

# EL ALCOHOL EN CASA



*Herramientas*

GUIAS PARA PADRES Y MADRES

Número

7

# EL ALCOHOL EN CASA

LUIS GARCÍA CAMPOS



Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos

**Autor:**  
Luis García

**Coordinan:**  
Eulalia Vaquero  
Pedro Salguero  
Leonisa de Rodrigo  
Pablo Gortázar

**Edita: CEAPA**  
Puerta del Sol, 4 6º A. 28013 Madrid  
Tel. 91 701 47 10. Fax 91 521 73 92.  
E-mail: ceapa@ceapa.es  
Web: www.ceapa.es

**Segunda Edición:**  
Diciembre de 2001

**Depósito Legal:**  
M- 42707 -1999

**Diseño Gráfico:**  
Gregorio Chacón

**Imprime:**  
ROELMA, S.L.L.

**Junta Directiva de CEAPA**  
Eulalia Vaquero, Joan Amezaga, Manuel Galey, Leonisa de Rodrigo, Juan Ignacio Fernández, Pablo Castel, Jose Manuel Resch, Esther Sosa, Pura Toste, Carlos García, Fernando Velez, M<sup>a</sup> Isabel Sánchez, Paco Montañes, Joaquina López, Francisco Silvosa, M<sup>a</sup> Teresa Pina, Gines Martínez, Clara Rosas, Pedro Salguero, Vicent Agusti.

CEAPA ha sido declarada entidad de Utilidad Pública el  
25 de Julio de 1995

**IMPRESO EN PAPEL RECICLADO 100%**



# Í N D I C E

	INTRODUCCIÓN	4
1	ALGUNAS CARAS DE LA REALIDAD DEL ALCOHOL	7
2	EL ALCOHOL, LÚBRICANTE DE LAS RELACIONES SOCIALES	14
3	HAY CONSUMOS Y CONSUMOS	17
4	APRENDIENDO A CONSUMIR	23
5	APRENDIENDO A AFRONTAR PROBLEMAS	28
6	APRENDIENDO A PREVENIR	33
7	ALGUNOS RECURSOS PARA SEGUIR INVESTIGANDO	41

# INTRODUCCIÓN

La colección herramientas pretende ofrecer recursos e instrumentos para que los padres y madres podamos afrontar muchas de las situaciones que, en el día a día de nuestro papel, nos preocupan, nos ocupan o, en ocasiones, nos traen de cabeza.

Junto a otros títulos dedicados a nuestro sistema educativo o a la gestión de asociaciones, estos materiales para madres y padres abordan diversas problemáticas de nuestra realidad social que nos afectan como componentes de una familia.

En esta línea de acciones hacia las familias queremos centrar el presente material. Creemos que el alcohol se define en nuestra realidad social como una de las sustancias tóxicas que más daño genera y esto es así tanto para las personas afectadas como para el conjunto de nuestra sociedad. Pensemos en los costes que el consumo de bebidas alcohólicas tiene en los accidentes de tráfico o los laborales, los costes sanitarios que comporta el alcoholismo o los efectos familiares del mismo.

Los ciudadanos estamos acostumbrados a pensar, hablar y preocuparnos por las drogas pero generalmente nos preocupamos por las drogas que consumen otros. La heroína, la cocaína o las drogas sintéticas son en ocasiones focos de interés e inquietud desde nuestro papel de padres y madres. Y a veces lo demostramos charlando con otras personas y llevando una copa en la mano.

Podría ser que nos cueste definirnos como consumidores de drogas e incluso que pudiéramos tener algún "problemilla" con el alcohol. Lo cierto es que no lo tenemos fácil y se nos ocurren algunas razones para ello:

- Por un lado el vino y muchas otras bebidas alcohólicas forman parte insoluble de nuestra cultura mediterránea.
- Por otro lado, las drogas legales se presentan en nuestra sociedad como objetos de consumo atractivos y deseables. No sólo es normal consumir alcohol -normativa y estadísticamente- sino que en muchas ocasiones lo anormal parecería no tomarlo.

- A estas cuestiones de peso tenemos que añadir una más: en nuestro papel de educadores somos proclives a evaluar críticamente el proceso de crecimiento de nuestros hijos e hijas pero es poco frecuente que midamos con la misma vara nuestros hábitos y actitudes.

La atención, para ser eficaces en nuestra tarea como madres y padres, debe ser en ocasiones selectiva. Y a veces los árboles nos impiden ver el bosque. Podríamos hablar de tabaco, drogas sintéticas o inhalables pero creemos justificado tratar monográficamente la problemática vinculada al consumo de alcohol.

En otros trabajos publicados por CEAPA nos hemos ocupado de las drogas en general o del papel que los padres y madres pueden tener como agentes preventivos desde las APAs. En esta ocasión queremos complementar estas visiones con una mirada hacia las realidades y los recursos que las familias tienen para educar a los niños, niñas y adolescentes como potenciales consumidores de alcohol, teniendo así en cuenta tanto su carácter preventivo de consumos problemáticos como su papel facilitador de los mismos.

Aquí, insistamos una vez más por su significativa importancia, los padres y madres no sólo somos observadores o educadores ante las prácticas de nuestros hijos. Nosotros somos también consumidores y puede ocurrir que seamos nosotros quienes en algún caso estemos más cerca de tener dificultades con el alcohol. Aunque no sea así -este no es un cuaderno para facilitar la autoayuda ni dirigido a personas con problemas alcohólicos- en muchas familias vamos a enfrentar dos realidades con una fuerte interrelación: el consumo de alcohol de los padres y madres y el consumo de alcohol de sus hijos.

Si entendemos la función de esta introducción como un espacio de toma de posiciones y de declaración de intenciones, debemos aclarar inmediatamente que nuestra intención no es promover o conseguir una sociedad abstemia. El objetivo de este trabajo no es hacer abandonar a sus lectores cualquier hábito o costumbre alcohólica. Tampoco el de evitar todos los problemas relacionados con el consumo de bebidas alcohólicas. Ni vamos a proporcionar a los lectores un manual de la buena madre o del buen padre destinado a corregir errores, establecer excelentes marcos de comunicación, potenciar el desarrollo de nuestros hijos e hijas o proponer una guía para el ciudadano familiarmente correcto.

*Sí pretendemos ofrecer herramientas para incrementar la capacidad educadora de los lectores desde su p apel de padres y madres. Aspiramos a:*

- ✓ Ofrecer información relevante,
- ✓ Orientar en ciertas pautas sobre cómo analizar nuestros consumos adultos y entender algo mejor los juveniles,
- ✓ Generar una reflexión crítica sobre los distintos papeles que las bebidas alcohólicas desempeñan en nuestra sociedad,
- ✓ Afinar en la capacidad para detectar problemas,
- ✓ Y poner a punto aquellos hábitos, aquellas actitudes y todos aquellos conceptos que nos permitan actuar preventivamente ante los consumos de alcohol.



# 1 ALGUNAS CARAS DE LA REALIDAD DEL ALCOHOL

El éxtasis, la cocaína o la heroína son sustancias con una corta vida. La primera se sintetiza en 1912, las otras se producen químicamente a finales del siglo pasado en plena revolución farmacológica. A diferencia con estas sustancias, el alcohol se incardina en nuestra organización social desde sus comienzos.

La realidad es siempre compleja y en muchas ocasiones inaprehensible. Asumiendo esta visión, vamos a realizar pequeños flashes sobre la polifacética y a veces contradictoria presencia social de unas sustancias que se ofrecen para su consumo desde el noticiario radiofónico de las siete de la mañana, donde se ofertan para compensar las frustraciones cotidianas hasta el momento previo de ir a dormir, cuando aparecen prometiendo paraísos llenos de satisfacción y placer.

Recordemos, sólo para ilustrar su grado de integración social, que el alcohol forma parte esencial de los rituales de la religión más extendida en nuestra cultura. Pero no vamos a ponernos místicos. Vamos a repasar algunas cuestiones que esperamos nos permitan centrar nuestro objeto de estudio y mejorar nuestra visión.

## 1.1 EL ALCOHOL ES UNA SUSTANCIA TÓXICA

Las bebidas alcohólicas son una serie de sustancias que tienen en común incluir etanol ( $\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{OH}$ ) en determinadas condiciones y proporciones. Tradicionalmente estas sustancias se obtienen a través de procesos de fermentación o destilación, desde hace unas décadas pueden conseguirse utilizando sistemas de producción más sofisticados.

La graduación, que según nuestra legislación debe aparecer en el envase de toda sustancia alcohólica comercializada, es la cantidad de alcohol que la citada bebida posee en cada litro, expresada en términos de porcentaje. Una graduación de 12° indica que la citada bebida posee 12 mg de alcohol étilico por cada litro.

Tanto los elementales alambiques con los que se destila el aguardiente para consumo familiar en el norte de nuestro país como los complejos y delicados sistemas de producción vinícola de los caldos con denominación de origen tienen en común que producen drogas. Porque aunque su consumo sea algo habitual, aunque nos parezca que siempre controlamos, aunque nos ponga difícil tomar otra copa, las bebidas alcohólicas son drogas. Y lo son porque su consumo produce alteraciones en la conducta, la percepción y la conciencia de las personas. También porque producen dependencia y tolerancia.

*Dependencia: Fenómeno por el que el consumo continuado de una sustancia genera en el organismo una habituación que obliga a las personas a seguir tomando esta sustancia con el fin de mantener el nuevo equilibrio creado a través del consumo de drogas y evitar las alteraciones asociadas a su falta.*

*Tolerancia: Fenómeno por el que el hábito al consumo de determinada sustancia obliga a la persona consumidora a consumir más cantidad para conseguir los mismos efectos.*

En cuanto a la acción cerebral del alcohol, está emparentada con sustancias como los barbitúricos o las benzodiazepinas, con las que comparte un amplio margen de dependencia cruzada.

Sea cual sea su concentración, el alcohol que compone las bebidas de las que hablamos se absorbe sin sufrir transformaciones primero en un 25% desde las paredes del estómago y más tarde el resto es absorbido por el duodeno. Aproximadamente el 90% del alcohol ingerido se absorbe entre los 30 y los 60 minutos, alcanzando los picos máximos de concentración en el organismo entre los 30 y los 180 minutos.

Pese a las atribuciones culturales que hacen suponer que el alcohol es un estimulante, en el nivel orgánico es todo lo contrario: deprime el funcionamiento de nuestro sistema nervioso central. Se ha hipotetizado que actúa inhibiendo los sistemas de control de la conducta, a la vez que genera alteraciones sensoriales y motoras. Los efectos de las bebidas alcohólicas son proporcionales a su concentración en sangre y su ingestión excesiva o continuada están asociadas a problemas como el daño cerebral, la amnesia,



las perturbaciones del sueño, la impotencia o las psicosis. A continuación presentamos una tabla con algunos de los efectos corporales inmediatos de la ingesta de alcohol.

<b>EFFECTOS DE LA INGESTA DE ALCOHOL</b>	
Temperatura Corporal	Genera una sensación de calor y produce vasodilatación y sudoración. Estos dos efectos generan una caída en la temperatura corporal y un aumento en la velocidad de enfriamiento.
Hepáticos	El consumo continuado de alcohol, incluso en dosis moderadas, ocasiona una acumulación de grasa en el hígado.
Cardio-circulatorios	Altera el funcionamiento cardiaco, generando depresiones cardiovasculares en las ingestas masivas y trastornos como la miocardiopatía en los consumos crónicos.
Renales	Puede actuar reduciendo la eficacia del sistema inmunitario y tiene que ver con la mayor incidencia de anemias entre consumidores adictivos.
Gastrointestinales	Es un estimulante gástrico, virulento entre los ulcerosos y generador de gastritis erosivas. Altera el funcionamiento normal del intestino.

Junto a estos efectos, queremos recordar una serie de atribuciones que se hacen sobre las bebidas alcohólicas:

- ✓ El alcohol no es un alimento
- ✓ El alcohol no calienta
- ✓ El alcohol no estimula
- ✓ El alcohol no es un remedio para los catarrós

Y decimos esto porque, según la encuesta que CEAPA realizó sobre *Los Padres y Madres ante el Consumo de Alcohol de los Jóvenes*, uno de cada dos padres encuestados pensaban que las bebidas alcohólicas tenían alguna de esas propiedades.

## 1.2 EL ALCOHOL ES UN PRODUCTO INDUSTRIAL

Pero el alcohol no sólo es un componente de nuestra cultura mediterránea o una sustancia tóxica más en los listados de drogas. Es un importante producto comercial. La cultura del alcohol se sustenta en nuestra sociedad en una importante industria de la que viven muchas personas y que produce mucho dinero.

En nuestro país, en 1981, el 8'5% de la producción se dedicaba a la uva de transformación, destinada a la producción de vino. Se trata de la nada desdeñable cantidad de 16.000.000 hectáreas de tierra cultivada. Este dato proviene de un estudio, realizado por EDIS, donde se calculaba que unas 230.000 personas están empleadas en esta producción agrícola.

Si hasta aquí sólo hemos dado datos de bebidas producidas a partir de la uva, debemos sumar otros campos productivos como las industrias de bebidas alcohólicas. En el estudio mencionado se calcula que este tipo de industria genera 47.000 puestos fijos de trabajo y otros 14.000 temporales. La estimación de empleos totales relacionados con la producción de bebidas alcohólicas es de 300.000 personas en el sector de su producción y otras 150.000 vinculadas a su distribución y venta.

Y pensemos un poco en el alcohol como negocio. Parecería un gran negocio. En un estudio de F. Conde sobre los hábitos de consumo de los jóvenes, se subrayaba cómo de la cantidad total de dinero que los jóvenes españoles poseían en 1994, tres billones de pesetas, el primer capítulo de gastos lo componían las "copas", al que los jóvenes dedicaban un total de 600.000 millones de pesetas.

Pero pensemos en cuál es nuestro capítulo de gasto en este apartado, cuánto gastamos en vinos o cañas o qué porcentaje de una comida en un restaurante se destina a bebidas alcohólicas.

Los grandes productores ya comienzan a tomar nota y empezamos a encontrarnos ante situaciones en las que las cerveceras se comprometen a proponer el "consumo moderado" saltando la distancia entre verse dañadas por una opinión pública sensibilizada en su contra que puede comenzar a pedir, como respuesta a los costes sociales del consumo de alcohol, una sociedad abstemia y la postura empresarialmente correcta de ganar todo lo posible dejando las consecuencias y las responsabilidades en manos de otros.



Comienzan aquí a mostrarse algunos problemas estratégicos de la acción preventiva en cuanto a la definición de objetivos de prevención. Así, mientras unos dicen que la abstinencia o la educación en el no consumo deben ser sus ejes prioritarios, otros apuestan por trabajar a favor de reducir en lo posible los riesgos, asumiendo el grado de integración que las bebidas alcohólicas tienen en nuestra sociedad. Lo cierto es que desde esta última perspectiva en alguna ocasión, si no meditamos suficientemente, podemos encontrarnos haciendo publicidad gratuita a cualquier marca de vino, cerveza o licor. En este trabajo no podemos asignarnos un papel de neutralidad que creemos imposible pero sí nos gustaría proponer a cada padre o madre que lea estas páginas que trate de definir su posición preventiva y a partir de ahí defina sus actitudes, su conducta y sus metas con respecto a la educación sobre el alcohol que desee para sus hijos.

### 1.3 EL ALCOHOL ES UN PRODUCTO COMERCIAL: LA PUBLICIDAD

Y si hablamos en nuestra sociedad de consumo de productos no podemos dejar de lado, a menos que asumamos nuestra parcialidad, la promoción y difusión de los productos.

Las bebidas alcohólicas son publicitadas de todas las formas y modos posibles. Toda manipulación y estímulo son válidos con tal de conquistar al consumidor o consumidora.

Podemos comenzar oyendo en cualquier emisora de radio, en programas que se tienen por rigurosos, invitaciones a contrarrestar los problemas del día con una cantidad de alcohol (eso sí, tienen la delicadeza de no insinuar con cuantas dosis se elimina la percepción de esos problemas) y terminar el día hojeando una revista o viendo un programa de televisión y encontrándonos a cada rato con invitaciones y propuestas alcohólicas.

Proponemos como experiencia educativa, realizable tanto en el ámbito familiar como escolar, seguir y cuantificar el número de anuncios sobre bebidas alcohólicas que aparecen en televisión, anotando su fecha y hora de emisión así como los títulos de los programas en los que se insertan. También deberíamos tener en cuenta las personas que de hecho los ven observando nuestro entorno próximo, identificándolos por edad, sexo y otras variables. Ese análisis puede dar información importante sobre cómo se estimulan determinados hábitos y consumos.

Y, aunque la esencia de la publicidad moderna, tal y como lo enunciaba un importante creativo, era la de repetir y repetir, no podemos olvidar las formas y los enunciados desde los que se promocionan las bebidas alcohólicas.

Si repasamos con un poco de atención esos anuncios que se nos aparecen diariamente veremos que nos prometen la luna. Y los hay para todos los gustos, para quien quiera sentirse un seductor o seductora irresistible, para quien quiera ser seducido o seducida, para quien quiera reírse de su jefe, para quien sólo importan los amigos, para cerrar negocios o para hacer planes, para pasar el tiempo libre o para llevar exitosamente las tareas profesionales.

Cada grupo social tiene una serie de referentes simbólicos propios y éstos son utilizados habilidosamente para captar consumidores en todo momento. Para todas aquellas personas que estéis interesadas en este tema os proponemos un taller sobre publicidad y bebidas alcohólicas donde revisar estos elementos y estudiar cómo dirigen mensajes distintos a hombres que a mujeres, a adolescentes o a adultos, a ejecutivos o a amas de casa.

El comunicólogo Marshall McLuhan defendía que la educación del siglo XX debía ir encaminada a defenderse de la lluvia radioactiva de los medios de comunicación. Apliquemos esta visión a la forma en la que las bebidas alcohólicas se introducen en nuestra intimidad y en la de nuestros hijos impunemente.

## 1.4 EL ALCOHOL ES OBJETO DE LA ESTADÍSTICA

Para acabar esta visión acumulativa, fragmentada y necesaria en nuestra opinión de un fenómeno que tiene lecturas múltiples y causas diversas, no vamos a evitar la tentación de contraponer las agradables y sugerentes imágenes del alcohol generadas desde la publicidad en los medios de comunicación con las aristas ofrecidas por la estadística. Probablemente apuntemos a una paradoja fundante de los consumos problemáticos de drogas: estas sustancias producen placer pero esta satisfacción tiene sus costes. Mostramos a continuación con datos de distintos estudios, algunos efectos del alcohol<sup>1</sup>:

<sup>1</sup>Tomado del "Manual de Drogodependencias", de R. Cabrera y J.M. Torrecilla, Ed. Cauce 1998.



- ✓ Puede incidir hasta en un 50% de los accidentes de tráfico.
- ✓ Aparece hasta en un 40% de los ingresos de algunos servicios de urgencias.
- ✓ Es, según datos de EE.UU., el principal factor asociado con la muerte de las personas entre 15 y 45 años.
- ✓ Está asociado con el 67% de los ahogamientos.
- ✓ Está asociado con el 70% de las muertes relacionadas con el fuego.
- ✓ Está asociado con el 67% de los asesinatos.
- ✓ Está asociado con el 35% de los suicidios.
- ✓ Entre un 40 y un 55% de los conductores causantes de los accidentes de tráfico mortales tienen unas cifras de alcohol en sangre iguales o mayores a 100 mg/dl.
- ✓ Está implicado en enfermedades como la cirrosis, la pancreatitis, la malnutrición y las hemorragias digestivas, enfermedades que en el caso de los alcohólicos no tratados suponen una disminución de la esperanza de vida de entre 12 y 15 años.



# 2 EL ALCOHOL, LUBRICANTE DE LAS RELACIONES SOCIALES

Nos ha parecido importante dedicar un espacio más amplio a una de las caras que el alcohol reviste en nuestros usos cotidianos y sobre la que hemos creído importante detenernos con algo más de detalle.

De las distintas motivaciones y presiones que actúan en las personas para consumir alcohol pensamos que su papel como lubricante de las relaciones sociales es primordial. Si bien es cierto que en determinados niveles de consumo y en determinadas circunstancias las personas consumen o consumimos alcohol a solas, lo habitual es que lo hagamos con otros.

Uno de cada cuatro padres y madres que contestaron al estudio de CEAPA ya mencionado opinan que el alcohol ayuda a establecer relaciones sociales y casi uno de cada tres encuestados cree que el alcohol aporta beneficios de tipo social.

Con copas o vasos en la mano frecuentemente cerramos tratos, relajamos situaciones tensas, celebramos acontecimientos, recibimos a familiares o convocamos a amigos. Muchos padres y madres con frecuencia quedamos para tomar algo. Incorporamos al alcohol a nuestra cotidianidad para facilitarnos suavizar determinadas situaciones.

Usamos frecuentemente bebidas alcohólicas para estar cómodos y relajados. Utilizamos el alcohol para superar o reducir tensiones a las que nos vemos sometidos en el marco de nuestras relaciones sociales.

Esta situación es tanto más problemática cuanto menor es la conciencia que se tiene de ella. Envueltos en los sonidos y hábitos de los bares, restaurantes o discotecas que visitamos, el consumo extendido de alcohol es un elemento más del paisaje y su proximidad no nos permite contemplar con detalle qué vinculaciones podemos llegar a establecer con él. No pretendemos establecer un criterio de salud o enfermedad sobre esta cuestión, nada fácil en el campo de la salud mental, pero sí destacar que en ocasiones ciertas pautas de consumo nos pueden remitir a determinadas dificultades personales. E insistimos, lo más grave de esto se da cuando bebemos para estar mejor, para no estar tensos, y no somos capaces de percibirlo, cuando la "normalidad" de los consumos hacen que estas dificultades pasen inadvertidas.



Y una cuestión clara con las drogas se repite aquí una vez más: quien toma drogas para enfrentar problemas no sólo no resuelve correctamente éstos sino que con facilidad en poco tiempo tendrá otro problema más, el derivado de su relación con las drogas.

Revisemos todo esto desde una óptica adolescente, en un momento vital que está destinado a incorporar a las personas como adultos en nuestro sistema productivo y relacional. Para los y las adolescentes el alcohol puede suponer un recurso con el que abordar distintas situaciones sociales que los intimidan: la relación con su grupo de amigos, las relaciones amorosas o el manejo de las situaciones agresivas.

A través de la bebida colectiva, el adolescente hace grupo. Alrededor de una mesa de un parque, junto a la barra de un bar o sentado en los escalones de una plaza, la botella de cerveza o el litro de combinado permiten reducir incomodidades, tensiones, a la vez que se facilita el hermanamiento y la identificación con los otros iguales.

Enfrentando relaciones de pareja, también el alcohol facilita la relajación de ansiedades e incertidumbres. Aquí aparece el papel del alcohol no tanto como un excitante sexual -atribución popular tan frecuente como errónea- como un facilitador que permite inhibir desasosiegos y malestares.

En estos casos, se bebe para ligar, para tener un "rollo". Después de conseguirlo a través de ese procedimiento la probabilidad de volver a tomar alcohol para conseguirlo aumenta y la probabilidad de intentar ligar sin alcohol puede disminuir. Y junto a esto, también puede provocar accidentes inesperados y a veces desastrosos. Pensemos si no en el papel que el alcohol puede jugar en el uso de anticonceptivos o mejor en su no utilización en las relaciones sexuales.

Estos usos que mencionamos en el marco de los consumos juveniles de bebidas alcohólicas no pueden entenderse en absoluto como características de los jóvenes. Son ejemplos que están en su esquema fundamental compartidos con consumidores de alcohol de otras edades. ¿O no opera el mismo sistema cuando vamos a cerrar un trato comercial, tratamos de hablar tomando una copa de un problema laboral o cuando queremos recibir "calurosamente" a algún familiar?

Un problema claro en el contexto adolescente, que merece también consideración especial en otras edades, es que si el adolescente recurre al

alcohol para abordar situaciones sociales que le producen ansiedad relacionada con su visión de sí mismo y con la imagen que los demás tienen de él, el alcohol tiende a consolidar su presencia en estas situaciones sociales y puede producir un reflejo distorsionado de uno mismo y de los demás. Usar muletas no suele aumentar la autoestima de nadie y podemos definir así el papel que en muchas ocasiones juega el alcohol en las relaciones sociales.

Y las estrategias publicitarias no se equivocan. Una vez que los jóvenes comienzan a consumir habitualmente alcohol, no dejarán de hacerlo más adelante. Se trata de una inversión con rentabilidad a largo plazo.



# 3 HAY CONSUMOS Y CONSUMOS

Hemos hablado ya de que no todas las acciones preventivas ante las drogas se basan en el objetivo de generar personas o sociedades abstinentes. Queremos ahora señalar cómo no podemos igualar todos los tipos de consumo existentes.

Acabamos de dedicar unas líneas a hablar de contexto social y alcohol y nos gustaría precisar nuestra posición a la hora de entender los consumos de drogas. Es común explicar que cualquier consumo de drogas se produce en función de tres variables: la sustancia y sus efectos; la persona que decide tomarla; y el contexto social en el que se realiza.

Muchas teorías y programas preventivos centran su atención en uno de esos tres planos. Así, los que pretenden reducir el acceso de las personas a las sustancias a través de su tratamiento legal, permitiendo o prohibiendo su venta o publicidad están centrados en el control de las sustancias. Otros piensan que el consumo es una cuestión que atañe sólo a las personas que lo realizan y que, como ellas deciden, ellas deben hacerse cargo de sus consecuencias. Otros creen que las personas son meras marionetas de situaciones sociales ajenas a su voluntad, que son llevadas y traídas por las circunstancias que los rodean como si fueran víctimas de corrientes marítimas.

Desde aquí, proponemos fijar la atención en la interrelación de los dos últimos factores. Así creemos que las personas consumimos drogas en un acto de voluntad, porque queremos, pero que esta elección no es una muestra de libertad absoluta sino que está condicionada por factores que nos trascienden. Por ejemplo, ¿Cuántas veces bebemos para estar más a tono con el clima que nos rodea? ¿Cuánto pesa en los niños y adolescentes la imagen de normalización que les transmiten sus mayores desde que tienen consciencia? ¿De qué manera influye en el consumo las informaciones, valores y actitudes con los que juega la publicidad?

Sobre este interjuego se organizan muchos programas preventivos que fijan su atención en dar recursos a las personas para enfrentar la presión de los demás, mejorar su capacidad comunicativa, afrontar situaciones de tensión o tomar decisiones, actuaciones educativas que pretenden mejo-

rar el repertorio de habilidades con el que la persona en cuestión afronta, entre otras, situaciones relacionadas con el consumo de drogas. Nosotros vamos a colocarnos ahora en una posición que considera la información como una herramienta importante, por supuesto no la única ni la principal, para decidir sobre el consumo de alcohol.

Se suele utilizar una clasificación sencilla para agrupar los distintos tipos de consumo de drogas que reproducimos esquemáticamente a continuación.

<b>TIPOS DE CONSUMO</b>	
Experimental	Es un consumo de prueba, que no tiene porqué volver a producirse, donde se establecen los contactos iniciales con el consumo de determinada droga y sus contextos de uso.
Esporádico	Tras la prueba puede consumirse de forma irregular y poco frecuente.
Habitual	La persona ha incluido dentro de sus hábitos el consumo de la droga, con una determinada frecuencia y aumenta la tolerancia.
Adictivo	La persona necesita consumir la sustancia: ha desarrollado dependencia.

Existen numerosos comentarios críticos con este esquema pero nos interesa explicarlo para introducir en los y las lectoras dos ideas para nosotros importantes para la comprensión de los fenómenos relacionados con las drogas y para organizar respuestas preventivas:

- **Nunca** debemos meter en el mismo saco a todos los consumidores de una droga (y eso hacemos cuando decimos ¡Qué barbaridad, cómo beben estos jóvenes! o utilizamos expresiones equivalentes).
- **Salvo** episodios casuales e inesperados, los problemas asociados con el consumo de drogas nunca se presentan de golpe. Podremos tardar en percibirlos pero tenemos posibilidad de encontrar un gran número de señales antes de encontrarnos con un problema severo y crónico relacionado con el uso de drogas.

Siguiendo este último argumento podemos recordar la llamada Teoría de la Escalada (Kandel, 1993) en la que se expone cómo la adquisición de hábitos adictivos puede describirse como un proceso que se desarrolla en el tiempo y en el que el consumo de determinadas sustancias determina la probabilidad existente de consumir otras. No queremos aquí analizar con detalle esta posición pero sí deseamos utilizarla para resaltar cómo disponemos de tiempos y manifestaciones que nos pueden facilitar actuar antes de que sobrevengan situaciones de gran complejidad y costosas personal, familiar y socialmente.

La edad parece un criterio adicional a la hora de discriminar distintos tipos de consumo. En este sentido se ha descrito en numerosos trabajos científicos cómo la probabilidad de tener problemas con el consumo de alcohol es inversamente proporcional a la edad de inicio en el consumo. O lo que es lo mismo, cuanto más joven se comienza a consumir alcohol, más fácil resulta tener problemas con esta sustancia.

Y recordemos aquí un dato interesante del estudio de CEAPA del que ya hemos hablado. Se trata del número de padres y madres que declaran que sus hijos beben alcohol en su casa. Proponemos la lectura de la siguiente tabla sugiriendo que sus datos sean comparados con la legislación autonómica respectiva que, en función de cada territorio, prohíbe la venta de alcohol a personas menores de 16 o 18 años.

<b>Consumo de alcohol en el hogar según edad del hijo/hija</b>						
Años	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-24
%	4.9	17.0	21.7	32.7	41.5	44.7

La edad de consumo tiene otra serie de implicaciones que desde la sociología española han sido nítidamente descritas. Autores como Domingo Comas o Fernando Conde han descrito con lucidez cómo los jóvenes españoles de los años 90 han desarrollado un patrón de consumo diferenciado que se organiza sobre el tiempo libre de los fines de semana y que es compatible con otras actividades normalizadas que no conllevan el consumo de bebidas alcohólicas en los otros días de la semana. Jaume Funes, en una intervención en el marco de un seminario titulado *Nuevos consumos juveniles de drogas, aportaciones desde el papel de intermediación social de las APAs*, organizado por CEAPA en 1996, describía las características

del consumo de alcohol entre adolescentes y jóvenes. Nosotros hemos adaptado su aportación de la siguiente manera:

- ✓ **Iniciación precoz.** A los 12 o 13 años comienzan los primeros consumos, cada vez a una edad más pequeña. Este adelantamiento acompaña a otros como el adelanto de las salidas nocturnas.
- ✓ **Incorporación de las chicas al consumo de alcohol.** Progresivamente las chicas se acercan a las cantidades de alcohol consumidas por los chicos de su misma edad y además comparten cada vez más tipo de bebida y formas de consumo.
- ✓ **El inicio y mantenimiento del consumo en el grupo de iguales.** Que han sustituido a la familia como institución iniciática en la que comienza el contacto social con las bebidas alcohólicas, a la vez que se comienza a construir una nueva identidad distinta a la familiar.
- ✓ **Concentración en los fines de semana.** En muchos casos beber y salir se asimilan. Se bebe cuando se sale, así el uso del alcohol parece constituir progresivamente un elemento asociado e imprescindible a los tiempos de ocio, diversión y libertad.
- ✓ **El consumo abusivo.** Las crisis agudas asociadas al consumo de alcohol, desde la borrachera sin consecuencias graves al coma etílico, forman parte, cada vez más, de la normalidad de cada fin de semana. Así, estos episodios se integran y trivializan entre los consumidores.
- ✓ **Exclusividad de los lugares de encuentro.** Cada grupo juvenil, en función de su edad, su procedencia social u otras variables se ubica para consumir alcohol en espacios diferenciados simbólicamente que identifican como lugares de referencia, apropiándose colectivamente en ocasiones de espacios públicos.
- ✓ **Predilección por la cerveza y los combinados.** Estas sustancias han sustituido a otras como el vino, el brandy o el anís.

Queremos llamar la atención del lector sobre la tentación que significa catalogar a los jóvenes como población problema. No podemos evitar hacer una lectura generacional en negativo de la categorización anterior que nos daría el siguiente patrón de los consumidores de más de treinta años:

- ✓ **Indefinición en la edad de inicio.** Por un lado motivada por la falta de atención al fenómeno y la ausencia de trabajos sobre él. Por otro, perdida en las costumbres familiares que usaban a modo de terapia (catarros, dolores de muelas, reconstituyentes...) distintas bebidas alcohólicas.
- ✓ **Predominio de los consumos masculinos.** El alcohol es cosa de hombres. En todo caso, si las mujeres bebían lo hacían en sus espacios privados, sin mostrar ni los consumos ni los problemas derivados de ellos que se guardaban en el arcón de los secretos de familia.
- ✓ **A beber se enseña en casa.** La familia como espacio de socialización que acompañaba a sus miembros desde la infancia a la vida adulta también iniciaba en el consumo de alcohol, sus formas permitidas y su inclusión, a veces como una constante imperceptible, en el día a día de la vida familiar.
- ✓ **Se bebe en cualquier día de la semana.** Contra la imagen del consumo agudo en un periodo corto, este otro patrón incluye una ingesta constante de diversas bebidas en los desayunos, aperitivos, las comidas, la hora del café o las cenas.
- ✓ **Mientras que parezca que se controla, no pasa nada.** Es un modelo que castiga la incorrección formal y consiente los consumos no problemáticos socialmente aunque no se pregunta ni actúa cuando no se dan estas manifestaciones evidentes.
- ✓ **Existen lugares bien definidos para beber correctamente.** En casa y el bar son los espacios naturales, también es correcto beber en restaurantes y discotecas.
- ✓ **En consonancia con su mayor poder adquisitivo.** Búsqueda de la calidad de los productos, en comparación con la ingesta de bebidas sin "denominación de origen" por parte de los consumidores más jóvenes.

Nos parece importante subrayar cómo la inmensa mayoría de las investigaciones y los programas preventivos se centran en los consumidores de menos de treinta años. Esta realidad señala no sólo la justa atención que provoca socialmente los actuales consumos de alcohol sino la injustificada falta de atención que suscitan los otros consumidores. ¿Estará esta indiferencia causada por la ausencia de problemas asociados a los consumidores de más de treinta años o estaremos otra vez eludiendo una problemática social que nos resulta molesta y colocando en otros la señal de peligro? Desde aquí nos inclinamos por la segunda hipótesis aunque somos conscientes de que falta un trabajo científico de constatación por hacer.

Es en el marco de los consumos adultos donde se dan, hoy por hoy, las mayores tasas de problemas relacionados con el consumo de alcohol, tanto en consumos adictivos como en enfermedades y accidentes asociados con el uso de bebidas alcohólicas. Muchos jóvenes constatan esta doble vara de medir y no afrontar esta problemática social no sólo tendrá repercusiones terribles para los actuales consumidores adultos sino que tendrá también efectos fatales para las generaciones que se incorporan a nuestra sociedad como ciudadanos adultos habiendo instaurado firmemente pautas de consumo de alcohol de claro riesgo para su salud.



# 4 APRENDIENDO A CONSUMIR

Ya hemos hablado de la existencia de un debate sobre los objetivos de las acciones preventivas en materia de drogodependencias. Es una cuestión compleja que tiene numerosas caras e implicaciones. Obedece a planteamientos políticos, sociales, técnicos y morales. Lo cierto es que la existencia de adictos a las drogas y de personas que no quieren dejar de consumirlas ha impuesto la necesidad de atender a colectivos para mejorar su salud asumiendo su condición de consumidores.

Este planteamiento de prevención, que frecuentemente se denomina reducción de daños asociados al consumo de drogas, comenzó definiéndose en el marco de la atención a heroinómanos, estuvo en su inicio muy vinculada con la aparición del VIH/SIDA en Europa y Estados Unidos y pronto se trasladó a poblaciones que consumían otras sustancias.

En nuestro país existen distintas instituciones, generalmente administraciones públicas y ONGs, que trabajan desde este marco, promoviendo consumos menos problemáticos y hábitos más saludables. Vamos a repasar algunos de los contenidos habituales de estos programas dirigidos a consumidores de alcohol.

Uno de los propósitos de los programas que buscan mejorar los hábitos de consumo de alcohol es reducir el impacto de los consumos agudos, las borracheras, entre los consumidores. A este fin se hacen las siguientes recomendaciones:

1. **Dosifica los tragos que te tomas.** Aumentando el intervalo de tiempo entre trago y trago. Fíjate cuánto te dura una copa o un combinado y procura ampliarlo.
2. **Toma tragos más cortos.** A mayor cantidad de bebida por trago, más riesgo de situaciones problemáticas.
3. **Elige bebidas alcohólicas de baja graduación,** te sentirán mejor.

4. **El estómago lleno recibe mejor el alcohol.** Come, pero ojo con los productos salados que ponen en los bares, dan más sed y se sirven para que te que te pidas otra copa.
5. **Deja el vaso en la barra entre trago y trago.** Tener algo en la mano a veces permite relajarse, pero si se trata del vaso, es muy probable que apures antes su contenido.
6. **Manténte ocupado.** Cuando bebes puedes jugar al billar, preparar la comida o cualquier otra cosa adicional. Dedicarte sólo a beber aumenta el riesgo de tener problemas.
7. **Bebe por el sabor.** Disfruta la calidad y no la cantidad. No tragues a toda velocidad.
8. **No bebas cerveza y licores juntos.** Las combinaciones de bebidas alcohólicas aceleran la embriaguez.
9. **Si bebes licores, dilúyelos.** Juntando alcohol y bebidas refrescantes puedes disfrutar una copa alargando su consumo.
10. **Evita las rondas.** Acaban haciendo beber lo que uno no deseaba.
11. **Bebe aquello que hayas decidido,** no te dejes llevar por invitaciones o por la corriente y así no tendrás problemas inesperados.
12. **Prueba a hacer espacios entre copa y copa.** Prueba a alternar una bebida refrescante con otra alcohólica.
13. **Echa carreras con el bebedor más lento del grupo.** A modo de competición y sin tener porqué decirlo, puedes encontrar alguna persona que sea quien más despacio beba. Trata de hacerlo más despacio que él.
14. **Nunca bebas alcohol si estás enfermo o embarazada.** Puede salirte muy caro.

A través de carteles, postales, pegatinas, folletos, dípticos y otros soportes, campañas dirigidas a los jóvenes tratan de hacer llegar esta información a consumidores. Otro objetivo habitual en este tipo de campañas es informar al consumidor de alcohol de su nivel de consumo. Podemos utilizar el modelo de Roberston y Heather, quienes definen un valor para cada bebida alcohólica. Por ejemplo:

<b>Unidades de alcohol en las distintas bebidas</b>	
Un cubata	2
Un chupito de licor	1
Un vaso de vino	1
Una caña	1
Una botella de licor	15
Una botella de whisky, vodka, ginebra, brandy	30

Una forma sencilla y relativamente fiable de organizar esta información es rellenando una tabla en la que se coloquen las distintas cantidades consumidas por día de la semana como la siguiente:

<b>¿Cuánto bebiste los últimos siete días?</b>			
	Bebida	Unidades	Total
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Total semana			

Cada persona debería sumar, utilizando la anterior tabla de conversión, las unidades de alcohol que consumimos a la semana. Siguiendo el modelo de análisis, encontramos definidas como medidas máximas las cantidades de 21 unidades/semana para hombres y 14 unidades/semana para mujeres. Esta diferencia es debida a la distinta forma en la que hombres y mujeres metabolizan el alcohol.

Otro gran campo de atención de estos programas de reducción de daños está relacionado con la conducción. Algunos ayuntamientos han puesto

en marcha programas preventivos en colaboración con las autoescuelas. Ciertamente la conducción y el alcohol son una fuente inagotable de tragedias. Señalemos sólo algunas cifras, tomadas de un material elaborado por el Ayuntamiento de Madrid:

- De los 5.615 muertos el año 1994 en accidentes de tráfico, la mitad se producen en accidentes relacionados con el alcohol.
- Entre el 35% y el 50% de los accidentes de tráfico mortales se relacionan con índices de alcoholemia superiores al 0.8% de sangre medido con alcoholímetro.
- Entre el 15 y el 35% de los accidentes con víctimas daban positivo en el control de alcoholemia.
- Uno de cada cuatro muertos en accidentes de tráfico es menor de 25 años, cuando sólo representan el 17% de los conductores. Tres de cada diez accidentados de menos de esta edad quedan heridos graves. Estos porcentajes aumentan si se trata de los fines de semana y de accidentes nocturnos.

También puede ser aconsejable recordar lo que el nuevo Código Penal recoge sobre estas cuestiones:

*Art. 379.* El que condujere un vehículo a motor o un ciclomotor bajo la influencia de drogas tóxicas, estupefacientes, sustancias psicotrópicas o de bebidas alcohólicas será castigado con la pena de arresto de ocho a doce fines de semana o multa de tres a ocho meses y, en cualquier caso, privación del derecho a conducir vehículos de motor y ciclomotores, respectivamente, por tiempo superior a uno y hasta cuatro años.

*Art. 380.* El conductor que, requerido por el agente de la Autoridad, se negare a someterse a las pruebas legalmente establecidas para la comprobación de los hechos descritos en el artículo anterior, será castigado como autor de un delito de desobediencia grave, previsto en el artículo 556 de este código (pena de prisión de seis meses a un año).



Recordemos aquí que el pasado 23 de Octubre el Consejo de Ministros aprobó las nuevas tasas de alcoholemia permitidas para los conductores. Esta medida, que entrará en vigor a partir de Abril de 1999 sancionará a los conductores si su nivel de alcoholemia es mayor a 0.5 (dos copas de vino o cañas de cerveza para un hombre y una para una mujer) y 0.3 en el caso de conductores primerizos o profesionales como taxistas, chóferes o camioneros. Las campañas preventivas suelen recordar a los conductores y sus acompañantes:

- ✓ No cojáis el coche o la moto ante la menor percepción de estado de embriaguez.
- ✓ No montéis en el coche que conducen personas que están bebidas.
- ✓ Utilizad correctamente el casco y el cinturón de seguridad.
- ✓ Incrementad la cautela en los desplazamientos cortos, donde se vive y se va más confiado, son los trayectos donde ocurren más accidentes.
- ✓ En caso de accidente evitad mover a los heridos y llamar a la Guardia Civil, al 061 o al servicio de urgencias de tu comunidad.
- ✓ Organizad turnos de conducción para asegurarse que el conductor está siempre sobrio.



# 5 APRENDIENDO A AFRONTAR PROBLEMAS

Todo lo dicho en el capítulo anterior puede ser importante para tener mejores relaciones con el alcohol en el caso de que lo consumamos, pero no debemos olvidar que no siempre es posible estar en buenas relaciones con este tipo de bebidas. En ocasiones surgen problemas serios relacionados con el consumo de alcohol, otras veces la situación crítica que se presenta no es tan llamativa pero no por ello menos importante.

Los padres y madres no podemos y quizás tampoco debemos hacer de terapeutas pero por la cuenta que nos trae, por nosotros y por nuestros hijos, debemos ser capaces de tomar decisiones adecuadas cuando se presentan este tipo de situaciones.

Las primeras situaciones críticas asociadas al consumo de alcohol son consecuencias indirectas e inesperadas de consumos agudos. Sobrevienen relacionadas con la situación de borrachera que puede desembocar en resultados dramáticos como es el caso de los ya mencionados accidentes de tráfico.

Dentro de las consecuencias imprevistas del consumo abusivo agudo de alcohol hay que realizar una mención expresa al coma etílico, que se produce a partir de los cinco gramos de alcohol en sangre y que caracterizamos en la siguiente tabla.

## Características del coma etílico

1. Estado de inconsciencia.
2. Ausencia de las respuestas motrices reflejas.
3. Reducción brusca de la tensión arterial.
4. Bajada crítica de la temperatura corporal.
5. Existencia de riesgo de muerte.

Cuando se presentan estas situaciones hay que prestar atención preferente a las consecuencias de golpes producidos por el estado de falta de consciencia, a la bajada de tensión arterial y al descenso de temperatura así como al ritmo respiratorio. Ante estas situaciones, es aconsejable:

### **Actuaciones ante un coma etílico**

1. Nunca suministres alcohol, otras drogas o medicamentos.
2. Evita posiciones que puedan acabar en caídas.
3. Si la persona está inconsciente, ponla de lado para evitar que se ahogue en caso de que vomite y nunca le des nada de beber.
4. Si la persona se agita y se pone nerviosa o agresiva intenta tranquilizarla.
5. Cuida que esté correctamente abrigada para compensar la pérdida de calor que produce el alcohol.
6. Acude a un servicio de urgencias médicas: es una situación crítica que precisa de ayuda especializada.

Además de estas situaciones críticas queremos mencionar, aunque sea brevemente, otras consecuencias importantes como la emergencia de conflictos en los que aparece la violencia física o la menor utilización de métodos anticonceptivos en las relaciones sexuales. Fijémonos cómo el papel del alcohol como facilitador de relaciones puede dar lugar a efectos inesperados. En un momento en el que parece haberse conseguido, después de mucho tiempo y algunos conflictos, un importante consenso sobre la necesidad de difundir el uso del preservativo como método anticonceptivo en las relaciones sexuales entre jóvenes para prevenir la transmisión del VIH/SIDA y los embarazos no deseados, podemos encontrarnos con que el alcohol se puede convertir en una barrera para su correcto uso si las relaciones sexuales entre jóvenes ocurren bajo su influjo. Aquí aparece una paradoja que podemos encontrar en muchos casos de consumo de drogas: cuando tomándolas conseguimos lo contrario del motivo que nos puede impulsar a tomarlas.

Otra cara tristemente habitual de los problemas asociados al consumo de alcohol lo constituyen los patrones adictivos. Se estima que en nuestro país existen tres millones de personas alcohólicas, de las cuales un millón son jóvenes. Son casos en los que la dependencia obliga a un consumo continuado y sistemático de alcohol con las repercusiones personales, familiares, laborales y sociales que esto tiene. Probablemente cualquier persona que lea estas páginas puede recuperar de su memoria a personas próximas, familiares, amigos o compañeros de trabajo en esta situación y no le será difícil recordar los costes mencionados. Por supuesto, este tipo de situaciones precisan de una atención especializada que habitualmente se

prolonga en el tiempo y que precisa de la implicación de diversos profesionales así como de la colaboración de familiares y amigos.

En este espacio deseamos llamar la atención del lector sobre otros consumos que a primera vista no aparecen tan claramente problemáticos pero que en cierta medida lo son. Se trata de todas aquellas personas que ingieren alcohol para conseguir un comportamiento o una situación personal que no podrían conseguir sin beber. Estas personas mantienen una relación funcional de dependencia al alcohol que les afecta en su vida cotidiana. Tomar alcohol para ir al trabajo mejor, hacer mejor negocios, estar relajado con los amigos o mantener relaciones sexuales con chispa señalan situaciones de conflicto. Técnicamente, así podríamos definir la dependencia psíquica, donde se necesita consumir determinada droga, en este caso alcohol, para hacer algo que sin esa sustancia sería imposible o enormemente difícil. Cuando esto es así, no es difícil observar cómo los confines de presencia del alcohol van progresivamente aumentando y pueden dar lugar a las situaciones de adicción descritas en las líneas anteriores. A partir de ahí el consumo de alcohol se convierte en el eje vertebrador de la vida de quien lo hace y toda conducta pasa a ser explicada, comprendida o justificada por la conducta alcohólica. A partir de ahí todo se complica un poco más.

Y queremos dejar clara la diferencia que establecemos entre conflicto y enfermedad porque no podemos ni debemos medicalizar los problemas relacionados con el alcohol. En ocasiones éstos nos están señalando la existencia de otros focos de conflicto. Por ejemplo, en los consumos agudos de fin de semana de la población juvenil pueden estarse expresando malestares que no tienen porqué pertenecer al ámbito del ocio. Podemos pensar que, siendo éste el único espacio que nuestra sociedad de consumo deja a los y las jóvenes, ellos no sólo lo toman físicamente, ocupando parques, calles y plazas, sino que hacen aquello que se les dice (consumir) y haciéndolo consiguen irritar a aquellos que detentan el poder (los adultos), quienes les presionan para que se formen o sean responsables a la vez que se sienten incapaces de hacerles un hueco en el mundo del trabajo o no ceden su control en el proceso de toma de decisiones.

Si jugamos con esta hipótesis en el plano social, también podemos proyectarla en el marco individual. La ingesta problemática de alcohol puede ser entendida como una llamada de atención sobre otras cuestiones vitales u otros problemas. Y todo esto no tiene porque resultar preocupante o enfermo. A veces la aparición de estos episodios sólo remite a un periodo de



turbulencias lógico y habitual en el mundo adolescente. En otras ocasiones constituye una llamada de atención sobre otras dificultades vinculadas a su adaptación a un mundo cambiante al que se incorpora progresivamente como adulto.

Algunas escuelas de psicología que analizan la realidad de las familias han apuntado que en ocasiones la aparición de un consumo problemático de alcohol o de otras drogas es una señal de orden familiar, desde la que emergen determinadas tensiones grupales.

En todo caso, si los padres y madres somos capaces de entender que alguien de nuestra familia está consumiendo alcohol y somos capaces de preguntarnos qué ocurre, hablar con la persona que presenta esta conducta y ofrecer ayuda tanto desde el sistema de apoyo familiar como proporcionando la intervención de profesionales de la salud, estamos realizando una acción preventiva que puede facilitar un freno a situaciones que fácilmente pueden desbocarse.

Si actuamos sin dramatismo y teniendo siempre presente que el fin de nuestra conducta es ayudar a la persona que intuimos tiene problemas, en el mejor de los casos sólo llegaremos a dialogar con la persona señalada. Será una falsa percepción que los hechos y las palabras rápidamente desmentirán. Si nuestra impresión está justificada, es fácil que actuando tempranamente sea posible poner remedio a una situación que podría llegar a ser crítica.

Un criterio complementario para evaluar las relaciones con el alcohol lo ofrecen aquellos otros campos vitales en los que las personas se desarrollan. Si existe una buena adaptación laboral, educativa, familiar, con sus amigos y sus ligues, es más difícil que se enfrente una situación preocupante.

Es realmente difícil que muchos de los adolescentes y jóvenes que hoy consumen alcohol en su ocio de fin de semana vayan a asumir patrones de consumo problemáticos algún día. En todo caso cuando esto ocurra, lo más probable es que lo hagan desde patrones de consumo adultos, sin tanta algarada pero con más frecuencia y perseverancia.

Lo peor que podemos hacer ante cualquier tipo de problema es aplicar la técnica del avestruz, enterrando la cabeza para evitar lo que no nos gusta. Y esto sólo podemos hacerlo renunciando a alarmismos contraproducen-

tes y a hipocresías sociales, se trata de algo difícil en una sociedad que nos enseña a crecer con una copa en la mano y que entiende que el beneficio económico es lícito aún a costa de la salud y la vida de los otros.

Entre la alarma o la ignorancia, ante los problemas que el consumo de alcohol puede provocar debemos tomar decisiones y aprender de ellas, asumiendo que tenemos capacidad para ayudar a otros en su propio proceso de toma de decisiones.



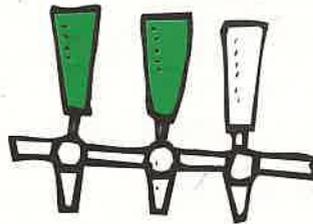
# 6 APRENDIENDO A PREVENIR

Aunque uno de los objetivos de este documento es ayudar a los padres y madres a actuar ante situaciones problemáticas derivadas del consumo de alcohol, no es este ni el único ni el más importante de los fines propuestos.

Hemos considerado que en este trabajo debíamos dejar la más gustosa y apetecible parte de la tarta para el final y aprovechar el efecto de los últimos estímulos para dejar un mensaje claro en las cabezas de los lectores y las lectoras. Existe un espacio privilegiado para actuar ante el consumo de alcohol y de otras drogas, que es prevenir que aparezcan problemas asociados con ellas potenciando una vida rica y llena de estímulos que no sólo gratifiquen sino que impulsen el desarrollo pleno de la personalidad de los chicos y chicas.

Sobre esto los padres y madres no tenemos la última palabra pero está claro que desde nuestra posición podemos hacer mucho por nuestros hijos. Decir esto no obvia algo que es evidente pero que en ocasiones puede pasar desapercibido, que la sociedad a través de instituciones como la escuela o los medios de comunicación comparte con nosotros la capacidad socializadora y la responsabilidad ante las nuevas generaciones.

Bien, queremos ahora repasar sucintamente algunos aspectos importantes para prevenir los consumos problemáticos de alcohol sin tener porqué hablar expresamente de él. Creemos que existen algunos elementos, compartidos mayoritariamente por las personas que trabajan en la prevención de los problemas relacionados con el consumo de drogas, que facilitan herramientas y apoyos a los niños y niñas para enfrentar exitosamente su vida adulta y que son herramientas útiles también para enfrentar los consumos de drogas.



## 6.1 ESCUCHAR: UNA PREMISA BÁSICA

Como padres, como madres, es importante que seamos capaces de prestar atención a lo que nuestros hijos e hijas nos dicen y de transmitir esta sensación.

Y recordemos que escuchar no sólo es estar presentes mientras otros hablan. Desde un modelo familiar tradicional son los hijos los que deben escuchar y en todo caso queda al lugar del padre o madre adivinar, intuir o pronosticar dónde yerran los hijos y dónde actúan según las leyes familiares. Educados desde estas posiciones, la posibilidad de muchas personas para ponerse a oír intencionada y voluntariamente las opiniones, vivencias, decisiones y dificultades de sus hijos e hijas es todo un reto.

Y es importante escuchar a nuestros hijos e hijas por dos cuestiones diferentes pero complementarias. Por un lado, esta escucha nos permitirá seguir de cerca su proceso de crecimiento, posibilitando que en alguna situación puntual les prestemos ayuda, facilitando las más de las veces que el camino que recorran les sea de máximo provecho y les permita continuar su evolución madurativa. Por otro lado escucharlos les transmitirá clara y nítidamente que aquello que dicen, lo que ellos entienden valioso e importante para ellos también lo es para nosotros. De esta manera podremos actuar como un espejo que proyecta su imagen y la devuelve dándole una dimensión de unidad y un valor que los niños y niñas necesitan para desarrollarse como personas autónomas, confiadas y capaces.

Escuchar es algo que no sólo se ejercita con la presencia del interlocutor. Además de decir "te escucho" hay que hacerlo y demostrarlo. Para ello es importante contar con momentos y situaciones compartidas que faciliten el diálogo, es también fundamental emplear formas y actitudes que muestren al otro nuestro interés y la comprensión de lo que nos cuenta. Las formas siempre señalan nuestras intenciones. Recordemos lo que se entiende por escucha activa y lo que no:

### **No se escucha activamente cuando...**

1. Se interrumpe sistemáticamente.
2. Se juzga de forma precipitada.
3. Se ofrecen soluciones o ayudas prematuras.
4. Se cuenta la propia historia.
5. Nos reímos de lo que nos cuentan.

**Sí podemos escuchar activamente cuando...**

- 1 . Hacemos preguntas sobre lo que nos cuentan.
- 2 . Pedimos aclaraciones.
- 3 . Resumimos lo contado con nuestras propias palabras.
- 4 . Nuestra mirada sigue al interlocutor.
- 5 . Enfatizamos con gestos y comentarios nuestro interés.

## 6.2 HABLAR: UNA PROPOSICIÓN CONVENIENTE

La comunicación es un fenómeno bidireccional y junto a la capacidad para escuchar y la habilidad para mostrar que se está escuchando es importante convencer al interlocutor de que su posición lo hace depositario de nuestra confianza y nuestro trato. Así, es importante inculcar a nuestros hijos e hijas desde bien pequeños la certeza de que hablamos con ellos porque nos interesa que formen parte activa de las realidades que les competen como miembros de su familia. También debemos utilizar la comunicación para apoyar sus acciones y potenciar la toma de decisiones.

Compartir deseos, proyectos y responsabilidades con nuestros hijos e hijas les permitirá hacer sin sorpresas su viaje hacia el mundo adulto en el que tendrán la obligación y también la posibilidad de decidir plenamente sobre el curso de sus vidas y asumir en todo momento las consecuencias de estas elecciones. A veces creemos que la celda de cristal es el mejor procedimiento para que crezcan rectos y firmes cuando la mayoría de las veces ese planteamiento puede cercenar la salud de las personas que crecen por ofrecer un aire viciado y una exagerada restricción de miras en los niños y niñas.

Hablar con los hijos pasa también por hablar del alcohol y las otras drogas, de la sexualidad y de las relaciones de pareja, de cuestiones éticas y morales, de nuestra propia historia como niños, adolescentes y jóvenes.

Compartir con nuestros hijos e hijas nuestra preocupación por ellos y conseguir convertir éste en un tema de conversación puede permitirnos dormir más tranquilos con la conciencia de haber escuchado y hablado a los principales protagonistas de la historia que sin duda son ellos y ellas.

Aclaremos que hablar y convencer no son ni tienen porque ser la misma cosa. A veces podemos encontrar a padres y madres que han desistido de tratar temas que les preocupan con sus hijos e hijas porque ellos no responden como se espera o se desea. Si hacemos esto no es difícil que nuestros hijos puedan reprocharnos que sólo hablamos con ellos en cuanto esperamos de ellos algo y no por ser quienes son. Sólo respetamos realmente a nuestro interlocutor cuando somos capaces de asumir que él puede tener una visión o conducta distinta a la nuestra. Este es un valor importante para el desarrollo de nuestros hijos e hijas pues un objetivo último de su educación es capacitarlos para que se hagan cargo de sí mismos y sus vidas.

### 6.3 EL BINOMIO INDEPENDENCIA/DEPENDENCIA

Y llegamos aquí a un punto importante en la prevención de drogodependencias. Una meta estratégica del trabajo preventivo es colaborar en la construcción de personalidades autónomas e independientes. El trabajo específicamente preventivo en el campo de las drogas aquí coincide con otro más general, que evidentemente lo incluye, en el marco del desarrollo de los niños y niñas, en el camino hacia su madurez física, psíquica y social.

En nuestras familias, desde la escuela o en el marco de nuestra comunidad, nuestro trabajo como madres y padres debe dirigirse a potenciar el crecimiento de personas que hayan desarrollado al máximo su capacidad de autonomía y sepan afrontar por sí mismos el reto personal de enfrentar su propia vida.

Proponemos tomar las toxicomanías como un ejemplo más de un esquema de dependencia en el que una sustancia, sea el alcohol u otra droga, se interpone entre una persona y su realidad más inmediata distorsionando tanto su percepción como su capacidad para actuar y responder a las situaciones que se le presentan. Pero estaríamos en un lamentable error si pensáramos que la dependencia de una sustancia es la única forma de dependencia. Existen numerosas formas de dependencia a personas, ideologías, momentos vitales que, cada una de una manera, imprimen limitaciones y generan conflictos lastrantes para quienes los padecen.

Estamos convencidos de que la infancia y la adolescencia son periodos cruciales donde es posible adquirir de forma rotunda el valor de aprender y decidir por uno mismo y la necesidad de afrontar sin delegaciones las responsabilidades y decisiones que es preciso asumir en todo proceso vital.

La protección y el cuidado en estos periodos vitales no deben ser confundidos con la sobreprotección y la tutela encomendada a las instituciones socializadoras, entre las que la familia ocupa el primer lugar, sino que debe entenderse como una guía y un cuidado que dirijan hacia procesos de madurez y autonomía irreversibles.

Desde esa forma de entenderse uno mismo, con las limitaciones y potencialidades que definen a cada persona, es posible también ubicarse en un espacio de aprendizaje que no acaba nunca y donde se puede pasar de una posición de hijo a padre incluyendo las experiencias pasadas y utilizándolas para ser capaces de entender y ayudar a la siguiente generación.

También desde la autonomía y la independencia se puede plantear la relación con los otros desde un esquema de solidaridad y cooperación. Se trata de ser uno mismo en un universo social donde se convive con otras personas a las que es posible decir no sin negar la propia identidad y sin ver amenazada su pertenencia social.

Y no olvidemos que sólo asumiendo las propias decisiones, responsabilizándose de ellas y aprendiendo de los errores es posible recorrer este camino. Como padres y madres podremos estar más o menos cerca pero es a ellos a quienes corresponde andar sus propios pasos y recorrer su propio camino.

## 6.4 LA SALUD, UNA GARANTÍA DE CALIDAD

Recordemos una definición clásica de la Organización Mundial de la Salud en la que se define la salud como "*un completo estado de bienestar físico, mental y social que no consiste únicamente en ausencia de enfermedad*".

Promover hábitos, actitudes y valores saludables es otro mecanismo preventivo de orden general que puede incidir positivamente en el desarrollo de los niños y niñas. Y ante ello se nos presentan dos dificultades de distinto origen pero de importante valor.

Por un lado los padres y madres provenimos de una cultura donde en buena medida la salud de las personas está en manos de especialistas y de aparatos sofisticados. Así sólo damos crédito a nuestro estado de salud

cuando viene en forma de diagnóstico, acompañado de la firma y el número de colegiado correspondiente y, a ser posible, junto a los resultados expuestos por máquinas tan misteriosas como impresionantes. Un informe acompañado de datos de una gastroenteroscopia, las imágenes de un escáner o de una tomografía atómica computerizada parecen ser los únicos caminos para entender y mejorar nuestra salud. Esta visión organizada fundamentalmente sobre la ausencia de salud (la enfermedad) y que otorga poco valor a las propias decisiones en cuanto moduladoras de nuestro estado general de bienestar se convierte en un enemigo importante para la educación para la salud.

Este marco cultural, que ayuda poco a promover entre las personas una toma de conciencia sobre la relación entre lo que hacen o dejan de hacer y su estado de salud se suma a la percepción en la infancia y sobre todo en la adolescencia que el estado de salud es el estado natural de las personas. Esto es así fundamentalmente porque probablemente la adolescencia sea uno de los momentos en los que los cuerpos de las personas dispongan de un mayor estado cuantitativo de salud y cuando las enfermedades y muchos de los accidentes que pueden aparecer en la vida de una persona se ven lejanos e improbables.

Y ciertamente resulta fundamental educar a nuestros hijos e hijas a gestionar adecuadamente su propia salud, posibilitando que ellos mismos puedan establecer formas para favorecerla. Formas que pasan por conocer la importancia de una alimentación adecuada, saber recoger la información precisa y aprender a formular preguntas ante los profesionales de la salud que les atiendan, conocer la oferta de servicios de atención y orientación que las distintas administraciones públicas ponen a su servicio, o relacionar sus estilos de vida con la probabilidad de que aparezcan problemas o enfermedades.

En un mundo como el nuestro cuyas principales fuentes de enfermedad provienen de los estilos de vida, debemos ser capaces de sacar las acciones sobre la salud de los centros sanitarios y recuperar para los ciudadanos el derecho y el deber de asumir activamente su cuidado y promoción. Creemos que dentro de esta educación sobre la salud debe inculcarse a los niños, niñas y adolescentes la importancia que individual y colectivamente tienen nuestras decisiones para nuestro estado de bienestar.

También es importante subrayar la necesidad de desarrollar dispositivos sanitarios que puedan conectar con esta población no sólo velando por su



salud sino incorporándolos activamente en su mejora. Aquí pensamos claramente en cómo el papel de los pediatras y de los otros profesionales sanitarios que trabajan con estos niños, niñas y adolescentes, así como sus padres y maestros, debe ser algo más rica que obligarles a estarse quietos mientras se aplica el estetoscopio para auscultarlos y enseñarles a preguntar, a observar y a actuar para mejorar su estado de salud.

## 6.5 POTENCIEMOS UNA VIDA RICA E INTERESANTE

No es posible realizar una breve acotación de los campos en los que los padres y madres podemos actuar preventivamente ante nuestros hijos e hijas sin tocar un elemento motivacional esencial para los niños, niñas y adolescentes: desde nuestra posición podemos favorecer y potenciar numerosas actividades e importantes aprendizajes que permitan a nuestros hijos e hijas llevar una vida rica e interesante.

En muchas ocasiones, cuando imaginamos a nuestros hijos o hijas adultos, lo solemos hacer representándolos en sus actividades profesionales. El mundo del trabajo es sin duda un espacio de desarrollo personal que se presenta preocupante en su dimensión social pero esta importancia y esta preocupación a veces impide contemplar cómo nuestra labor educativa va más allá de la contribución estrictamente laboral y debe proyectarse en otros campos de actividad.

El primero de esos territorios que aparece como un foco de aprendizaje y madurez para los niños, niñas y adolescentes es el campo asociativo. Formar parte de una asociación, participar en espacios de toma de decisión colectiva, compartir esfuerzos y responsabilidades comunes son situaciones que claramente favorecerán el desarrollo de nuestros hijos e hijas a la vez que les permitirán adquirir sólidos principios y valores democráticos.

Junto a las actividades solidarias y asociativas, la educación física y el trabajo corporal ayudan a fortalecer actitudes y valores importantes. Esto es así cuando los aspectos competitivos o agonísticos del deporte están superados a otros principios educativos de más valor como la cooperación, el desarrollo corporal armónico o la potenciación de personalidades autónomas. El juego es un espacio en el que la ficción permite aprender para la vida. Los deportes de equipo fomentan el compañerismo y la responsabilidad compartida. Cuando no se busca sólo o primordialmente el éxito es

posible aprender sobre las capacidades y límites de nuestro propio cuerpo o de la voluntad con la que encaramos cada actividad.

Junto a esto, las actividades artísticas permiten educar los sentidos y disfrutar de aquellas obras que engrandecen a la especie humana. Literatura, teatro, pintura, cine o fotografía son espacios en los que podemos educar desarrollando recursos y sensibilidades a la vez que permitimos que los niños y niñas usen esos estímulos culturales para entender o preguntarse más en el mundo que los rodea. Este campo permite trabajar un poco más introduciendo en la infancia y la adolescencia hábitos y competencias que permitan a nuestros hijos o hijas no sólo disfrutar de las obras de otros sino crear las suyas propias. Así, junto a aprendizajes específicos, posibilitaremos la expresión de emociones y la consolidación de hábitos estimulantes. La lectura crítica de imágenes y la producción audiovisual son en este caso estrategias en nuestro mundo altamente tecnologizado donde la información nos bombardea y nos hiere si no hemos aprendido a seleccionarla y descodificarla.

Basten los anteriores ejemplos para ilustrar de qué diversas formas podemos trabajar para que el alcohol y otras drogas no se conviertan en personajes centrales de la vida de los niños y niñas. Tenemos en este sentido la confianza de que cuando ellos pueden elegir con cierta objetividad sobre aquello que hacen y sobre los caminos por los que desean andar, es muy difícil que escojan las sendas peligrosas de las drogas cuando pueden optar por otros que les ofrecen satisfacción y aventura.

Evidentemente no basta con poner un libro en la mano, hay que guiar su atención de manera que aprendan a disfrutar y aprovechar las palabras que encierran y portan el misterio de la literatura. Aquí también nos queda el reto de ser capaces de facilitar este camino sin empujar desconsideradamente ni abandonar al destino sus pasos.



# 7 ALGUNOS RECURSOS PARA SEGUIR INVESTIGANDO

Son muchos los trabajos realizados sobre drogas dirigidos a padres y madres aunque su número decrece significativamente en el tratamiento específico del consumo de alcohol. La misión de esta bibliografía es posibilitar que los lectores y lectoras puedan continuar por su cuenta sus indagaciones y aprendizajes sobre este tema. Asumiendo que no podemos ser exhaustivos y que el mayor riesgo de una bibliografía es dejarse fuera títulos interesantes, vamos a proponeros una serie de lecturas complementarias a la presente y lo vamos a hacer dividiéndolas en dos grupos. Uno, primero, de otros materiales divulgativos que planteamos como una línea de continuidad con el presente trabajo, para padres y madres que quieran leer otras opiniones y otras visiones. Y otra segunda, especializada, que recoge trabajos de gran interés que probablemente resulten de más ardua lectura pero que se presentan por su valor científico y educativo.

## TRABAJOS DIVULGATIVOS

Camacho, J.M. y Moncada, S.: **Alcohol y conducción: Amistades peligrosas**. Ayuntamiento de Madrid.

Chazarra A. Y García, L. (1997): **La prevención de las drogodependencias, nuevos retos y perspectivas**. CEAPA, 1997.

Chazarra A., Otazu F. Y Delgado F.(1990): **Guía preventiva para padres y Madres. 83 Preguntas y respuestas**. CONFEDERACIÓN DE APAs MIGUEL DE CERVANTES DE CASTILLA-LA MANCHA.

EDEX (1993): **Diez pasos para ayudar a su hijo a decir "no" al alcohol**. EDEX.

Funes, J. y Vega, A.(1997): **Nuevos consumos juveniles de drogas. Aportaciones desde el papel de intermediación social de las APAs**. CEAPA.

García, L. (1996): **Las APAs ante las drogodependencias**. CEAPA.

Varios autores (1997): **Guía de salud para jóvenes**. Consejería de Sanidad y Política social. Región de Murcia.

Varios Autores (1997): **Actuar es posible. La prevención de las drogodependencias en la familia**. PNSD.

Varios Autores(1998): **Desmitificate**. Consejo de la Juventud de España.

Varios Autores(1998): **Visión Global sobre el consumo de alcohol**. Coordinadora de ONGs que Intervienen en Drogodependencias.

### OBRAS PARA LA PROFUNDIZACIÓN

CEAPA/EDIS (1998): **Los padres y madres ante el consumo de alcohol de los jóvenes**.

Comas, D. (1994): **Los jóvenes y el uso de las drogas en la España de los años noventa**. INJUVE.

Elzo, J., Elorza, M.A. y Laespada, T. (1994): **Alcoholismo juvenil**. Universidad de Deusto.

Goldstein, (1995): **Adicciones**. Ediciones Neurociencias.

Vega, A. (1998): **Cómo educar sobre el alcohol en las escuelas**. Amarú Ediciones.





CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES  
DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS

COLABORA:



MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN,  
CULTURA Y DEPORTE