

HOJA DE DATOS: ALCOHOL

RaisingHealthyTeens.org



Hay muchas razones por las que los adolescentes beben, incluyendo la presión social para integrarse, la idea de que la mayor parte de sus amigos están bebiendo, o simplemente porque no se dan cuenta de lo dañino que puede ser para el desarrollo de su cerebro y de su cuerpo.

Beber durante los años de adolescencia puede interferir con el desarrollo normal del cerebro y puede llevar a tener problemas con el alcohol en su vida futura.

P y R

¿Por qué la edad para empezar a beber es 21 años?

La edad límite para empezar a beber alcohol se basa en investigaciones que muestran que las personas jóvenes reaccionan de forma diferente al alcohol; sus cuerpos responden el doble de rápido que los de los adultos, y sin embargo tienen dificultades para saber cuándo detenerse.

¿Cuál es el problema?

El alcohol afecta las decisiones del adolescente y baja las inhibiciones tanto para hombres como para mujeres jóvenes. Hacen cosas que de otra forma probablemente no harían, y es más probable que se enfrenten a situaciones peligrosas, tales como conducir bajo la influencia del alcohol, o viajar con un conductor que está bajo la influencia del alcohol.

Beber cuando no se tiene la edad permitida puede afectar también el desarrollo social, especialmente si los adolescentes se vuelven dependientes del alcohol como una forma de enfrentar problemas. Los estudios muestran que los jóvenes que usan alcohol pueden tener dificultades para formar amistades duraderas.

¿Pueden los padres enseñar a sus hijos adolescentes cómo beber con responsabilidad dándoles pequeñas cantidades?

No hay evidencia de que este enfoque realmente funcione y hay evidencia de lo contrario.¹ Cuando los adolescentes sienten que tienen la aprobación de sus padres para beber, tienden a beber con más frecuencia y en cantidades mayores. Cuando los padres tienen reglas definidas sobre el alcohol y las hacen cumplir, los jóvenes beben menos.

OTROS EFECTOS DEL ALCOHOL EN LA SALUD



El alcohol interfiere con el sueño. El alcohol puede interferir con los patrones de sueño, reduciendo el tiempo que se pasa en un sueño profundo y reparador.



El alcohol es diurético y ocasiona que el cuerpo pierda importantes vitaminas y minerales requeridas para el desempeño atlético.



El alcohol afecta el proceso de formación de músculos puesto que el alcohol se metaboliza primero, haciendo a un lado otros nutrientes que son necesarios para la recuperación del músculo.



El alcohol aumenta la producción de cortisol, la hormona de estrés del cuerpo, lo que afecta los procesos de pensamiento, eleva la presión arterial, disminuye la densidad de los huesos y el tejido muscular y aumenta la grasa abdominal.

Con todos estos efectos, no es de sorprender que el alcohol reduzca el potencial de desempeño hasta en un 20-30% en atletas de preparatoria. Una noche de bebida puede borrar dos semanas de entrenamiento.²

EL ALCOHOL Y EL CEREBRO ADOLESCENTE



La edad límite para el consumo de alcohol se basa en el hecho de que el cerebro de una persona joven está todavía pasando por un desarrollo importante que sigue ocurriendo al llegar a la vida adulta. Usar alcohol o drogas durante este desarrollo puede realmente reprogramar el cerebro para una adicción ya que interfiere con el centro de recompensas del cerebro. Las investigaciones muestran que cuando los adolescentes empiezan a consumir a temprana edad, es más probable que continúen con el hábito en la edad adulta. De hecho, los adolescentes que empiezan a beber antes de la edad de 15 años tienen seis veces más probabilidades de desarrollar un problema con el alcohol en su vida futura que quienes empiezan a beber después de la edad de 21 años.³

1. *Fell, James. De "Chapter 2: Federalism: Resolved, the Federal Government should restore each State's freedom to set its drinking age." en Ellis, Richard y Nelson, Michael (eds.) Debating Reform. CQPress Publishers, Otoño de 2009.*
2. <http://www.americanathleticinstitute.org/>
3. <https://www.cdc.gov/>