



Luego de la cuarentena y ante el inicio de las vacaciones

## Preocupa la ingesta de alcohol en los menores de 18 años

- *Desde la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) advierten sobre los riesgos asociados al consumo de alcohol en los jóvenes, entre los que se encuentran borracheras agudas ('previas', consumos en atracón) y dañinas, actitudes agresivas, aumento de la probabilidad de sufrir accidentes al conducir, pérdida del control de los impulsos, relaciones sexuales no consensuadas y sin cuidados, relajación de las conductas de prevención de todo tipo y hasta coma etílico con riesgo de muerte.*
- *Los especialistas afirman que la cuarentena contribuyó a una disminución del consumo del alcohol entre algunos de los adolescentes, aunque otros por aburrimiento o por compartir con pares iniciaron o aumentaron su consumo, sumado a otras sustancias como cannabis y psicofármacos. El modelo consumista de alcohol por los adultos en búsqueda de tranquilidad o bienestar, complejizó la mirada de su consumo en las diversas etapas de la vida. Mientras que una mayor relajación en los cuidados durante el verano podría propiciar conductas abusivas.*
- *Compartieron y desmintieron también desde la SAP, 16 Mitos muy instalados en la población respecto del consumo de alcohol.*

**Buenos Aires, 29 de diciembre de 2020** – Si bien la cuarentena y el 'Distanciamiento Social Preventivo y Obligatorio' indirectamente contribuyeron a la disminución del consumo de alcohol en los adolescentes, ya que la mayoría permaneció en sus casas con un entorno familiar de mayor contención y/o control, la llegada de las vacaciones abre un gran interrogante sobre cómo será el comportamiento de ese 'consumo contenido'. Por eso, desde la Sociedad Argentina de Pediatría insistieron en la recomendación de 'Cero alcohol' hasta los 18 años de edad, compartieron una serie de recomendaciones y advirtieron sobre los riesgos asociados a la ingesta excesiva de alcohol, sobre todo en los menores de edad.

“La adolescencia es una etapa de experimentación, de sensación de omnipotencia, de búsqueda del riesgo y de cuestionamiento de las normas. En ese contexto, el alcohol es la droga de más fácil acceso para niños y adolescentes, mientras que la percepción de riesgo asociado al consumo de alcohol es la más baja entre todas las sustancias adictivas”, sostuvo la **Dra. Graciela Morales**, médica pediatra especialista en Adolescencia, Secretaria del Grupo de Trabajo en Adicciones de la SAP.

El alcohol es la sustancia psicoactiva más utilizada en todas las edades: según un estudio del Observatorio de Drogas de la SEDRONAR de 2017, el consumo entre los 12 a 17 años en ese año fue del 60,5% y entre aquellos que consumieron alcohol en el mes anterior, el 47% lo había hecho **en forma excesiva y en más de una oportunidad**.<sup>1</sup>

‘La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la abstinencia completa de alcohol en menores de 18 años y la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) adhiere a esa recomendación’, manifestaron especialistas de esta institución. ‘El alcohol es una sustancia depresora que afecta al sistema nervioso central, y el organismo de los menores de 18 años no está lo suficientemente desarrollado como para metabolizarlo, por lo que los afecta más que a los adultos. La enzima que metaboliza el alcohol en el hígado funciona correctamente recién entre los 18 y los 20 años, por lo que las borracheras en los adolescentes son más agudas y más dañinas, ya que su sistema nervioso central aún está en desarrollo’, advirtieron.

“El alcohol se distribuye por el cuerpo y se elimina en un 90% por el hígado y, el resto, por los pulmones, riñón y sudor. Debido a esta difusión por todo el organismo, más allá de los efectos psíquicos -que son los que primero se perciben-, el alcohol actúa también sobre los diferentes órganos del cuerpo. Los daños corporales se producen, por tanto, con el uso continuado de cantidades de alcohol que el organismo tiene dificultades para metabolizar, aunque el consumidor no perciba ningún peligro”, destacó la **Dra. Marta Eugenia Braschi**, médica pediatra y toxicóloga, miembro del Comité de Adicciones de la Sociedad Argentina de Pediatría.

El consumo de alcohol en la adolescencia interfiere con el crecimiento, la nutrición y el desarrollo de la personalidad. Las bebidas alcohólicas modifican el ánimo, la memoria, el pensamiento, las sensaciones y la voluntad. Su consumo aumenta las posibilidades de sufrir un accidente al realizar actividades tales como deportes, conducción de motos y/o autos, y hasta las salidas recreativas con los amigos.

Al tomar alcohol en pequeñas cantidades, esta actividad depresora suele generar una sensación de liberación, relajación e incluso de alegría; pero al aumentar la dosis, puede producir una falsa sensación de estimulación debida al progresivo entorpecimiento de las funciones superiores. Y en dosis mayores llega la embriaguez, caracterizada por alteraciones del comportamiento, reducción de la facultad de autocrítica, mala coordinación de los movimientos y alteración de la capacidad perceptiva y, si la depresión del sistema nervioso es intensa, puede llegar hasta el coma etílico. “Los efectos sobre cada individuo dependen de diversos factores como la cantidad total bebida, en cuánto tiempo se ingiere, el peso corporal, el género, la edad, el humor o el estado de ánimo, el ambiente en el que se consume y la administración de medicamentos o de otras drogas, explicó la **Dra. Morales**.

---

<sup>1</sup><https://observatorio.gov.ar/media/k2/attachments/1.pdf>

Un adolescente varón, de aproximadamente 65 kg, necesita más de ocho horas para eliminar totalmente el alcohol de su organismo. En el caso de una adolescente mujer, con un peso medio de 55 kg, la eliminación total no se produce hasta pasadas las diez horas. El factor de mayor influencia sobre la velocidad de absorción es la cantidad de alimento que se encuentra en el estómago en el momento que el alcohol ingresa a ese órgano.

El consumo de alcohol en la adolescencia se diferencia del de los adultos con consumo crónico, diario, porque incluye un patrón de consumo excesivo, pero centrado generalmente en tiempos de ocio, como los fines de semana, dando lugar a nuevas problemáticas como los cuadros de intoxicación. La intoxicación aguda produce náuseas, vómitos, dolores de cabeza, mala coordinación psicomotriz, y puede llegar hasta el coma y la muerte. “Por eso nuestra especial preocupación en las épocas de vacaciones, donde el fin de semana es permanente y los chicos tienden a beber cantidades abundantes en breves períodos llegando a padecer alcoholemias elevadas”, señalaron desde la SAP.

“El consumo episódico y abusivo de alcohol, entre otras situaciones, puede producir alteración en la maduración cerebral, mayor predisposición a progresar en la adicción, síndrome del ‘corazón post-fiesta’ (que se puede manifestar con fibrilación auricular A –paroxística-, extrasístoles auriculares y ventriculares, bloqueos coronarios, y taquicardia sinusal en reposo), pérdida de control de diversas situaciones como las relaciones sexuales sin cuidados y pérdida del estado de conciencia con episodios de ‘black out’”, advirtió la **Dra. Braschi**.

“Además de estas potenciales consecuencias graves en la salud de los menores, estas borracheras dan lugar a otros problemas como accidentes de tránsito, conductas violentas, problemas legales, problemas familiares, con los amigos y de rendimiento escolar, entre otros. Inclusive, en una época que está signada por los cuidados preventivos del contagio del Covid, el alcohol relaja conductas, disminuye barreras de protección y expone a los chicos a situaciones de contagio”, completó la **Dra. Morales**.

Otra de las recomendaciones de las especialistas estuvo enfocada en el cuidado del niño por nacer y del lactante: “la indicación de ‘cero alcohol’ también rige para las mamás durante el embarazo y la lactancia; el alcohol que consume la mamá pasa directamente al feto o a la leche materna y es como si lo estuviera consumiendo el bebé; no debemos olvidar que el síndrome alcohólico fetal es una de las principales causas de retardo mental prevenible”, subrayó la **Dra. Braschi**.

“Debemos comenzar desde pequeños a formar en nuestros hijos el juicio crítico, a obtener habilidades para la resolución de conflictos y en el manejo del enojo, habilidades de comunicación asertivas, autonomía gradual a través de fomentar responsabilidades de acuerdo con la edad, dialogar con énfasis en la escucha, enseñarles valores, educar con límites y, por sobre todo, recordar que el ejemplo

es valioso: si los padres consumen en exceso, es difícil exigirle al adolescente que no lo haga”, concluyó la **Dra. Morales** .

#### **Algunas recomendaciones:**

- ✓ Las reuniones con amigos post brindis familiar volverán.
- ✓ Durante estos meses de encierro, los adolescentes se han adaptado a la falta de contacto con sus pares y con sus docentes, a utilizar más tiempo las pantallas, a compartir con sus padres y/o hermanos el espacio (a desgano), a ver disminuida su privacidad.
- ✓ Los mismos síntomas del aislamiento social como la desorganización, la dificultad para concentrarse, el sentimiento permanente de aburrimiento son disparadores permanentes de consumo de sustancias en este grupo etario.
- ✓ Es lógico pensar entonces que al empezar a salir con sus amigos comiencen o continúen consumiendo, especialmente alcohol.
- ✓ No podemos prohibirles que salgan, debemos confiar en ellos.
- ✓ Armar redes saludables entre los mismos padres, tomemos conciencia para que los chicos no tomen riesgo. Esta es la ecuación.
- ✓ Buscar información suficiente y sólida para contrarrestar lo mucho que los chicos saben respecto de las sustancias desde una mirada omnipotente y sectorizada.
- ✓ Pensar estrategias para que las fiestas puedan ser seguras, y no negociar lo innegociable, la salud de los chicos.
- ✓ Detectar “líderes positivos” dentro del grupo de chicos y fortalecerlos para que puedan, ellos también desde adentro del grupo, transmitir conciencia.

#### **Ser realistas, si sabemos que van a consumir, sugerirles que:**

- ✓ Si van a tomar, comer algo antes y durante el consumo
- ✓ El alcohol deshidrata, es importante tomar agua al mismo tiempo. Es menos nocivo si la última copa es de agua o jugo.
- ✓ No mezcla diferentes bebidas alcohólicas entre sí, ni alcohol con otras drogas.
- ✓ No alternar con las llamadas ‘bebidas energéticas’
- ✓ No compartir vasos ni botellas
- ✓ Respetar y hacer respetar el protocolo de cuidados establecido (distanciamiento, cantidad de participantes en reuniones en lugares cerrados, uso del tapabocas).
- ✓ Cuidarse a sí mismos y a los amigos
- ✓ Si un amigo está intoxicado, con vómitos, ponerlo en decúbito lateral izquierdo para evitar que se aspire
- ✓ Mantener la temperatura corporal. No desnudarlo ni mojarlo. No provocarle el vómito.
- ✓ Solicitar ayuda y acompañarlo hasta que la ayuda llegue.

**Mitos y verdades sobre el consumo abusivo de alcohol  
elaborados por la Sociedad Argentina de Pediatría**

- 1) **Mito: Beber sólo cerveza no produce ningún problema porque tiene poca graduación alcohólica**

**Respuesta: NO.** Da igual el tipo de bebida que se beba, lo importante es el número de U.B.E. (Unidad de Bebida Estándar) que se consuma. El alcohol que contiene un vaso grande de cerveza es igual, por ejemplo, al de una medida de bebida blanca o un vaso de vino.

- 2) **Mito: Mezclar cerveza, vino y licores emborracha más que beber un solo tipo de bebida alcohólica**

**Respuesta: NO.** La alcoholemia es la proporción de alcohol que circula por la sangre después de beber una cantidad determinada de alcohol y es lo que determina lo borracho que uno está. El mezclar bebidas con diferente contenido alcohólico no emborracha más, pero puede provocar más malestar al estómago y mareos al mezclar diferentes sabores.

- 3) **Mito: Todo el mundo reacciona igual al alcohol**

**Respuesta: NO.** Existen muchísimos factores que comprometen nuestra reacción ante el alcohol: el peso, la proporción de agua y grasa, la hora del día, el estado de ánimo y la bioquímica del organismo, entre otros.

- 4) **Mito: Quien está más acostumbrado a beber, se emborracha menos**

**Respuesta: NO.** Quien ha desarrollado tolerancia al alcohol no se emborracha menos, sino que muestra menos los efectos de la borrachera. Sin embargo, igualmente se emborracha y sufre los efectos de apatía, pérdida de coordinación y reflejos, entre otros.

- 5) **Mito: Una ducha fría o un café bien cargado disminuyen la borrachera**

**Respuesta: NO.** Nada de eso. Nada torna sobrio de golpe a un ebrio. Se podrá estar más despierto o despejado, pero se sigue estando 'borracho', porque ni la ducha ni el café disminuyen el alcohol en sangre, por lo que seguimos sufriendo los mismos efectos.

- 6) **Mito: No es mi problema si uno de mis amigos bebe mucho**

**Respuesta: Sí.** Uno no puede hacer cambiar a alguien si el otro no quiere, pero no conseguiremos nada si al menos no lo intentamos.

**7) Mito: Lo peor que puede pasar con una borrachera es acabar con una resaca monumental**

**Respuesta: NO.** ¡Cuidado! Si uno bebe bastante alcohol y deprisa, puede llegar a ingerirse una cantidad elevada que podría producir accidentes, coma etílico o la muerte en pocas horas.

**8) Mito: El alcohol ayuda a vincularse y mejora las relaciones sexuales**

**Respuesta: NO.** El alcohol puede producir relajación y hacer a alguien más interesado en el sexo, pero interfiere en la capacidad sexual y se tienen menos en cuenta las consecuencias, como por ejemplo la pérdida o disminución de la respuesta sexual, los embarazos no deseados y el contagio de enfermedades de transmisión sexual.

**9) Mito: El que bebe demasiado sólo se perjudica a sí mismo.**

**Respuesta: NO.** Los problemas del consumo abusivo afectan a una media de 4 personas más, además del bebedor. Todo ello sin contar los accidentes mortales y no mortales que se originan por el abuso del alcohol.

**10) Mito: Beber alcohol durante la resaca la mejora.**

**Respuesta: NO.** En realidad, la agrava, ya que es la misma sustancia que produjo la intoxicación.

**11) Mito: las pastillas de vitamina B6, tomadas antes o después de beber evitan la resaca.**

**Respuesta: NO.** Su única utilidad es la aplicación por vía intramuscular en casos graves.

**12) Mito: Manteniendo en la boca un chicle, dos granos de café o soplando de determinada manera, se engaña al test de alcoholemia.**

**Respuesta: NO.** Estos métodos no funcionan porque el alcoholímetro mide igualmente el alcohol, aunque haya otras sustancias. Además, si la policía entiende que alguien está intentando realizar incorrectamente la prueba, pueden considerar que está negándose al control y eso constituye una falta muy grave.

**13) Mito: Se puede eliminar más rápidamente el alcohol del cuerpo haciendo ejercicio o vomitando**

**Respuesta: NO.** Por esas vías se expulsa menos de un 2% del alcohol ingerido, lo que es absolutamente insuficiente para disminuir el nivel de alcoholemia o la borrachera.

**14) Mito: Tomar dos cucharadas de aceite hace que el alcohol no siente tan mal.**

**Respuesta: NO.** Este método sólo recubre una mínima parte del estómago y permite el paso del alcohol, ya que el aceite es líquido.

**15) Mito: Las aguas tónicas, los antiácidos y otras sustancias que protegen el estómago disminuyen la borrachera.**

**Respuesta: NO.** Aunque puedan reducir el malestar provocado por la mezcla de sabores o por el vómito, no afectan al nivel de alcoholemia ni contribuyen a recuperar antes la sobriedad.

**16) Mito: Ciertas sustancias estimulantes hacen que se pase la borrachera**

**Respuesta: NO.** Una mala idea. Pueden despejar momentáneamente, pero como no eliminan ni metabolizan el alcohol, seguimos teniendo el mismo nivel de alcoholemia y los efectos permanecen. Además, la mezcla de algunas sustancias con el alcohol genera ciertos efectos que pueden dañar el hígado e incluso producir la muerte. La asociación de estimulantes con alcohol hace perder la percepción del estado de embriaguez, pero no sus efectos