¿Qué necesito saber acerca del alcohol, otras drogas y la salud del adolescente?

Como padres, quieren lo mejor para sus hijos. Quieren que estén saludables y seguros y que tengan éxito en alcanzar sus metas. Desafortunadamente, el consumo de alcohol y drogas en menores de edad pueden causar serios problemas que interfieran con sus esperanzas y sueños para ellos.

El consumo temprano de alcohol y otras drogas pone a los adolescentes en mayor riesgo de adicciones y otros problemas de salud, de fracasar en la escuela, y de limitar sus opciones laborales a causa de arrestos y falta de preparación académica. El alcohol, la marihuana y la nicotina son las drogas de uso más común entre los jóvenes. El consumo de alcohol y marihuana:

- **Puede comenzar desde la escuela primaria.** La Encuesta de Jóvenes Saludables de Washington muestra que para cuando los adolescentes están en 10° grado, uno de cada cinco ha comenzado a consumir alcohol o marihuana con regularidad.
- **Puede dañar el cerebro en desarrollo del adolescente.** El alcohol y la marihuana pueden dañar las áreas del cerebro que controlan la coordinación motriz, el control de impulsos, la memoria, el aprendizaje y el juicio. Dado que el cerebro adolescente aún se está desarrollando, es más vulnerable que el cerebro de un adulto a los efectos del alcohol y de otras drogas. Esto puede causar el fracaso en la escuela y el abandono de los estudios.
- **Se relaciona con las tres principales causas de muerte en los adolescentes:** accidentes (incluyendo muertes vehiculares y ahogamientos), homicidios y suicidios. Beber en exceso es la causa de más de 4,300 muertes de jóvenes menores de edad cada año. En 2010 hubo 189,000 visitas a salas de emergencia de menores de 21 años de edad por lesiones relacionadas con el alcohol a nivel nacional. *(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades).*
- **Aumenta el riesgo de enfermedades de transmisión sexual y embarazos.** Los adolescentes que beben y consumen otras drogas tienen más probabilidades de tener relaciones sexuales y de tener cuatro o más parejas sexuales que aquéllos que no lo beben ni consumen drogas (Campaña Nacional para Prevenir el Embarazo en Adolescentes). Estos comportamientos pueden causar SIDA, otras enfermedades de transmisión sexual, y embarazos.
- **Puede causar adicción.** La Encuesta Nacional de Consumo de Drogas y Salud descubrió que los jóvenes que empiezan a beber antes de los 15 años de edad tienen cuatro veces más probabilidades de desarrollar dependencia o abuso del alcohol como adultos, en comparación con quienes empiezan a beber a los 21 años o después. Durante 2015, el 78 por ciento de los jóvenes de Washington (de 12 a 17 años) que recibieron tratamiento para adicción con fondos públicos señalaron a la marihuana como su droga principal *(Departamento de Servicios Sociales y de Salud de Washington).*
- **No es más seguro en el hogar y bajo la supervisión de usted.** Los adolescentes pueden sufrir una sobredosis de alcohol o marihuana con la misma facilidad en su hogar. Usted y su hijo(a) adolescente pueden ser legalmente responsables de los daños materiales, agresiones, lesiones y muertes que resulten del consumo por parte de menores de edad en su propiedad. Si permite que su hijo(a) adolescente consuma alcohol o marihuana en su hogar, es más probable que piense que está bien hacerlo cuando está con sus amigos.

¿Qué puedo hacer para mantener a mis hijos saludables y seguros?

Usted es quien tiene más influencia en las decisiones de su hijo(a) con referencia al alcohol y a otras drogas, incluso durante sus años de adolescencia. ¿La principal razón que dan la mayoría de los muchachos para no consumir drogas? No quieren decepcionar a sus padres. Estas son algunas maneras probadas para ayudar a su hijo(a) a evitar el alcohol y otras drogas:

- **Hable con sus hijos** pronto y con frecuencia sobre los riesgos de consumir alcohol, marihuana y otras drogas. Enséñeles los riesgos para su salud y su futuro. Los niños que aprenden mucho de sus padres sobre los peligros de las drogas tienen un 50 por ciento menos de probabilidades de consumir alcohol y drogas que quienes no lo hacen. *(Encuesta de seguimiento de actitudes en sociedad).* Encuentre consejos para iniciar la conversación en www.StartTalkingNow.org.
- **Cree vínculos con su hijo(a).** Los hijos que se sienten cercanos a sus padres tienen menos probabilidades de consumir alcohol o marihuana. Manténgase activamente involucrado en sus vidas, cenen juntos y realicen actividades divertidas en familia. Reconózcalos a menudo por tomar decisiones positivas y saludables.
- **Establezca límites.** Ponga reglas claras para prohibir el consumo de alcohol y marihuana, y aplique de manera consistente consecuencias razonables por romper las reglas. Represente situaciones en las que podrían ofrecerle alcohol u otras drogas a su hijo(a), y practique maneras de rechazarlas.
- **Supervise a su hijo(a).** Sepa en dónde está, con quién está, y qué está haciendo. Llame a los padres de sus amigos para asegurarse de que tienen supervisión.
- **Nunca proporcione** alcohol o marihuana a ninguna persona menor de 21 años de edad. Es ilegal proporcionar estas sustancias a menores y permitir que las consuman. Si tiene alcohol, marihuana o medicamentos de prescripción en su hogar, guárdelos bajo llave.

Hable con su adolescente respecto a sus inquietudes y busque ayuda, si la necesita, llamando a:

Washington Recovery Help Line

24-Hour Help for Substance Abuse, Problem Gambling & Mental Health

1.866.789.1511

(206.461.3219 TTY)

Para buscar más recursos, visite:

StartTalkingNow.org

Denos "like" en:

Washington State Department of Social & Health Services

Transforming lives

DSHS 22-1506 SP (Rev. 6/16) Spanish

¿Cómo puede detectar si mis adolescentes consumen alcohol o drogas?

Si sospecha que su adolescente consume alcohol, marihuana u otras drogas, la organización Partnership for Drug Free Kids sugiere las siguientes cinco maneras para descubrir si tiene razón. Incluso si no encuentra evidencias, confíe en sus instintos.

- **Utilice su nariz.** Tenga una conversación cara a cara cuando su adolescente llegue a casa después de salir una noche con sus amigos. Si su hijo(a) ha estado consumiendo alcohol, tabaco o marihuana, podrá olerlo en su aliento, sus ropas y su cabello.
- **Observe con detenimiento.** Cuando su adolescente llega a casa después de salir con amigos, ¿sus pupilas están contraídas o dilatadas? ¿Tiene problemas para enfocarse en usted? ¿Su rostro está rojo o congestionado?
- **Observe los cambios en su estado de ánimo.** ¿Cómo se comporta su adolescente después de una noche fuera con sus amigos? ¿Son ruidosos y molestos, o se ríen histéricamente sin motivo? ¿Chocan contra los muebles y las paredes, se tropiezan con sus propios pies y derriban cosas? ¿Están taciturnos, retraídos y extrañamente agotados? ¿Mareados? Todos estos son signos de que su adolescente podría haber estado consumiendo alcohol, marihuana o algo más.
- **Vigile su manera de conducir y el automóvil.** ¿Su adolescente está conduciendo de manera más imprudente después de estar con sus amigos? ¿Hay una nueva abolladura en el automóvil de la que afirman no saber nada? ¿El interior del automóvil huele a marihuana o alcohol? ¿Hay botellas, pipas, pipas de agua u otros artículos para consumir drogas en el piso o en la guantera? Si encuentra cualquier cosa, confronte de inmediato a su adolescente con ella. Dígale lo que ha descubierto y por qué le preocupa.
- **Manténgase alerta a mentiras o secretos.** ¿Los planes de su adolescente para el fin de semana empiezan a sonar un poco sospechosos? ¿Son vagos respecto a dónde van a ir? ¿No pueden describir la película que acaban de ver? ¿Su adolescente le dice que habrá padres en la fiesta a la que van, pero no puede darle un número telefónico y cuando regresa a casa actúa como si estuviera ebrio o drogado? ¿Su adolescente llega mucho después de su hora límite con una larga lista de excusas? Su intuición es su mejor herramienta para la crianza. Es hora de confrontar a su hijo(a) y hablar sobre lo que está viendo. Es importante intervenir pronto y obtener ayuda si la necesita.

Una guía para padres para criar hijos libres de drogas

Washington Healthy Youth Coalition

Keeping youth and young adults free from alcohol and marijuana