



MENSAJE ESPECIAL CON RESPECTO AL COVID-19: Teniendo en cuenta la pandemia actual del coronavirus, es especialmente importante que en este otoño los estudiantes universitarios tomen las medidas necesarias para proteger su salud y bienestar, especialmente si las escuelas han retomado las clases en persona o semipresenciales.

Especialmente ahora, los estudiantes y administradores de las universidades tienen que comprender los riesgos asociados al consumo de alcohol. Para obtener más información, consulte la [entrada de blog del director del Instituto Nacional sobre Abuso de Alcohol y Alcoholismo \(NIAAA, por sus siglas en inglés\), George F. Koob, Ph.D., sobre el uso indebido de alcohol entre los estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19.](#)

El consumo perjudicial de alcohol | por parte de menores en la universidad implica serios problemas de salud pública y supone una gran carga en las vidas de los estudiantes en los campus de los Estados Unidos.

El consumo de alcohol en la universidad se ha convertido en un ritual que los estudiantes suelen ver como una parte integral de su experiencia en la educación superior. Algunos estudiantes vienen a la universidad con hábitos de consumo de alcohol establecidos, y el entorno universitario puede causar problemas. Según una encuesta nacional, casi el 53% de los estudiantes universitarios de jornada completa de entre 18 y 22 años consumieron alcohol el mes anterior y alrededor del 33% consumieron alcohol de forma excesiva y peligrosa durante ese mismo periodo de tiempo.¹ Para los fines de esta encuesta, el consumo excesivo y peligroso de alcohol se definió como el consumo de 5 bebidas o más en una ocasión para los hombres y 4 bebidas o más para las mujeres. Sin embargo, algunos estudiantes universitarios beben al menos el doble de esa cantidad, un comportamiento que a menudo se denomina consumo de alcohol en altas cantidades.²



Consecuencias del consume perjudicial de alcohol por parte de menores en la universidad

El consumo de alcohol afecta a los estudiantes universitarios, a sus familias y a las comunidades universitarias.

Muerte

Las estadísticas más recientes del Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA, por sus siglas en inglés) calculan que aproximadamente 1,519 estudiantes universitarios de entre los 18 y 24 años mueren a causa de lesiones involuntarias relacionadas con el alcohol, incluidos los accidentes automovilísticos.³

Agresiones

Las estadísticas del NIAAA más recientes estiman que aproximadamente 696,000 estudiantes de entre 18 y 24 años son agredidos por otro estudiante que estuvo consumiendo alcohol.⁴

Agresiones sexuales

Las estadísticas más recientes del NIAAA estiman que aproximadamente 97,000 estudiantes de entre 18 y 24 años informaron sufrir agresiones sexuales relacionadas con el alcohol o violaciones por el acompañante durante una cita amorosa.⁴

Problemas académicos

Aproximadamente uno de cada cuatro estudiantes universitarios informan haber sufrido dificultades académicas debido al consumo de alcohol, como faltar a clases o atrasarse con los deberes.⁵

En una encuesta nacional, los estudiantes universitarios que consumieron alcohol de forma excesiva y peligrosa al menos tres veces por semana tenían aproximadamente seis veces más de probabilidades de que les fuera mal en un examen o un proyecto debido al consumo de alcohol (40% frente al 7%) que los estudiantes que bebían pero que nunca consumieron alcohol de forma excesiva y peligrosa. Los estudiantes que consumieron alcohol de forma excesiva y peligrosa también tenían cinco veces más de probabilidades de faltar a una clase (64% frente al 12%).⁶

Trastorno por consumo de alcohol (AUD, por sus siglas en inglés)

De acuerdo con una encuesta nacional de 2019, alrededor del 9% de los estudiantes universitarios de jornada completa de entre 18 y 22 años cumplen con los criterios del año anterior para AUD.⁷

Otras consecuencias

Otras consecuencias incluyen intentos de suicidio, problemas de salud, lesiones, comportamiento sexual no seguro y conducir borracho, así como vandalismo, daños e implicación con la policía.

¿Qué es el consumo excesivo y peligroso de alcohol?

Muchos de los problemas con el alcohol en las universidades están relacionados con su consumo excesivo y peligroso. El NIAAA define el consumo excesivo y peligroso de alcohol como beber lo suficiente para elevar la concentración de alcohol en la sangre (BAC, por sus siglas en inglés) al 0.08% (o 0.08 gramos de alcohol por decilitro) o más.* Para un adulto típico, este patrón corresponde a consumir 5 bebidas o más (hombres) o 4 bebidas o más (mujeres) en unas 2 horas.⁸

Beber de esta manera puede suponer riesgos graves para la salud y seguridad, incluidos los accidentes automovilísticos, detención por conducir borracho, agresiones sexuales y lesiones. A largo plazo, los episodios frecuentes del consumo excesivo y peligroso de alcohol pueden dañar el hígado y otros órganos.

*Un- BAC del 0.08% corresponde a 0.08 gramos por 100 mililitros.



Factores que afectan al consumo de alcohol de los estudiantes

Aunque algunos estudiantes llegan a la universidad ya teniendo cierta experiencia con el alcohol, ciertos aspectos de la vida universitaria (como la falta de organización del tiempo, la disponibilidad generalizada de alcohol, la aplicación incoherente de las leyes de consumo de alcohol por parte de menores y las interacciones limitadas con los padres y otros adultos) pueden dar lugar a problemas. De hecho, los estudiantes universitarios tienen mayores tasas de consumo excesivo y peligroso de alcohol y una mayor incidencia de conducción de vehículos bajo la influencia del alcohol que sus pares no universitarios.

Las primeras 6 semanas de primer año son un momento vulnerable para el abuso de alcohol y las consecuencias relacionadas con el alcohol debido a las expectativas de los estudiantes y las presiones sociales al inicio del año académico.

Los factores relacionados con los entornos universitarios específicos también son significativos. Los estudiantes que asisten a escuelas con hermandades estudiantiles o programas atléticos importantes tienden a beber más que los estudiantes en otros tipos de escuelas. En cuanto a las disposiciones de la vida cotidiana, el consumo de alcohol es más alto entre los estudiantes que viven en hermandades y es más bajo entre los estudiantes que no residen en el campus, sino que con sus familias.

Un factor preventivo ignorado frecuentemente es la influencia continua de los padres. Las investigaciones demuestran que los estudiantes que eligen no beber a menudo lo hacen porque sus padres les hablaron acerca del consumo de alcohol y sus consecuencias negativas.

Formas de abordar el consumo de alcohol en las universidades

Las investigaciones continúan mejorando nuestro conocimiento sobre cómo abordar el problema persistente y costoso del consumo de alcohol perjudicial y por parte de estudiantes menores de edad. Los esfuerzos exitosos suelen implicar una mezcla de estrategias dirigidas a estudiantes individuales, el cuerpo estudiantil en conjunto y la comunidad universitaria más amplia.

¿Qué equivale a una bebida estándar?

Para evitar el consumo excesivo y peligroso de alcohol y sus consecuencias, se aconseja a los estudiantes universitarios (y a todas las personas que beban) que realicen un seguimiento de la cantidad de bebidas que consumen durante un determinado período de tiempo. Por eso es importante saber exactamente qué equivale a una bebida estándar.

En los Estados Unidos, una bebida estándar (o el equivalente a una bebida alcohólica) contiene 0.6 fl oz o 14 gramos de alcohol puro (también conocido como el equivalente a una bebida alcohólica), que se encuentra en lo siguiente:

- » 12.0 oz de cerveza con aproximadamente un 5% de contenido alcohólico
- » 5.0 oz de vino con aproximadamente un 12% de contenido alcohólico
- » 1.5 oz de licor destilado (p. ej., gin, ron, tequila, vodka y whisky) con aproximadamente un 40% de contenido alcohólico

Desafortunadamente, aunque las cantidades de bebida estándar (o el equivalente a una bebida alcohólica) son útiles para la siguiente guía sanitaria, es posible que no reflejen los tamaños de las porciones habituales. Un vaso grande de cerveza, un vaso de vino lleno hasta el tope o una sola bebida combinada podría contener mucho más alcohol que una bebida estándar. Además, el porcentaje de alcohol puro varía dentro y entre tipos de bebidas (p. ej., cerveza, vino y licores destilados).



Estrategias dirigidas a los estudiantes individuales

Las intervenciones a nivel individual se enfocan en los estudiantes, incluidos aquellos en grupos de mayor riesgo, como los estudiantes de primer año, los deportistas, los miembros de hermandades y los estudiantes que infringieron alguna norma de conducta. Las intervenciones están diseñadas para cambiar el conocimiento, las actitudes y los comportamientos de los estudiantes relacionados con el alcohol, de manera que beban menos, se expongan a menos riesgos y experimenten menos consecuencias perjudiciales.

Las categorías de intervenciones a nivel individual incluyen las siguientes:

- » Programas de educación y concientización
- » Enfoques basados en habilidades cognitivas-conductuales
- » Enfoques relacionados con la motivación y la retroalimentación
- » Intervenciones conductuales por parte de profesionales sanitarios

Estrategias dirigidas al campus y a la comunidad circundante

Las estrategias a nivel ambiental se enfocan en la comunidad de estudiantes y al cuerpo estudiantil en su totalidad. Están diseñadas para cambiar los entornos de campus y comunitarios donde ocurre el consumo de alcohol. A menudo, un objetivo principal es reducir la disponibilidad de alcohol, porque las investigaciones demuestran que la reducción de la disponibilidad de alcohol reduce el consumo y las consecuencias perjudiciales tanto en los campus como en la población general.

Sobredosis de alcohol y estudiantes universitarios

Miles de estudiantes universitarios son llevados al servicio de urgencias cada año por sobredosis de alcohol, lo que sucede cuando hay tanto alcohol en el torrente sanguíneo que las áreas del cerebro que controlan las funciones básicas de soporte vital (como la respiración, la frecuencia cardíaca y el control de la temperatura) comienzan a dejar de funcionar. Los signos de esta afección peligrosa pueden incluir los siguientes:

- » Confusión mental, estupor
- » Dificultad para mantenerse consciente o incapacidad para despertarse
- » Vómitos
- » Convulsiones
- » Respiración lenta (menos de ocho respiraciones por minuto)
- » Respiración irregular (10 segundos o más entre respiraciones)
- » Frecuencia cardíaca lenta
- » Piel sudorosa
- » Respuestas apagadas, como ausencia de reflejo nauseoso (que evita el ahogo)
- » Temperatura corporal extremadamente baja, coloración azulada de la piel o palidez

La sobredosis de alcohol puede provocar daños cerebrales permanentes o causar la muerte, por lo que una persona que muestre cualquiera de estos signos requiere atención médica inmediata. No espere a que la persona tenga todos los síntomas, y tenga en cuenta que una persona que ha perdido el conocimiento puede morir. Llame al 911 si sospecha de sobredosis de alcohol.

Lo mejor es una combinación de estrategias

Para obtener más información sobre las estrategias a nivel individual y del entorno, visite la guía y la página web interactiva *CollegeAIM (College Alcohol Intervention Matrix [Matriz de Intervención para el Consumo de Alcohol en la Universidad])* del NIAAA. Revisada y actualizada en 2020, *CollegeAIM* evalúa la eficacia, el costo y otros factores de más de 60 intervenciones con el alcohol, y presenta la información de forma fácil y accesible.

En general, las intervenciones más eficaces en *CollegeAIM* incluyen un rango de asesoramiento y políticas relacionadas con las ventas y el acceso. Después de analizar los problemas con el alcohol en sus propias escuelas, los directivos pueden utilizar las evaluaciones de *CollegeAIM* para encontrar la mejor combinación de intervenciones para sus estudiantes y circunstancias únicas.



Las investigaciones indican que la creación de un campus más seguro y la reducción del consumo de alcohol perjudicial y por parte de estudiantes menores de edad probablemente sucederá gracias a una combinación de intervenciones a nivel individual y del entorno que trabajan juntas para maximizar los efectos positivos. El fuerte liderazgo de un presidente universitario involucrado en combinación con padres comprometidos, una comunidad de campus participativa y un programa exhaustivo de estrategias basadas en evidencia pueden ayudar a abordar el consumo de alcohol perjudicial por parte de estudiantes.

Para obtener más información, visite: <https://www.collegedrinkingprevention.gov/CollegeAIM>

- ¹ SAMHSA, Center for Behavioral Statistics and Quality. 2019 National Survey on Drug Use and Health. Table 6.21B—Types of Illicit Drug, Tobacco Product, and Alcohol Use in Past Month among Persons Aged 18 to 22, by College Enrollment Status and Gender: Percentages, 2018 and 2019. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect6pe2019.htm#tab6-21b>. Accessed January 11, 2021.
- ² Hingson, R.W.; Zha, W.; and White, A.M. Drinking beyond the binge threshold: Predictors, consequences, and changes in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine* 52(6):717–727, 2017. PMID: 28526355
- ³ Methodology for arriving at estimates described in Hingson, R.; Zha, W.; and Smyth, D. Magnitude and trends in heavy episodic drinking, alcohol-impaired driving, and alcohol-related mortality and overdose hospitalizations among emerging adults of college ages 18–24 in the United States, 1998–2014. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs* 78(4):540–548, 2017. PMID:28728636
- ⁴ Methodology for arriving at estimates described in Hingson, R.; Heeren, T.; Winter, M.; and Wechsler, H. Magnitude of alcohol-related mortality and morbidity among U.S. college students ages 18–24: Changes from 1998 to 2001. *Annual Review of Public Health* 26:259–279, 2005. PMID: 15760289
- ⁵ Wechsler, H.; Lee, J.E.; Kuo, M.; et al. Trends in college binge drinking during a period of increased prevention efforts. Findings from 4 Harvard School of Public Health College Alcohol Study Surveys: 1993-2001. *Journal of American College Health* 50(5):203–217, 2002. PMID: 11990979
- ⁶ Presley, C.A.; and Pimentel, E.R. The introduction of the heavy and frequent drinker: A proposed classification to increase accuracy of alcohol assessments in postsecondary educational settings. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs* 67(2):324–331, 2006. PMID:16562416
- ⁷ SAMHSA, Center for Behavioral Statistics and Quality. 2019 National Survey on Drug Use and Health. Table 6.23B—Alcohol Use Disorder in Past Year among Persons Aged 18 to 22, by College Enrollment Status and Demographic Characteristics: Percentages, 2018 and 2019. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect6pe2019.htm#tab6-23b>. Accessed September 17, 2020.
- ⁸ NIAAA. NIAAA council approves definition of binge drinking. NIAAA Newsletter 3:3, Winter 2004. https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Newsletter/winter2004/Newsletter_Number3.pdf. Accessed March 5, 2018.



NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

Actualizado en febrero de 2021