

¿Qué es y qué efectos tienen el alcohol y el tabaco?

Autoría: **FAD**
Ilustrador: **Miguel Moreno**



fad

Servicio de Orientación
FAD 900 16 15 15



PADRES Y MADRES EN ACCIÓN

Padres y madres sienten una gran preocupación al pensar o comprobar que sus hijos o hijas, especialmente si son menores de edad, estén consumiendo alcohol y tabaco. Preocupación que comparte cualquier persona implicada en su cuidado y educación.

En ocasiones, esta situación puede llegar a desbordarnos, produciendo sentimientos de **frustración y desorientación** a veces muy intensos: ¿qué puedo hacer?, ¿cómo puedo prevenir?, ¿debo hablar a mi hija o a mi hijo ya sobre el alcohol y el tabaco o es todavía muy pequeño/a?, ¿cómo sabré gestionar los conflictos que genera?, ¿seré capaz de que se atenga a las normas?, ¿y si sus amigos/as o pareja beben?...

Es lógico sentir esas dudas, pero también es importante pensar en **positivo**: el ámbito familiar puede ser un espacio muy potente para trabajar la prevención e ir creando sentimientos fuertes y actitudes que protejan ante las conductas de riesgo y ayuden a tomar decisiones responsables. Podemos darle la vuelta a esa preocupación mejorando

CONOCIENDO EL ALCOHOL: QUÉ ES Y QUÉ EFECTOS TIENE

El **alcohol** (etanol) es una sustancia **depresora** del Sistema Nervioso Central que actúa principalmente bloqueando el funcionamiento del sistema cerebral responsable de controlar las inhibiciones, aunque la sensación inicial de euforia y

nuestra capacidad de ayuda y orientación. Si la familia es el primer espacio socializador, potenciémoslo: que las actitudes, valores, creencias y normas que aprendan les conviertan en personas autónomas, reflexivas y capaces de tomar decisiones sanas y responsables.

Nunca es tarde para educar ante los riesgos del consumo de alcohol y el tabaco o cualquier otra sustancia o comportamiento que les genere problemas. Es más, resulta fundamental iniciar estrategias preventivas ya desde edades tempranas, sin esperar a que lleguen los primeros contactos o conflictos con el alcohol y el tabaco. En España esos primeros contactos con el alcohol y el tabaco se producen en torno a los 14 años: a esa edad más del 46% de los niños y niñas ya han consumido alcohol en el último mes y más del 14% han consumido tabaco. Estas cifras suben a casi el 65% de consumo de alcohol y más del 26% de tabaco a los de 15 años. Además debe alertarnos que hasta los 15 años es superior el consumo de las niñas que el de los niños (ESTUDES 2016/17).

desinhibición hace que se confunda con una sustancia estimulante.

Afecta de diversas maneras en función de vulnerabilidades personales y sociales. Si se consume en **dosis bajas** produce ini-

cialmente euforia y desinhibición, seguida de somnolencia, visión borrosa, descoordinación muscular, aumento del tiempo de respuesta, disminución de la capacidad atencional y comprensiva. Si se consume en **dosis mayores** puede producir problemas digestivos, descenso de la temperatura corporal, deshidratación, dolor de cabeza... En casos de consumos intensivos (como las producidas durante el botellón o "binge drinking") puede causar intoxicación aguda, depresión respiratoria, coma etílico y ocasionalmente la muerte. El impacto de una misma dosis de alcohol puede variar en función de la edad, peso, sexo, ingesta de grasas, medicación, grado de tolerancia al alcohol, estado físico de salud y velocidad de ingesta.

- Produce **daños físicos** que afectan al cerebro, sistema circulatorio y digestivo, alteran el sistema hormonal. Afecta de manera muy especial al hígado. Los reflejos son más lentos y la coordinación motora empeora. Sus efectos depresores afectan a los estados de ánimo. Al ser diurético puede producir deshidratación.
- Los **efectos psicológicos** implican deterioro de funciones cognitivas, afectando a los comportamientos, gestión de las emociones, capacidad de reflexión crítica, memoria, atención y control social debido al bloqueo del funcionamiento del sistema cerebral responsable de controlar las inhibiciones. En grandes cantidades el alcohol produce cambios conductuales

desadaptativos como desinhibición de impulsos sexuales, agresividad, labilidad emocional, deterioro

- También **daños psicosociales**: el exceso de euforia y de seguridad en las propias capacidades facilita comportamientos de mayor riesgo, que cruzados con la reducción de las capacidades cognitivas y físicas pueden conducir a consecuencias que pongan en riesgo su salud. Su consumo excesivo puede disparar comportamientos violentos, y afecta a la vida laboral, escolar y familiar.

Esta información de los efectos de la sustancia a los padres nos puede resultar útil, sobre todo a la hora de desmontar los **mitos** que manejan y manejamos sobre el alcohol, pero **no conviene** utilizarla como único o principal recurso preventivo. Informar tan sólo de los riesgos y efectos negativos para la salud que tiene el alcohol NO ES EFECTIVO, e incluso puede provocar el efecto contrario.

Mientras que los daños asociados a su consumo pueden aparecer a medio o largo plazo, los beneficios de beber aparecen de forma inmediata. Si añadimos la facilidad de acceso a la sustancia, el que ésta sea legal para los adultos y que las consecuencias tan negativas con las que se les "sermonea" no aparecen tan inmediatamente, acaban teniendo una percepción baja del riesgo que supone beber. Esta situación es más compleja en la etapa de la adolescencia, momento en que se sienten invulnerables y tienen una menor capaci-

dad de evaluar de forma crítica cualquier riesgo o consecuencia negativa para su salud que suceda en el medio o largo plazo.

Para completar la información sobre el alcohol conviene recordar que son factores de riesgo procedentes de la familia el tener una actitud positiva o pasiva frente al consumo de alcohol y también el propio consumo que como adultos tengamos frente a nuestros hijos. Pero esto no nos impide trabajar de forma preventiva, sino que puede ser el momento de reflexionar

CONOCIENDO EL TABACO: QUÉ ES Y QUÉ EFECTOS TIENE

El tabaco es una droga legalizada que está compuesta por más de 5.000 elementos químicos de los que más de una veintena son cancerígenos.

Su carácter adictivo está provocado por la nicotina, que es una sustancia que produce bienestar.

En un primer momento no necesitamos fumar para sentirnos bien, relajarnos o concentrarnos, pero según pasa el tiempo, el organismo necesita con más frecuencia su dosis de nicotina para sentirse bien.

La concentración cerebral de nicotina se reduce con rapidez y por eso se sienten ganas de encender otro cigarrillo cada 30 o 40 minutos. Cuando un fumador no se facilita nicotina cada cierto tiempo se siente irritado y le invade una sensación de "me falta algo". Los fumadores/as se pasan la vida evitando sentir los sínto-

sobre nuestro consumo, ver si éste es de riesgo y reducirlo.

Para saber **cuánto es un consumo de riesgo**, en adultos beber hasta 40 gr/día en hombres (ej. 4 cañas de cerveza) y hasta 24 gr/día mujer (ej: 2,5 cañas de cerveza). Y si el consumo se realiza de forma intensiva en pocas horas se considera de riesgo el consumir al menos una vez al mes más de 80gr. de alcohol. **Cualquier consumo en menores es un consumo de riesgo.**

mas del mono o del síndrome de abstinencia y por eso encienden un cigarro tras otro sin dejar de sentirse nunca tranquilos/as.

El consumo de tabaco produce:

- **Dependencia física.** La nicotina produce cambios físicos y en tu cerebro que provoca la necesidad de fumar y produce daños en la mayoría de los órganos del cuerpo y altera nuestra salud.
- **Dependencia psicológica.** Crea dependencia e incrementa la tolerancia, ya que, para conseguir los mismos efectos, se precisa aumentar las dosis.
- **Dependencia social.** Por lo general, los adolescentes comienzan a fumar para sentirse parte de un grupo.

FACTORES DE PROTECCIÓN Y DE RIESGO

La **prevención** del consumo de alcohol y tabaco implica impedir o retrasar lo más posible la edad en la que iniciarse en su consumo y lograr que no se convierta en algo relevante en las vidas de nuestros hijos e hijas. Interviniendo en aquellos factores de riesgo que facilitan el consumo y potenciando o añadiendo factores de protección que lo impidan o dificulten estaremos realizando prevención. Reduiremos las posibilidades de consumo o abuso.

El **impacto** de los distintos factores de riesgo y protección varían en función de la persona y su vulnerabilidad a los mismos.

EN MI FAMILIA ¿CÓMO PUEDO ACTUAR PARA PREVENIR DE FORMA POSITIVA?

Como puntos fuertes de cualquier acción preventiva, el cuidar el ejemplo que damos como adultos, tener una serie de normas relativas al consumo de alcohol y tabaco coherentes y claras en cuanto a las consecuencias del cumplimiento o no de las mismas, adaptadas a cada tipo de familia y a sus componentes, facilitar un clima familiar afectuoso pero también con supervisión (que no vigilancia) que permita un acompañamiento en su aprendizaje, fomentar una comunicación atenta y con empatía, estimularles a afrontar con serenidad los conflictos, desarrollando su autonomía y sus habilidades sociales, todos ellos son factores de protección esenciales que po-

No es una relación causa efecto sino una relación dinámica y variable entre ellos. Pero podemos agruparlos en tres categorías: **factores contextuales**, que incluyen variables sociodemográficas, culturales y ambientales; **factores sociales**, que se refieren al entorno más próximo a nuestros hijos/as, como la FAMILIA (sí... somos un factor ambiental para ellos, pero con gran capacidad para impactarles), la escuela, los amigos, los medios de comunicación y la publicidad; y **factores personales**: la capacidad intelectual, la inteligencia emocional, las habilidades sociales incluyendo las relacionales, o la personalidad.

demos aprender, reforzar o actualizar desde la familia y que previenen eficazmente el consumo de alcohol y tabaco y otras conductas de riesgo.

Al ser una relación **dinámica y multicausal**, el proceso de educar preventivamente requiere de un constante aprendizaje, y en muchas ocasiones, el aprendizaje lo haremos nosotros como adultos: al ser modelos de comportamiento, nosotros/as también debemos practicar el afrontar los problemas con serenidad, comunicarnos con atención y empatía, fomentar un espacio de confianza y afecto... y no sólo exigirselo a nuestros/as hijos/as.

Pongámonos en acción, veamos qué podemos hacer:

- **Educación en la toma de decisiones responsables.** Conocer y practicar habilidades que permitan adquirir una conciencia crítica y tomar decisiones basadas en la salud (no sólo física, también psicológica y social), resulta esencial. Cuanto antes pongamos en práctica estas estrategias, más trabajaremos sobre este factor de protección.
- **Posicionarse de forma crítica** ante las drogas, no sólo ante el alcohol y el tabaco, tanto de forma personal (reflexionando sobre el propio consumo: somos modelo, pero sea como sea ese consumo no debe inhabilitarte para prevenir); como ante nuestros/as hijos/as. Establecer normas claras y coherentes, con consecuencias ante su cumplimiento que estén bajo nuestro control y se adapten a ellos, y bajo un estilo educativo que combine la supervisión y el afecto, son elementos esenciales de una buena prevención.
- **Informarse** para poder transmitir información clara y objetiva, no sólo de los riesgos y efectos negativos, sino contrastando los "beneficios" con los riesgos completos que aporta, de modo que interioricen e integren un concepto global de salud. Nos permitirá contrastar opiniones, desmontar de forma tranquila y segura los mitos que manejan nuestros hijos/as, y facilitará la comunicación y la gestión de las emociones.
- Ayudarles a desarrollar una **autoestima** fuerte y basada en sus propias capacidades, de manera que no necesiten crear su identidad confrontando normas sobre consumos o siendo influenciados a la presión de sus amistades y compañeros/as.
- Desarrollar una **comunicación atenta y afectuosa**. Hablar no es comunicarse. Abordar temas importantes o significativos para ellos (no sólo para vosotros), escuchar lo que tengan que decir o sus opiniones sin que se convierta en una "emboscada" y aprovechemos para dar un sermón o castigar. Eso generará un espacio de desconfianza y miedo que son factores de riesgo a evitar.
- Favorecer las capacidades que mejoran la convivencia familiar a través de la **negociación de normas y límites**. Aprender a buscar soluciones conjuntamente, alcanzando acuerdos que dificulten el mantenimiento del consumo, y como medio para aprender a tomar decisiones propias y saludables. Los acuerdos basados exclusivamente en prohibiciones y no en argumentos y reflexiones son de difícil cumplimiento cuando los padres no estamos presentes. Es importante coordinar el mensaje que se quiera dar: los acuerdos dentro de la pareja o entre los cuidadores principales (abuelos/as, tutores/as o familiares allegados) permiten mostrar un frente común y coherente.
- Promover en la familia, padres y madres los primeros, actitudes de **participación en su entorno social** y estimulando el desarrollo de diversos tipos de valores: *Valores positivos hacia la salud* (descanso, alimentación, salud mental y emocional), frente a una oferta de drogas, los criterios de salud influirán positivamente en la decisión de abstenerse ante la oferta de drogas, controlarse o rechazarla; *Valores prosociales* (convivencia, solidaridad, diálogo, participación...) favorecen la convivencia y las relaciones positivas con los demás; *Valores ético-morales*: enseñan criterios de conducta basados en la ética y el respeto y ayudan a tomar decisiones; mejoran la autoconfianza y la autoestima y favorecen la capacidad de afrontar situaciones difíciles.
- Estimular **propuestas de ocio** que impidan el aburrimiento, haciendo un uso positivo del ocio y tiempo libre. La comunidad o el barrio son espacios informales de intercambio y socialización en el que surgen de manera espontánea distintas formas de relación con los demás y oportunidades de ocio y uso del tiempo libre. Participar en la comunidad favorece el sentimiento de pertenencia y, a su vez, hace que las personas aporten y enriquezcan con sus experiencias la comunidad en la que viven, promoviendo su crecimiento y evolución.
- Anticipar la posibilidad de **aparición de consumos problemáticos** y conocer los

recursos profesionales a los que solicitar ayuda, son elementos esenciales que nos permitirán actuar de forma preventiva muy eficaz desde la familia.

Es importante tener en cuenta que estas recomendaciones preventivas han de adaptarse al tipo de familia y a la etapa evolutiva de cada hijo. Especialmente importante es considerar la etapa de la **adolescencia** como momento de cambios vitales importantes no sólo para los hijos sino también para los padres y madres. Son momentos de mayor inestabilidad emocional, de lucha por una mayor autonomía de los padres, de conciencia de su propia identidad...

La **escucha activa** y el diálogo abierto son habilidades esenciales en esta etapa. Y para lograr una escucha atenta cuando abordamos el tema del alcohol y el tabaco, conviene escuchar cuáles son los **motivos** por los que comienzan a beber o fumar o por los que se mantienen bebiendo o fumando. Entre los motivos más poderosos, sobre todo durante la adolescencia, el miedo al aislamiento o a ser rechazado facilita utilizar el alcohol y el tabaco como medio para evitarlo. La timidez, la ansiedad o el estrés, tener una baja autoestima, pocas habilidades sociales para gestionar la presión grupal... El alcohol y el tabaco en estos casos se convierte en una herramienta con la que superarlo. Produce sensación de pertenencia, de autonomía al atrevernos a transgredir las normas, nos ayuda a relacionarnos ya que favorece la desinhibición, nos hace sentir menos tímidos/as, y reduce nuestra ansiedad...



Financiado por:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DEL ALUMNADO
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92
ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es