



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°9 NOVIEMBRE 2016



Alcohol: cómo prevenir el consumo en adolescentes

El consumo de alcohol es una de las conductas de riesgo más frecuentes entre los adolescentes. Representa un riesgo por sí mismo y por los problemas asociados que plantea como, por ejemplo, accidentes de tráfico, sexo sin protección, violencia, dificultades académicas y adicción en la vida adulta.



¿Por qué es tan perjudicial el consumo de alcohol en la adolescencia?

- El consumo intermitente de alcohol provoca daños cerebrales con alteraciones de la conducta y de la memoria. Estos hechos pueden dar lugar a trastornos del aprendizaje.
- Los niveles de alcohol en sangre son proporcionalmente más altos, a igualdad de consumo, que en otras etapas de la vida. El adolescente muestra antes los signos de la embriaguez y el daño cerebral es, por lo tanto, mayor.
- Los adolescentes son menos sensibles a los efectos sedantes y a los trastornos motores que produce el alcohol, lo que limita su percepción de riesgo ante el consumo de alcohol y da lugar a mayores síntomas de excitación y menores de sedación en caso de embriaguez.

¿Cómo pueden intervenir los padres para prevenir tanto el consumo de alcohol como los problemas derivados del mismo en la adolescencia?

Los padres desempeñan un papel muy importante en la prevención de conductas perjudiciales para sus hijos. En la siguiente tabla se pueden consultar, en forma de decálogo, una serie de buenas prácticas para madres y padres:

Decálogo para madres y padres en relación al consumo de alcohol
1.- Dialogar con los hijos aprovechando aquellas oportunidades en las que estén predispuestos a hablar y no solo cuando nosotros queramos hablar con ellos
2.- Fomentar actividades de ocio y aficiones comunes, encontrando la forma de divertirse con ellos
3.- Tener un proyecto educativo individual para cada hijo
4.- Transmitir valores
5.- Transmitir los valores propios de la comunidad a la que se pertenece y fomentar la pertenencia a ella
6.- Enseñar moderación (sobriedad) en general y en el uso del dinero en particular
7.- Ofrecer un modelo adecuado con el propio consumo de alcohol. Dar ejemplo de sobriedad en el consumo de alcohol
8.- Conocer a sus amigos y a su pandilla y ofrecer, en la medida de lo posible, la propia casa para que se reúnan
9.- Mantener unos horarios razonables pero firmes en las "salidas"
10.- Reforzar positivamente las conductas que lo merezcan y negativamente las que requieran corrección, señalando estas últimas y explicando la actuación correcta, pero sin descalificar a las personas

Fuente: www.enfamilia.es

Director Responsable : CN SN Julio Lagos Kretschmer
 Sub Director: CN SN Rodrigo Abarca Gambaro
 Editora: Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div.Salud Previsional)
 Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta.. (Relacionadora Pública)
 FE.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
 Diseño: División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP
 Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl