber en esta etapa porque así pueden compartir algo con los demás, divertirse, sentir cosas nuevas y "pasar" un poco de las normas de los adultos.

En otras ocasiones se accede a beber por temor al ridículo, por no "dar la nota", porque los demás insisten, por curiosidad, por no romper la amistad, porque "los anuncios de la tele dicen ..."

Es posible que hayas probado una bebida con alcohol en alguna fiesta o en una celebración familiar. ¿Te paraste antes a pensar si realmente querías beber alcohol y por qué?.



Si no quieres que beber se convierta en una costumbre sin sentido, antes de beber, párate a pensar por qué...

Cómo tomar una decisión independiente

Si bebes, puedes quedar bien con los amig@s, parecer mayor, sentirte más divertido y hablador... pero también te arriesgas a emborracharte, vomitar, tener resaca, hacer cosas peligrosas, "dar la nota", o acabar dependiendo del alcohol para hacer cosas que la mayoría de personas hace sin él: conversar con los demás, ligar, enfrentarse a los disgustos, o simplemente divertirse....

Ni los amig@s, ni la publicidad saben lo que te gusta... Decide por TI MISM@

✓ Pon el alcohol en una balanza

Para tomar una decisión libre e inteligente respecto al alcohol, es necesario valorar tanto los aspectos atractivos como los negativos... ¿Podrías hacer tu propia lista de pros y contras del alcohol antes de decidir?



✓ Si tienes menos de 18 años, no olvides que...

Tu organismo, tu inteligencia y tu personalidad aún están en pleno desarrollo. El alcohol es un tóxico que les perjudica. ¡Cúídalos!

*Si quieres probar EL ALCOHOL,
CUANTO MÁS TARDE, MEJOR.*

✓ Si eres chica, ten en cuenta que...

Aún tienes más razones para moderar tu consumo de alcohol. El organismo de las mujeres es más vulnerable que el de los hombres a los efectos nocivos del alcohol, entre otras cosas porque el alcohol se diluye menos al tener menos líquido corporal. Además, cuando una mujer bebe estando embarazada, el alcohol afecta directamente al feto, pudiendo ocasionar malformaciones y retraso mental.

✓ Si tienes antecedentes de alcoholismo en tu familia, piensa que...

Para ti puede ser una buena opción prescindir del alcohol si no quieres arriesgarte a tener problemas. Muchas personas deciden ser abstemias, aunque no tengan antecedentes de alcoholismo... y no son "bichos raros"...

Y si decides beber alcohol, hazlo ocasionalmente y con moderación. Está atento ante cualquier indicio de problemas.

*Si tienes antecedentes, piénsatelo bien...
podrías correr más riesgo*

Pero...¿cómo puedo decir NO a mis amig@s?

Siempre es difícil negarse a hacer algo que te piden los amig@s. Al fin y al cabo, cuando te ofrecen una copa sólo tratan de ser amables. Otras veces, aceptar un trago significa ligar con la persona que más te gusta... Además, si los amig@s beben y no les pasa nada... ¡no debe ser tan malo!... En cualquier caso, es importante recordar que los verdaderos amig@s seguirán ahí sea cual sea tu decisión, si la defiendes firmemente pero con respeto.

No se trata de decir "no" a todo y de cualquier manera, porque pueden ofenderse o burlarse de ti... Pero tampoco se trata de aceptar todo lo que te ofrezcan. Tú tienes tus razones y ellos también pueden equivocarse. Hay muchas técnicas para decir "no" sin parecer desagradable o aburrido. Puedes practicarlas en talleres de "habilidades sociales" en los que te enseñan cómo hacer amistades, ligar, o

defender tus opiniones. Pregunta en tu escuela o en los Servicios de Atención a la Juventud de tu localidad.

*Por mucho que insistan...
la última palabra la tienes tú*

¿Y qué alternativas tengo para divertirme, vencer la timidez, el aburrimiento, el agobio y la “depre”?

La adolescencia es una etapa de grandes cambios y tensiones: aprobar el curso, empezar a trabajar, los pesados de los profes, las broncas de los padres, los ligues, los desengaños... Un@ necesita evadirse de vez en cuando, divertirse, liberar la tensión, pasarlo bien con l@s amig@s...

A estas alturas ya sabes que el alcohol no es una buena estrategia para conseguir todo eso, porque puede salirte “el tiro por la culata”... Ahí van algunas **alternativas**:

- Para tu curiosidad y necesidad de **nuevas sensaciones** puedes hacer montañismo, excursiones, viajes, deportes de aventura, tocar instrumentos musicales... Puedes apuntarte a algún club o asociación que organice estas actividades.
- Para liberar las **tensiones cotidianas** y evadirte, puedes hacer deporte, yoga, bailar, salir al aire libre, pasear...
- Para divertirse en tu **tiempo libre**, además de todo lo anterior, puedes escuchar música, ir a la disco, leer, charlar con amigos, jugar al parchís o a cualquier otro juego de mesa, “navegar” o “chatear” con el ordenador...
- Para **tomar algo** en fiestas y discotecas puedes probar las bebidas sin alcohol. Hay muchísimas, de sabores y colores variados. Si las combinas y las pides en un vaso largo puedes resultar muy original a tus amigos.



¡Ya está bien de hacer lo mismo que los demás!

- Para enfrentarte a tus preocupaciones y **problemas cotidianos**, procura **dialogar** abiertamente con tus amigos, tus padres, tus hermanos u otras personas de confianza.
- Para vencer la **timidez**, la **ansiedad** o **“la depre”** puedes consultar con un psicólogo. Te puede enseñar algunas técnicas para eliminar tus pensamientos negativos, para relacionarte mejor con los demás, para aumentar tu autoestima, para relajarte... En definitiva... para **sentirte mucho mejor contigo mism@**.

¿Y si decidiera beber?

*Procura que **BEBER**
no te impida **VIVIR***

Si, después de valorar los pros y los contras, decides que algún día beberás alcohol, conviene que recuerdes:

- ➔ Espera a que tu **organismo** esté totalmente **desarrollado** y hayas aprendido diferentes formas de divertirse y relacionarte con los demás “sin alcohol”.
- ➔ Si bebes, hazlo **ocasionalmente** y de forma **moderada**. No te acostumbres a beber “mecánicamente”; por ejemplo, cada fin de semana, o siempre que quieras ligar, estés nervioso, o triste, etc.
- ➔ **NO** tomes alcohol con el **estómago vacío**.
- ➔ **NUNCA** bebas alcohol si estás tomando **medicamentos** o si has tomado otras drogas. La mezcla puede ser fatal.
- ➔ Si tomas una bebida con alcohol, bebe **despacio**, saboreando tu consumición.
- ➔ Si bebes alcohol, **no conduzcas** ni realices actividades que podrían resultar peligrosas si tus reflejos fallasen.
- ➔ **Decide por ti mismo** cuánto, cuándo y qué vas a beber, no permitas que otros decidan por ti.
- ➔ **No incites a** beber alcohol a los que no desean hacerlo.
- ➔ Si detectas algún síntoma de **problemas**, pide consejo. No esperes a que sea demasiado tarde para prevenir.

*Si quieres calidad de vida... **EL ALCOHOL,**
CUANTO MENOS, MEJOR.*

7. Si quieres saber algo más...

- Habla de tus dudas con **personas de confianza**:
 - tus familiares o amigos
 - tus maestros, profesores o los psicólogos de tu escuela
 - tu médico de cabecera u otros profesionales de la salud
- Pide **información** en:
 - **Programas de Atención a la Infancia y la Juventud** (*).
Teléfono de Atención al Menor: 900 20 20 10
 - **Servicios Sociales** de tu población (*)
 - **Programas de Tratamiento y Prevención** del alcoholismo y otras drogodependencias (*)
 - **Organismos Especializados** en temas de drogas:
 - Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (DGPNSD):
900 15 00 00 (información al ciudadano) / 902 16 15 15
 - Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD): 900 16 15 15 (línea 24 horas)
 - Unión Española de Asociaciones y Entidades de Atención al Drogodependiente (UNAD): 902 31 33 14
- Consulta las **páginas web** de información sobre drogas para jóvenes:
 - ✓ Página para jóvenes del Plan Nacional sobre Drogas.
<http://www.sindrogas.es>
 - ✓ Programa "Alcohol, coge tu punto" (Universidad de Barcelona).
<http://www.ub.es/sacu/alcohol/textcast.htm>
 - ✓ Tardis, el mundo de las drogas. <http://tardis.imsb.bcn.es>
 - ✓ <http://www.aepap.org/faqjoven/faqjoven-alcohol.htm>
 - ✓ <http://www.ieanet.com/kids/index.htm>
 - ✓ <http://www.instituto-bitacora.org/publico/jovenes.htm>

(*) Los teléfonos y direcciones de los servicios sociales, centros de tratamiento y servicios de orientación sobre drogas de cada comunidad puedes conseguirlos llamando a **Información telefónica (teléfono 11818)** o bien preguntando en el **Ayuntamiento** de la localidad donde vives.(*).

