

DE LA PREOCUPACIÓN A LA ACCIÓN

Si estas informaciones te preocupan; ¿QUÉ PODEMOS HACER, PARA PROTEGER A NUESTROS HIJOS Y A NUESTRAS HIJAS?

1

Ofrecer un buen ejemplo, si en casa se normaliza el consumo de alcohol, tu hijo/a interiorizará que es algo bueno o al menos, que no es malo. Reflexionar sobre vuestra relación con el alcohol, para ser ejemplo de salud y autocuidado.

2

Mostrar apoyo, cercanía que sientan que pueden contar contigo si se encuentra en un apuro, sea el que sea, es muy tranquilizador para ambas partes y además, ayuda a que confíen en ti.

3

Dejar que tomen sus propias decisiones y no darles todo hecho.

4

Fomentar una buena autoestima que les permita conocerse, aceptarse, valorarse.

9

Enseñarles a superar la frustración y a saber retrasar la gratificación, no dándoles todo lo que pidan, que sean capaces de privarse momentáneamente de algo que les gusta para conseguir disfrutarlo mejor más tarde.

5

Tener información y ser conscientes, respecto de la magnitud y la naturaleza de los problemas que pueden ocasionar el consumo de alcohol.

6

Reflexionar sobre el protagonismo que el alcohol tiene en la cultura, y el porqué es sinónimo de diversión y celebración. Que puedan sacar sus propias conclusiones y aprendizajes. Que desarrollen su pensamiento crítico, es muy importante, esto les ayuda a no dejarse influenciar por presiones externas.

7

Pactar límites y normas : que sean pocas, claras y que se cumplan. Consensuar la toma de decisiones y tratar de resolver los conflictos democráticamente, de esta manera potencias la capacidad de autocontrol.

8

Si escuchas algo que no te agrada, intenta no enfadarte y tómate un tiempo para responder.

Pilar 2024

Puedes profundizar en los contenidos de este folleto con el programa "A priori" que va a ofrecerse a los centros educativos de Zaragoza, ¡también al vuestro!
www.zaragoza.es/apriori



Para más info:

CMAPA

Centro Municipal de la Atención y
Prevención de las Adicciones



Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59
976 724 916
prevencionadicciones@zaragoza.es

www.zaragoza.es/cmapa

 **Zaragoza**
AYUNTAMIENTO

CMAPA
CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES

 **Zaragoza**
AYUNTAMIENTO



ALCOHOL... ¿QUÉ SABEMOS?

La respuesta a esta pregunta, no tiene nada que ver con:

El alcohol es fiesta, diversión, desinhibición, locura, subidón, celebración, alegría...

DATOS PROBADOS...

La respuesta, la encontramos en **numerosos estudios, organizaciones científicas y profesionales** que han alertado del riesgo que supone el alcohol para la salud.

Rosario Ortolá Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Autónoma de Madrid

"Venimos de unos años de mensajes confusos a la población, que afirmaban que beber una o dos bebidas alcohólicas al día mejoraba la salud cardiovascular. Hay que **desterrar** la expresión **"consumo moderado"** y **reemplazarla por "consumo de bajo riesgo"**, ya que el riesgo cero, no existe".

Susana León Técnica superior en dietética

"El alcohol es un **tóxico**. Incluso en pequeñas cantidades empieza a liberar etanol y acetaldehído, este último el **carcinógeno** más común del mundo".

Iñaki Galán Instituto de Salud Carlos III

"El único consumo sin riesgo, es el **consumo cero**".

Revista Journal of Clinical Oncology

"Una sola bebida alcohólica al día podría **aumentar el riesgo de sufrir cáncer de mama** en un 5%, alcanzando un 17% en el caso del **cáncer de orofaringe** y el 30% en el de **esófago**".

Organización Mundial de la Salud (OMS)

"Cuando se trata del consumo de alcohol, **no existe una cantidad segura** que no afecte a la salud".

UNA SERIA CONCLUSIÓN

Numerosas investigaciones **AFIRMAN** que; **BEBER CUALQUIER CANTIDAD DE ALCOHOL ES UN RIESGO PARA LA SALUD**

A PESAR DE LA EVIDENCIA... LOS DATOS SON LO QUE SON

población de 14-18 años (Fuente, ESTUDES 2023)

- La edad de inicio en el consumo de alcohol es la **"más baja"** en relación a otras drogas y se sitúa en los **13, 9 años**.
- Es la **droga más consumida**, un **73,6%** lo ha hecho en los últimos meses y el 56,6% en los últimos 30 días.
- Un **42,1% dice haberse emborrachado** en el último año. Además, un **28,2 % afirma** que en el último mes ha practicado un **atacón de alcohol (binge drinking)**, es decir, ha bebido cinco o más copas de alcohol en un intervalo de dos horas.
- El **alcohol** es la sustancia que **se percibe como menos peligrosa**, con una diferencia notable frente a todas las demás drogas.
- Respecto a la accesibilidad, **9 de cada 10 estudiantes** afirma que **no encuentra ninguna dificultad** para adquirir estas bebidas.
- Un **47,7%** tomó bebidas energéticas en los últimos 30 días. Además, el **19,5% mezcló bebidas energéticas con alcohol** en el último mes.
- El **policonsumo** está presente en el **37,7%** habitualmente en el alcohol, el tabaco y los hipnosedantes (con y/o sin receta).

Y ESTO ¿POR QUÉ?

Entre las razones destacan:

- Normalización** y arraigo cultural.
- Asociación entre **ALCOHOL = DIVERSIÓN + FIESTA**
- Baja percepción del riesgo** en cuanto a su consumo.
- Fácil acceso**, la disponibilidad, que se tiene a esta droga.
- Potente gasto en **publicidad**, en promoción y en el patrocinio de **ALCOHOL**.

BUSCANDO POR INTERNET, ENCONTRÉ...EL ALCOHOL

El alcohol, se comercializa mediante **técnicas publicitarias** y de promoción cada vez más sofisticadas.

La exposición de **niños/as y adolescentes**, a través de Internet a técnicas de marketing cautivadoras, **causa** especial inquietud, siendo un motivo de **preocupación**.

Adolescentes: Uso de Redes Sociales y Alcohol

Las redes sociales han **revolucionado y cambiado** la forma de **comunicación e interacción** entre las personas, siendo ese cambio más acentuado en la población más joven. Los y las **adolescentes han crecido en un mundo tecnológico** que ocupa gran parte de su vida.

Su uso sin obviar los beneficios que pueden tener, también trae consigo, una serie de **riesgos ante la exposición a contenidos inadecuados** y de las

influencias negativas que pueden tener en la salud, siendo esto un motivo de preocupación.

Por la **limitada capacidad de autoregulación** y la gran **vulnerabilidad** a la presión de **grupos, niños/as, adolescentes y jóvenes**, son particularmente **influenciables** a las representaciones en las redes sociales y entre ellas a las conductas de riesgo para la salud, como por ejemplo; **EL CONSUMO DE ALCOHOL**.

Y si ¿HABLAMOS DE PLACER?

En nuestro cerebro, existen ciertos **neurotransmisores**, responsables de las **sensaciones de placer** activándose cuando realizamos actividades como comer, hacer deporte, escuchar música, socializar...

A nivel bioquímico, **todas** las experiencias placenteras, **responden** a una cascada de reacciones químicas activadas por la **DOPAMINA** encargada de transmitir que determinadas acciones son **'importantes' o 'útiles'** para nuestra supervivencia activando el **"sistema de recompensa"**.

El consumo de drogas como el alcohol y la **exposición a pantallas intervienen negativamente en este sistema de recompensa**, excitan a las neuronas productoras de DOPAMINA, **creando una sobreestimulación** de dichas neuronas y acumulando cantidades mayores a las normales.



En **The British Medical Journal (BMJ)** se incluyen, **126 estudios** que demuestran una **asociación** entre el uso de **redes sociales** por parte de jóvenes

de entre 10 y 19 años y **mayores conductas de riesgo**, entre ellas; consumo de **ALCOHOL**, tabaco, conductas sexuales de riesgo, apuestas ...

- Los datos mostraron que el uso frecuente o diario de las redes sociales se asocia con un aumento del **48% en el riesgo de consumo de alcohol**.
- Los y las adolescentes que usan redes sociales, pueden verse **influenciados/as para consumir alcohol al percibir que no hay riesgo** y que la mayoría lo hace.