

# ¿Beber? o saber beber

## La edad de inicio del consumo de alcohol son los 13,7 años, normalmente en fiestas de pueblos

● Juan Carlos López

Correo electrónico:  
juancarlos68vc@hotmail.com

La edad de inicio del consumo de alcohol son los 13,7 años. Los menores beben mucha cantidad en pocas horas. Seis de cada diez jóvenes de menos de 18 años reconoce que el acceso al alcohol es fácil. Se empieza a beber en las fiestas de los pueblos y a los 14 años, las niñas lo hacen antes, por timidez, y con cervezas o cubatas.

### Efectos del alcohol

▲ Es el tercer factor de riesgo para la salud en Europa y la principal causa de muertes entre jóvenes (accidentes de tráfico, peleas, enfermedades).

▲ El 90% de alcohol es absorbido por el hígado, el 10% restante se elimina por la orina. El hígado tiene mucha importancia porque regenera el cerebro.

▲ Interfiere en el crecimiento, la nutrición, y el desarrollo de la personalidad: reduce las capacidades de aprendizaje, las habilidades sociales e intelectuales, la sexualidad

▲ Síntomas de la borrachera: dificultad de coordinación, dificultad de mantener el equilibrio, riesgo de coma etílico, familiaridad excesiva, visión doble o borrosa, mareos, vómitos, lenguaje alterado, irritabilidad.

▲ El cuerpo de un menor no está físicamente preparado para asimilar alcohol como el del adulto. El alcohol es una droga, a pesar de que los padres también beben

▲ El alcohol está ligado a la vida social, y carece del estigma negativo de otras drogas.

El juez Emilio Calatayud, ha puesto el dedo en la yaga al decir, que de qué sirve modificar la Ley de Tráfico para duplicar la multa por consumo de alcohol al volante si se permite que los niños de 12 y 13 años se inicien en la bebida, lo cual lo considera una hipocresía. Por un lado decimos que el consumo es perjudicial y hay leyes en ese sentido; pero por otro lado no se respetan, y se sigue vendiendo alcohol a menores en las calles y comercios.

"Estamos creando borrachos", sentenció Calatayud, que destacó que, de igual manera que se ha dicho "no al tabaco" y se protege a los no fumadores, se debería prohibir el consumo de alcohol en la vía pública, tanto para mayores como para menores.

Para Calatayud, los padres son los primeros responsables del consumo de alcohol de sus

hijos y los segundos son las instituciones políticas por consentirlo. Terminó su charla sentenciando: Todas las fiestas en España son "botellones institucionalizados".

En la misma línea, el delegado del plan Nacional de drogas se felicita que se plantee una ley para multar a los padres cuyos menores beban. A pesar de que muchos padres manifiesten no estar de acuerdo con la decisión

### ¿Por qué beben los jóvenes?

Porque es "lo normal, porque lo hace su grupo, porque piensan que el que no lo hace tiene miedo o no sabe disfrutar...", explica el doctor Gabriel Rubio, psiquiatra del Hospital 12 de Octubre de Madrid.

### El botellón

■ El botellón es una competición por ver quién bebe más. Para otras generaciones era el tabaco, que ha disminuido, para esta generación es el botellón. Antes bebíamos para divertirnos, ahora beber es la diversión.

■ "Antes, en las discotecas, estaba mal visto ver a alguien borracho; se le miraba mal y los amigos se encargaban de sacarlo", apunta El Doctor Gabriel; "el problema es que en los botellones no hay normas, no hay ningún adulto, se ha convertido en un juego competitivo a ver quién bebe más".

### Todos tenemos algo de culpa

● por dejar extender la corriente de que para divertirse, hay que beber,

● por no tener otro ocio que el del cubata y la cerveza.

● "Hay que sembrar deporte en los chicos para quitarles un rato a los bares", decía un ami-

go mío. Bueno, es una opción.

● Recuerdo aun cómo se me preguntaba: "¿Pero tú nunca te has emborrachado?" Pues no. Y me río, y me lo paso bien y me siento bastante feliz. Sencillamente creo que no es imprescindible para ser feliz

● Pero, ¿cómo se pasa del botellón de fin de semana a algo más serio? ¿Qué pueden hacer los padres? El psiquiatra del 12 de Octubre aconseja a los padres observar a sus hijos, estar atentos a los signos externos de la intoxicación. "A veces, el chaval tiene alguna dificultad que es incapaz de resolver por sí solo; y es fundamental tener una buena relación con ellos para que confíen en nosotros". Entre las recetas que él menciona resuenan las palabras 'autoestima', 'confianza en sí mismo', 'aprender a decir que no', 'afrontar las dificultades sin la bebida'... Además los padres deben prestar atención a las siguientes señales de alarma:

● Si se gasta toda la paga en un día y coge dinero a escondidas a los padres

● Si llega más de dos horas tarde habitualmente

● Su aspecto físico: ojos rojos, vómitos de fin de semana, apatía, fatiga

● Tiene problemas escolares.

● Cambia de amistades y evita que usted las conozca.

### Mitos sobre el alcohol

**Mito 1:** el alcohol te da energía. La realidad es que al contrario, reduce la posibilidad de pensar, hablar y moverse...

**Mito 2:** Una ducha o un café te despejan. No es cierto, nada quita la borrachera de golpe. Se estará más despejado pero se sigue ebrio.

**Mito 3:** Quien está acostum-

brado a beber se emborracha menos. No es verdad, quien ha desarrollado tolerancia al alcohol no se emborracha menos, ya que el alcohol llega a la sangre en igual medida, pero muestra menos sus efectos.

**Mito 4:** el alcohol ayuda a ligar y mejora las relaciones sexuales. La verdad es que el alcohol puede producir relajación y hacer a alguien más interesado en el sexo pero interfiere en la capacidad sexual.

**Mito 5:** Se puede eliminar alcohol haciendo ejercicio o vomitando. No es verdad, dado que por esas vías se elimina menos del 2% de alcohol

**Mito 6:** Mezclar diferentes bebidas emborracha más. No es cierto, no emborracha más pero puede provocar más malestar.

### Algunos consejos

● Mantenga una buena relación con sus hijos. Escúchele sin interrumpir, mostrando interés, controlando sus emociones.

● Los especialistas aconsejan prevenir el consumo desde la infancia. Nuevamente el ejemplo de los padres es crucial: un padre no se puede vanagloriar de la borrachera que se ha cogido en la peña o en la boda delante de los niños.

● Se debería censurar a los jugadores de fútbol con vaso y diciendo "Viva la borrachera", en las celebraciones. Los personajes públicos deben ser conscientes de su responsabilidad social.

● Los periódicos y medios de comunicación no debería publicar fotos de gente bebiendo.

● Conozca con quien se relaciona su hijo.

● Imponga límites en relación con el consumo de alcohol. Déjele claro que no puede montarse en un automóvil en el que el conductor ha tomado alcohol. Si se incumplen estas normas, fijar unas consecuencias.

● Ayude a su hijo a resistir la presión social y a decir "NO".

● Fomente actividades alternativas al consumo de alcohol.

## CARTA DE UN HIJO A LOS PADRES DEL MUNDO

**1. No me grites.** Te respeto menos cuando lo haces. Y me enseñás a gritar a mí también.

**2. Trátame con amabilidad igual que a tus amigos.** Que seamos familia, no significa que no podamos ser amigos.

**3. Si hago algo malo, no me pregunte por qué lo hice.** A veces, ni yo mismo lo sé.

**4. No digas mentiras delante de mí, ni me pidas que las diga por tí.** Haces que pierda la fe en lo que dices y me siento mal.

**5. Cuando te equivoques en algo, admítelo.** Mejoraré mi opinión de ti y me enseñarás a admitir también mis errores.

**6. No me compares con nadie.** Si me haces parecer mejor que los demás, alguien va a sufrir (y si me haces parecer peor, seré yo quien sufra).

**7. Déjame valerme por mí mismo.** Si tú lo haces todo por mí, yo no podré aprender.

**8. No me des siempre órdenes.** Si en vez de ordenarme hacer algo, me lo pidieras, lo haría más rápido y más a gusto.

**9. No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer.**

**10. Cumple las promesas, buenas o malas.** Si me prometes un premio, dámelo, pero también si es un castigo.

**11. Trata de comprenderme y ayudarme.** Cuando te cuente un problema no me digas: "eso no tiene importancia..."

**12. No me digas que haga algo que tú no haces.** Yo aprenderé y haré siempre lo que tú hagas, aunque no me lo digas. Pero nunca haré lo que tú digas y no hagas.

**13. No me des todo lo que te pido.** A veces, sólo pido para ver cuánto puedo recibir.

**14. Quíereme y dímelo.** A mí me gusta oírte decir, aunque tú no creas necesario decírmelo.

