

# Neurociencias

Órgano de Divulgación del Laboratorio de Neurociencias - LUZ, Febrero 2007, Año 1-Nº 1

## Jóvenes y alcohol

Gladys E. Maestre, PhD

Es bien sabido que el alcohol no es bueno para la salud de los adolescentes. Pero gracias a la investigación científica, hoy se sabe que realmente es mucho peor de lo que pensábamos. Estudios recientes sugieren que el alcohol altera el desarrollo del cerebro de los jóvenes y causa daños más graves que en los adultos. Las consecuencias pueden incluir alteraciones en el aprendizaje, mala memoria, depresión y agresividad.

Portarse como un patán, vomitar, mal aliento, y dolor de cabeza son algunos de los efectos de ingerir alcohol. Claro, también se pueden causar accidentes de tránsito, heridas, peleas y hasta la muerte.

Aun así, mucha gente joven consume alcohol. Y la mayoría empieza muy temprano, sobre todo los varones. Muchos ya en sexto grado han probado, aunque sea en juego, el alcohol.

Investigaciones recientes proveen nuevas evidencias de que los jóvenes deben mantenerse alejados de la cerveza, vino y cualquier bebida que contenga alcohol. Ahora entendemos mejor:

- lo sensible que son los patrones de desarrollo en el cerebro de los jóvenes.
- los efectos biológicos del alcohol en el cerebro.
- la importancia de aumentar el interés en los programas de prevención del alcohol.

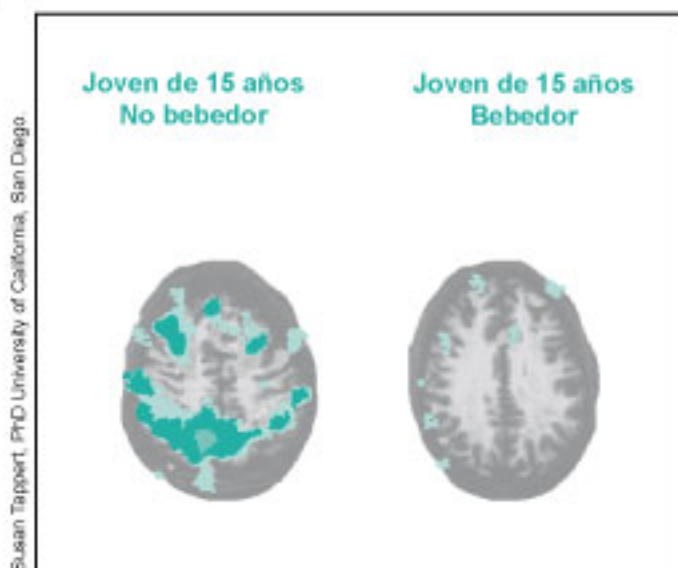
Se creía que el período crítico del desarrollo del cerebro finalizaba en los primeros años de vida. Ya se sabe que delicadas áreas del cerebro continúan su desarrollo hasta la tercera década de la vida. Por ejemplo, un estudio comparó la estructura del cerebro de adolescentes de 12 a 16 años con adultos jóvenes de 23 a 30. Varias áreas del cerebro funcionaban de manera distinta en los adolescentes. Por ejemplo, la corteza frontal que ayuda a procesar información altamente compleja. Otro estudio encontró que un área crucial para la memoria como lo es el hipocampo, también está madurando durante la adolescencia.

Estos hallazgos implican que la exposición al alcohol mientras algunas áreas del cerebro aun están en plenos desarrollo, puede potencialmente dañar a un sistema de conexiones que aun se esta formando. Conductas, aprendizaje y memoria pueden resultar alteradas para siempre.

Muchos de estos estudios se llevan a cabo en

animales, ya que no se les puede dar alcohol a niños o adolescentes. Sin embargo, observando lo que sucede en familias, comunidades y escuelas donde la ingesta de alcohol en niños y adolescentes es frecuente, se ha podido aprender bastante también.

Se ha observado que después de ingerir dos o tres bebidas, los adolescentes tienen peor funcionamiento cognitivo que los adultos después de ingerir la misma cantidad de alcohol. El efecto del alcohol en la memoria es tan evidente, que un estudio demostró que no era necesario que los adolescentes tuvieran una exposición diaria al alcohol. Tomarse un equivalente a seis latas de cerveza durante el fin de semana es capaz de causar cambios en la actividad cerebral relacionados con la memoria, como se puede apreciar en la figura.



Estas son imágenes que demuestran como el alcohol puede dañar el cerebro. Al comparar jóvenes que no beben (izquierda) con aquellos que sí (derecha), se observa como los expuestos al alcohol tienen menor actividad cerebral, menos color específicamente en áreas de memoria.



## Dialogando con su hijo adolescente sobre el alcohol

Tomado de: NIH 06-4314-5.  
Traducido y adaptado por Gladys E. Maestre, PhD.

No resulta fácil, para muchos padres, abordar el tema del alcohol. Su hijo adolescente podría intentar evitar la discusión y usted mismo podría sentirse inseguro sobre cómo proceder. Para sacar el máximo provecho de su conversación, dedique tiempo a pensar sobre los temas que quiere tratar, antes de conversar con su hijo. Elija un momento en que ambos dispongan de tiempo libre y se sientan relajados para hablar.

Es probable que obtenga mejores resultados si tiene varias conversaciones con su hijo a lo largo de su adolescencia. Considere esta primera charla como la primera parte de una larga conversación.

Y recuerde: que sea una conversación, ¡no un sermón!

### La opinión de su hijo con respecto al alcohol.

Pregunte a su hijo(a) adolescente qué sabe sobre el alcohol y qué piensa sobre el consumo de alcohol en los adolescentes. Escuche con atención, sin interrumpir. Este enfoque no sólo contribuirá a que su hijo se sienta escuchado y respetado, sino que servirá como una "puerta de entrada" natural para tratar temas relacionados con el alcohol.

### Hechos importantes sobre el alcohol:

- El alcohol es una droga poderosa que entorpece el cuerpo y la mente. Dificulta la coordinación; hace más lenta la reacción y dificulta la visión, el pensamiento claro y el juicio crítico.
- La cerveza y el vino no son "más seguros". Tienen los mismos efectos sobre el cuerpo y la mente.
- En promedio, se tarda de 2 a 3 horas que un trago abandone el organismo. Nada puede acelerar este proceso, ni beber café ni tomar una ducha fría o caminar.
- Cualquier persona puede desarrollar un problema severo de alcoholismo, inclusive un adolescente.

**Buenas razones para no beber.** Al conversar con su hijo(a) sobre razones para evitar el alcohol, manténgase alejado de las tácticas atemorizantes. Algunas buenas razones por las que los adolescentes no deberían beber:

- Quiere que su hijo evite el alcohol. Explíquelo claramente qué espera de él respecto al consumo de alcohol. Sus valores y actitudes son importantes para su hijo, a pesar de que no siempre lo demuestre.
- Preservar el amor propio. Los adolescentes consideran que la mejor manera de persuadirlos para que eviten el alcohol es apelar a su amor propio, hacerles saber que son demasiado inteligentes y tienen un futuro demasiado interesante como para tener que apoyarse en el alcohol.

- Beber puede ser peligroso. Una de las principales causas de muerte entre adolescentes son los accidentes de tránsito motivados por el consumo de alcohol. El alcohol también aumenta la vulnerabilidad de un joven a los ataques sexuales y al sexo sin protección. Y aunque su hijo adolescente puede pensar que no se involucrará en actividades peligrosas tras haber bebido, señale que, dado que el alcohol afecta el juicio, una persona que bebe tiende a pensar que tales actividades no serán peligrosas.

- Si uno o más miembros de su familia inmediata o extendida han sufrido de alcoholismo, su hijo puede llegar a ser más vulnerable a desarrollar problemas de este tipo.

- El alcohol afecta de manera diferente a jóvenes y adultos. Ingerir alcohol mientras el cerebro está madurando puede tener efectos perdurables en el intelecto e, incluso, aumentar la probabilidad de desarrollar, a posteriori, una dependencia alcohólica.

En definitiva, infórmese, establezca vínculos de confianza y no espere a que se le presente el problema para tratar el tema.

Necesitamos más investigación, más prevención y más tratamiento sobre el alcohol.



### Programa de Educación Permanente en Neurociencias

Con el apoyo de Fogarty Internacional Center Grants 1D43 TW06221 y R21ESO13108



Para mayor información:  
Laboratorio de Neurociencias-LUZ, Tel: 261 7597504  
Fax: 261 7524530, [www.neurociencias.org.ve](http://www.neurociencias.org.ve)  
[laboratorio@neurociencias.org.ve](mailto:laboratorio@neurociencias.org.ve)