

Natalia Alfonso | Dietista-Nutricionista (1811)

IES ANDREU ALFARO, PAIPORTA

CAMPAÑA CONTRA EL ALCOHOL en la adolescencia



INTRODUCCIÓN

Introducción — ¿Por qué hablar de esto desde la nutrición y la salud?

La adolescencia es una etapa donde el cerebro y el cuerpo todavía están en pleno desarrollo. Y a pesar de ello, el consumo de alcohol en menores sigue siendo sorprendentemente habitual.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS):

- 1 de cada 3 adolescentes menores de 18 años ha consumido alcohol al menos una vez al mes.
- En España, 1 de cada 7 adolescentes menores de 15 años toma alcohol semanalmente.
- Entre el 25-30% de los menores declara haber tenido episodios de consumo intenso (“emborracharse”) al menos una vez en los últimos 30 días.

El alcohol es la primera sustancia psicoactiva con la que se relacionan los menores, mucho antes que otras drogas.



Como nutricionista, es importante destacar que el consumo de alcohol afecta directamente a la salud metabólica, la nutrición, la calidad del descanso, el rendimiento cognitivo y la regulación hormonal, áreas especialmente sensibles en la adolescencia.

No se trata de alarmar, sino de dar información clara y útil para que las familias y adolescentes tengan más herramientas a la hora de tomar decisiones saludables.



ALCOHOL Y ADOLESCENCIA

¿Por qué es importante retrasar la edad de inicio?

Los resultados son muy consistentes: **cuánto más pronto se comienza a beber, mayor son los riesgos a corto y largo plazo.**

IMPACTO EN LA SALUD Y DESARROLLO

Arterioesclerosis

Favorece la inflamación de las arterias y acumulación de grasas. Acelera que las arterias se vuelvan más rígidas → más riesgo cardiovascular.

Pulmones

Disminuye las defensas respiratorias → más infecciones como bronquitis o pneumonia, Puede alterar la musculatura respiratoria si el consumo es habitual.

Diabetes

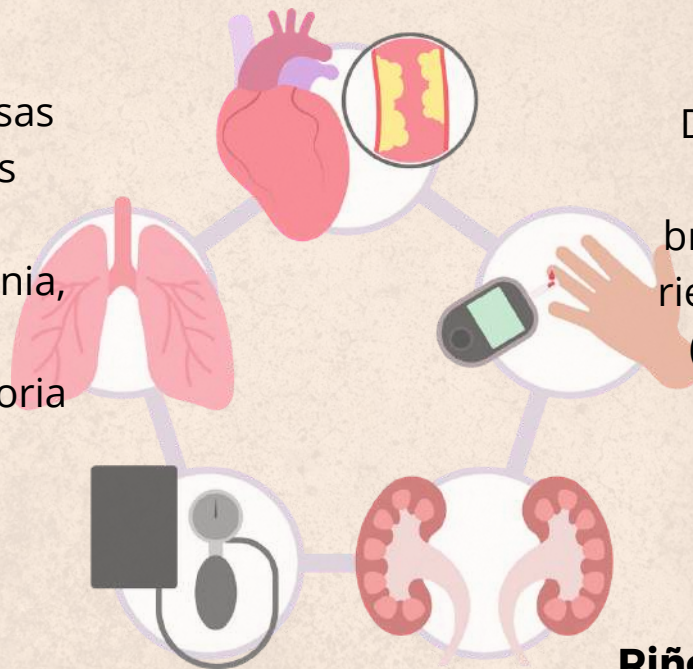
Desajusta la glucosa: subidas y bajadas bruscas. incrementa el riesgo de hipoglucemia (bajadas de azúcar), especialmente si se bebe en ayunas.

Tensión arterial

El alcohol eleva la tensión incluso en pequeñas dosis. El consumo repetido produce hipertensión crónica y mayor riesgo de ictus.

Riñones

Es deshidratante: hace perder más agua y sales minerales. A largo plazo puede contribuir a daño renal y dificultad de filtración correcta.

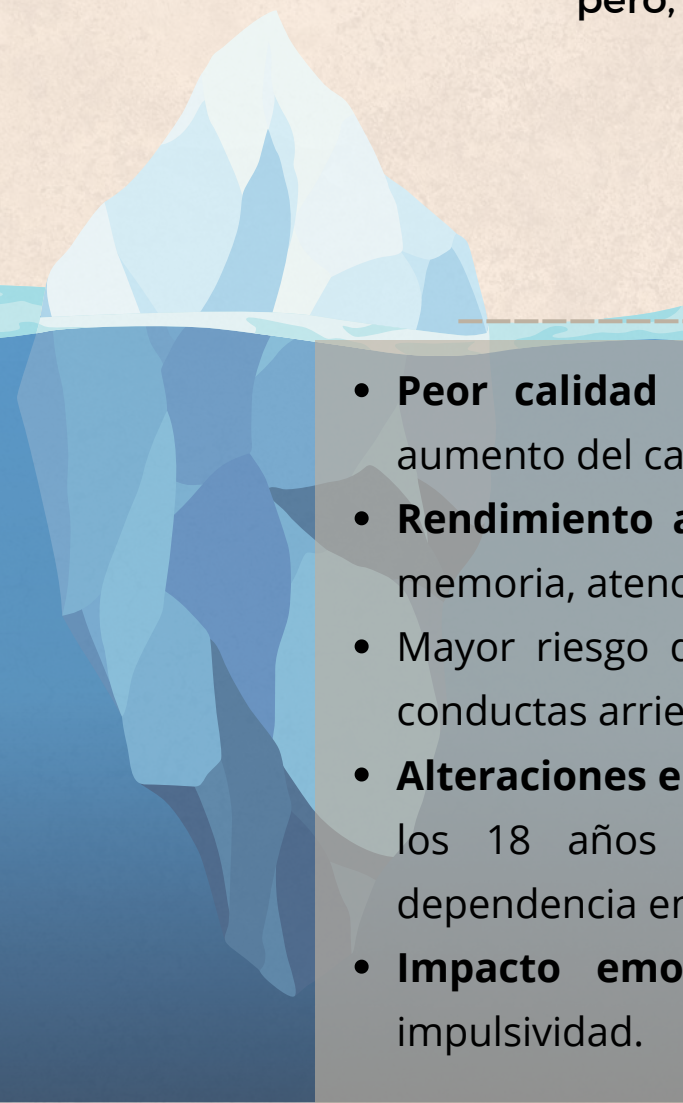


ALCOHOL Y ADOLESCENCIA

¿Por qué es importante retrasar la edad de inicio?

CONSECUENCIAS MÁS ALLA DE LO "FÍSICO"

Aparentemente es un/a adolescente común,
pero, ¿qué hay detrás?

- 
- An illustration of an iceberg floating in water. The tip of the iceberg, which is above the water line, is light blue and jagged. The much larger part of the iceberg, which is submerged, is a darker blue. A dashed horizontal line separates the visible tip from the submerged part.
- **Peor calidad de sueño**, dificultad para recuperarse y aumento del cansancio crónico.
 - **Rendimiento académico más bajo**: el alcohol empeora memoria, atención y capacidad de planificación.
 - Mayor riesgo de accidentes: lesiones, caídas, violencia y conductas arriesgadas.
 - **Alteraciones en el cerebro en desarrollo**: beber antes de los 18 años aumenta hasta 4 veces el riesgo de dependencia en la edad adulta.
 - **Impacto emocional**: mayor ansiedad, inseguridad e impulsividad.

El consumo de alcohol entre adolescentes continua siendo uno de los principales **FACTORES DE RIESGO** para la salud:

→ { **FÍSICA**
EMOCIONAL
SOCIAL



Y TU, ¿POR QUÉ TOMAS ALCOHOL?

Cuando hacemos esta pregunta a los adolescentes, la mayoría dan **3 motivos principales**:

01 PRESIÓN SOCIAL



Muchos adolescentes explican que “todos lo hacen”, “si no bebes pareces raro/a” o “me insistieron”. La necesidad de encajar es fuerte en esta etapa, y el alcohol se convierte en un “pasaporte social” aunque ellos mismos no tengan ganas reales de beber.

02 POR CURIOSIDAD

Esto se llama percepción social distorsionada: sobreestiman cuánto beben los demás, y eso hace que piensen que es “normal” empezar.

03 “PORQUE TODOS LO HACEN”

Un porcentaje importante explica que sólo quieren “probarlo”, “saber qué se siente” o “experimentar”.



Y TU, ¿POR QUÉ TOMAS ALCOHOL?

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE LAS FAMILIAS LO TENGAN PRESENTE?

El modelado familiar pesa mucho más que la presión social

Los adolescentes cuadruplican el riesgo de empezar a beber antes si:

- Ven consumo frecuente en casa.
- Sienten que el vino o la cerveza "no son alcohol de verdad".
- Perciben permisividad o comentarios del tipo: "Más vale que lo hagas aquí que fuera".

Normalizar la cerveza o el vino disminuye la percepción de riesgo

Cuando un adolescente ve que:

- El vino "acompaña" todas las comidas,
- La cerveza es la bebida "suave" de los domingos,
- Los adultos utilizan frases como "me merezco una copa",
- Aprenden de forma automática que el alcohol es una herramienta para socializar, relajarse o celebrar.



TOMAR ALCOHOL TIENE CONSECUENCIAS Y EL ENTORNO ES HOSTIL

Beber alcohol puede hacer que pierdas el control sobre ti mismo y tus decisiones. Cuando consumes alcohol, tu cerebro ve reducida la capacidad de razonar y evaluar los riesgos, lo que puede llevarte a situaciones peligrosas.



Levante-EMV

<https://www.levante-emv.com> › Sucesos

Pelea discoteca Perellonet | Acusa a un hombre de ...

17 oct 2025 — Un hombre se enfrenta a cuatro años y medio de cárcel por joven que le pidió que dejara de acosar a la novia de su ...

PELEAS

SUMISIÓN QUÍMICA



INFORMACION

<https://www.informacion.es> › Sociedad

Qué fue de los pinchazos a mujeres en las discotecas

30 abr 2023 — Los casos de ataques por sumisión química que tanto proliferaron el pasado año parecen haber desaparecido del primer plano de la actualidad.



Cuatro

<https://www.cuatro.com> › Noticias Cuatro › Sociedad

Cuatro jóvenes detenidos por una presunta agresión ...

4 may 2025 — En Valencia, cuatro jóvenes han sido detenidos por una presunta violación grupal a una joven cerca de una discoteca en la zona del Cabañal.

VIOLACIONES

SITUACIONES DE RIESGO QUE ACOMPAÑAN A UNA NOCHE DE ALCOHOL

1. **Agresividad y peleas:** el alcohol disminuye las inhibiciones y puede aumentar la impulsividad. Esto hace que seas más propenso a discutir, pelearte o reaccionar de forma violenta en situaciones que normalmente controlarías.
2. **Riesgos sexuales:** beber puede afectar a la capacidad de tomar decisiones seguras. Esto incluye tener relaciones sexuales sin protección, consentimiento confuso o incluso ser víctima o perpetrador de violencia sexual.
3. **Pérdida del control de las decisiones:** el alcohol puede hacer que hagas cosas que normalmente no harías, como conducir bajo los efectos del alcohol, aceptar retos peligrosos o exponerte a situaciones arriesgadas.

HERRAMIENTAS PARA FAMILIAS

¿Cómo prevenir/conscienciar desde casa del consumo de alcohol?

Se trata de ser conscientes de que:

1. Los adolescentes **observan, comparan e imitan**.
2. Los **modelos familiares son más potentes** que cualquier campaña escolar.
3. Cuanto **más normalizado** sea el alcohol en casa, **más pronto lo probarán ellos**.



Para tratar este tema en casa sin que sea percibido como un sermón o castigo, es importante:

- **Establecer un ambiente de confianza.**
- **Utilizar la empatía** y hacerle saber que **tú también fuiste adolescente**.
- **Preguntar antes de juzgar:**
 - ¿Te has sentido presionado a veces por beber alcohol?
 - ¿Quieres que lo hablemos? Quizás hay cosas sobre el alcohol que no sabes.
- **Evitar amenazas o frases imperativas:**
 - Si lo haces te vas a quedar sin X.
 - Como me entere de que bebes alcohol, pasará Y.

DAR APOYO Y ACOMPañAR EN EL BIENESTAR SOCIAL



Muchos adolescentes tienen menos miedo al alcohol que a quedarse solos. Esto es clave entenderlo: detrás de muchos consumos existe una necesidad de pertenencia, no de bebida.

1). ¿Por qué es tan frecuente esta preocupación?

- **Necesidad de formar parte del grupo:** En la adolescencia, el cerebro está especialmente orientado a buscar aceptación social. Ser "diferente" puede generar ansiedad.
- **Miedo a perder amistades:** Temen que decir "no" sea interpretado como ser aburrido, distante o poco sociable.
- **Normas del grupo:** Si "todos beben", la presión implícita es muy alta, aunque nadie diga nada directamente.
- **Carece de habilidades para poner límites:** A veces no saben cómo rechazar sin romper el ambiente.

2). ¿Qué podemos transmitir como adultos?

Si te aprecian, no te presionan.

"La amistad de verdad nunca te fuerza a hacer lo que no quieres."

"Los buenos amigos respetan cuando dices no."

Tu círculo debe cuidarte, no ponerte en riesgo.

"Rodéate de gente que te cuide, no de gente que te presione."

"Una amistad sana no te hace sentir daño para cuidarte."

Cambia de círculo, no de principios.

"Si un círculo te desprecia por no beber, cambia de círculo, no de valores."

"La confianza nace del respeto, no de la presión."