



Del 20 al 26 de marzo de 2023 es la Semana Nacional de Datos sobre Drogas y Alcohol®

Consumo de alcohol y drogas en adolescentes

La Semana Nacional de Datos sobre Drogas y Alcohol® es una iniciativa anual en materia de salud dirigida a adolescentes. El objetivo es disipar los mitos sobre el consumo de drogas y alcohol.

¿Qué es el abuso de sustancias en adolescentes?

Muchos adolescentes prueban el alcohol, el tabaco o las drogas. Algunos adolescentes prueban sustancias como el alcohol o las drogas solo unas pocas veces y dejan de hacerlo. Otros no pueden controlar sus impulsos o ansias por esas sustancias. Esto puede conducir a un trastorno por consumo de sustancias.

Los adolescentes pueden probar varias sustancias. Entre otras, cigarrillos, alcohol, productos químicos domésticos (inhalantes), medicamentos recetados y de venta libre y drogas ilegales.

¿Por qué los adolescentes consumen drogas y alcohol?

Los adolescentes consumen alcohol u otras sustancias por muchos motivos. Por ejemplo, tal vez lo hagan porque:

- Quieren ser aceptados por sus amigos o ciertos grupos.
- Les gusta cómo los hace sentir.
- Creen que los hace más adultos.
- Quieren escapar de los problemas.

Los adolescentes tienden a probar cosas nuevas y tomar riesgos, por eso quizás consuman drogas o beban alcohol porque les parece emocionante.

¿Qué problemas puede causar el abuso de sustancias en adolescentes?

El abuso de sustancias puede provocar problemas sociales y de salud a largo plazo, lesiones e incluso la muerte. Por ejemplo:

- El consumo de alcohol y drogas es una de las principales causas de muerte o lesiones de adolescentes relacionadas con accidentes automovilísticos, suicidios, violencia y muerte por inmersión.
- Incluso el consumo ocasional de alcohol por parte de un adolescente aumenta el riesgo de consumo futuro de alcohol y drogas.

- El consumo indebido de sustancias puede afectar el crecimiento y el desarrollo. Los adolescentes que consumen alcohol y drogas pueden tener problemas para encontrar su identidad, entablar relaciones y prepararse para su futuro. El consumo indebido de sustancias puede afectar la memoria y el aprendizaje.
- El consumo indebido de sustancias puede conducir a relaciones sexuales sin protección. Esto aumenta el riesgo de embarazo y enfermedades de transmisión sexual (ETS), incluido el VIH.
- El consumo de tabaco puede causar cáncer y problemas cardíacos y pulmonares.
- Incluso el consumo ocasional de ciertos medicamentos puede causar problemas de salud graves, como una sobredosis o daño cerebral. Muchas drogas ilegales se fabrican en laboratorios caseros, por lo que pueden contener bacterias y otras sustancias inseguras.

¿Cuáles son los signos del abuso de sustancias?

A veces es difícil saber si un adolescente está consumiendo alcohol o drogas. Los expertos recomiendan que los padres busquen **un patrón o diversos cambios** en la apariencia, el comportamiento y la actitud, no solo uno o dos de los cambios enumerados aquí.

Las señales de que un adolescente puede estar consumiendo sustancias incluyen:

Cambio en la apariencia.

Por ejemplo:

- Se descuida la vestimenta y el aseo personal.
- Pérdida de apetito o pérdida de peso inexplicable.
- Ojos rojos y vidriosos, y uso frecuente de gotas para los ojos y mentas para el aliento.
- Marcas en la piel donde se han inyectado drogas en las venas.

Cambio en el comportamiento.

Por ejemplo:

- Disminución de la asistencia y el rendimiento escolar.
- Pérdida de interés en la escuela, los deportes u otras actividades.
- Molestias de salud repetitivas, como cansancio excesivo.
- Hermetismo reciente o comportamiento engañoso o furtivo.
- Alejamiento de familiares y amigos.
- Nuevos amigos y reticencia a presentarlos.
- Mentir o robar.

Cambio de actitud.

Por ejemplo:

- Comportamiento irrespetuoso.
- Deterioro del estado de ánimo o actitud que se agrava.
- Falta de preocupación por el futuro.

¿Qué puede hacer si cree que su hijo adolescente está consumiendo sustancias?

Si su hijo adolescente está consumiendo alcohol, tabaco u otras sustancias, tómelo en serio. Una de las cosas más importantes que puede hacer es hablar abiertamente con su hijo adolescente sobre el problema. Inste a su hijo adolescente a que también se exprese.

Trate de no usar palabras duras y sentenciosas. En la mayoría de los casos, la confrontación cara a cara con enojo alejará al adolescente. Sea tan comprensivo como pueda durante este tiempo.

Si no sabe qué hacer o si no se siente cómodo, pida ayuda. Hable con el médico de su hijo adolescente, un pediatra, un psicólogo o un psiquiatra.

¿Qué tipo de tratamiento puede ayudar a un adolescente que está consumiendo sustancias?

El tipo de tratamiento que su hijo adolescente necesita dependerá de qué tan grave sea el abuso de sustancias de su hijo adolescente. Si su hijo adolescente:

- Experimenta con sustancias, entonces participar en un programa educativo escolar o comunitario tal vez sea todo lo que necesite. Algunas escuelas tienen programas que brindan apoyo y educación sobre el consumo indebido de sustancias.
- Consume una sustancia al menos una vez por semana, entonces necesita algún tipo de tratamiento. El tratamiento ayuda a motivar al adolescente a dejar de consumir sustancias y a aprender habilidades para rechazar las drogas en el futuro. La consejería familiar también puede formar parte del tratamiento.
- Tiene un trastorno por abuso de sustancias, entonces se necesita tratamiento en un programa estructurado. Y su hijo adolescente puede necesitar ayuda médica para los síntomas de abstinencia.

Si su hijo adolescente está consumiendo tabaco, puede obtener ayuda para dejar de fumar. Hable con su médico. Los medicamentos y el apoyo pueden ayudar a su hijo adolescente a lograr su recuperación.

¿Se puede prevenir el consumo indebido de sustancias en adolescentes?

Los adolescentes que no consumen alcohol u otras sustancias tienen menos probabilidades de consumirlas como adultos. Los esfuerzos para prevenir el consumo indebido de sustancias en adolescentes deben comenzar temprano en la vida. Idealmente, su médico debe comenzar a preguntar sobre las actitudes de su hijo con respecto a las sustancias, en la escuela primaria y seguir conversando sobre este tema durante el transcurso del tiempo.

Para ayudar a prevenir el consumo indebido de sustancias:

- Hable con su hijo desde una edad temprana sobre sus expectativas. Si su hijo adolescente piensa que usted permitirá el consumo indebido de sustancias, es más probable que pruebe las drogas o el alcohol.
- Mantenga a su hijo adolescente ocupado con actividades significativas, como deportes u otras actividades grupales.
- Propóngase que su hijo adolescente cumpla las reglas del hogar. Establezca consecuencias razonables para el comportamiento que necesita cambiar. Luego afronte las consecuencias de manera congruente.
- Siga hablando con su hijo adolescente. Elogie a su hijo adolescente por sus éxitos.
- Conozca a los amigos de su hijo. Tener amigos que eviten el tabaco, el alcohol y las drogas puede ser la mejor protección contra el abuso de sustancias.

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.