



El consumo de alcohol entre menores

El consumo de alcohol entre menores es un problema de salud pública grave en los Estados Unidos. El alcohol es la sustancia más utilizada entre los jóvenes de Estados Unidos, y el consumo de alcohol por parte de menores supone enormes riesgos de salud y seguridad.

Las consecuencias del consumo de alcohol entre menores pueden afectar a todas las personas, independientemente de la edad o del consumo de alcohol. Todos nosotros, directa o indirectamente, nos vemos afectados por las conductas agresivas, los daños a la propiedad, las lesiones, la violencia y las muertes que pueden resultar del consumo de alcohol en menores. Esto no es simplemente un problema para algunas familias, es una inquietud nacional.



Datos estadísticos del consumo de alcohol en menores

Muchos jóvenes beben alcohol

- » En 2019, aproximadamente el 24.6% de los jóvenes de entre 14 y 15 años notificó haber consumido al menos 1 bebida.¹
- » En 2019, 7.0 millones de jóvenes de entre 12 y 20 años notificaron que bebieron alcohol y sobrepasaron el límite de “solo unos sorbos” el mes anterior.²

Los jóvenes suelen consumir alcohol de forma excesiva y peligrosa

Las personas de entre 12 y 20 años beben el 4.0% de todo el alcohol que se consume en los Estados Unidos.³ A pesar de que los jóvenes beben con menos frecuencia que los adultos, cuando lo hacen, beben más. Más del 90% de todas las bebidas alcohólicas consumidas por las personas jóvenes han sido consumidas de forma excesiva y peligrosa⁴ (consulte el recuadro “¿Qué es el consumo de alcohol excesivo y peligroso alcohol?”).

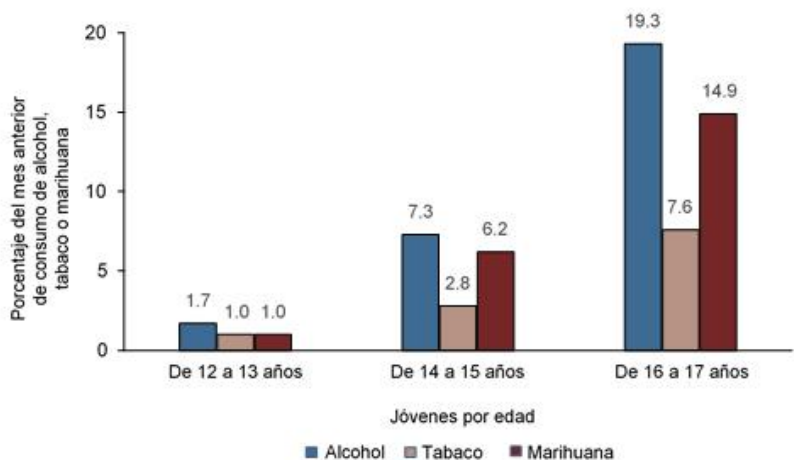
¿Qué equivale a una bebida estándar?

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

- » 12 onzas de cerveza con aproximadamente un 5% de contenido alcohólico
- » 5 onzas de vino con aproximadamente un 12% de contenido alcohólico
- » 1.5 onzas de licor destilado con aproximadamente un 40% de contenido alcohólico

El porcentaje de alcohol puro, expresado aquí como alcohol por volumen (alc./ vol.) varía dentro y entre los tipos de bebidas. Aunque las cantidades de bebida estándar son útiles para seguir las pautas de salud, 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.

Más adolescentes consumen alcohol que tabaco o marihuana



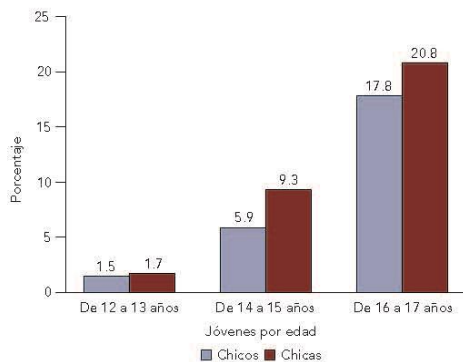
- » En 2019, 4.2 millones de jóvenes informaron haber consumido alcohol de forma excesiva y peligrosa al menos una vez el mes anterior.²
- » En 2019, 825,000 jóvenes informaron haber consumido alcohol de forma excesiva y peligrosa por 5 días o más el mes anterior.²

Los patrones de consumo de alcohol varían según la edad y el sexo

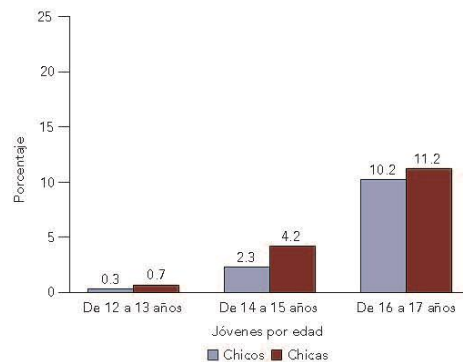
El consumo de alcohol suele comenzar durante la adolescencia y se hace más frecuente a medida que los adolescentes crecen. En 2019, casi 2 de cada 100 adolescentes de entre 12 y 13 años informó haber consumido alcohol en el mes anterior, y menos de 1 de cada 100 consumo alcohol de forma excesiva y peligrosa. Entre los encuestados de entre 16 y 17 años, menos de 1 de cada 5 informaron haber consumido alcohol y aproximadamente 1 de cada 10 informó haber consumido alcohol de forma excesiva y peligrosa.⁵ Es importante implementar estrategias de prevención durante la adolescencia temprana para prevenir este aumento escalonado.

Históricamente, era más probable que los chicos adolescentes bebieran y consumieran alcohol de forma excesiva y peligrosa que las chicas. Ahora, esa relación se ha revertido. El consumo de alcohol ha disminuido más en los últimos años entre los chicos adolescentes que entre las chicas. Como resultado, más chicas adolescentes informan consumir alcohol y consumirlo de forma excesiva y peligrosa que los chicos.^{6,7}

Comparación de los chicos y las chicas en los EE. UU.: Consumo de alcohol en el mes anterior



Comparación de los chicos y las chicas en los EE. UU.: Consumo excesivo y peligroso de alcohol en el mes anterior



FUENTE: Los estimados de prevalencia de la población, medidos en porcentaje, son ponderados por el peso del análisis a nivel de la persona y son procedentes del Centro de Estadísticas y Calidad de la Salud Conductual. *2019 National Survey on Drug Use and Health Public Use File Codebook* (NSDUH, por sus siglas en inglés; Libro de Archivos de Uso Público de la Encuesta Nacional sobre la Salud y el Consumo de Drogas de 2019). Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration (*Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias*), 2020.

NOTA: En la NSDUH, el consumo excesivo y peligroso de alcohol se define como beber 5 o más bebidas en la misma ocasión para los hombres o 4 o más bebidas en la misma ocasión para las mujeres en al menos 1 día en los 30 días anteriores. Cualquier alcohol se define como un trago de una bebida alcohólica (una lata o botella de cerveza, una copa de vino o un refresco de vino [*wine cooler*], un trago de licores destilados o una bebida mixta con licores destilados), sin contar un sorbo o dos de una bebida.

El consumo de alcohol en menores es peligroso

El consumo de alcohol en menores supone un rango de riesgos y consecuencias negativas. Es peligroso por los siguientes motivos:

Provoca muchas muertes

El alcohol es un factor significativo en las muertes de personas menores de 21 años en los Estados Unidos todos los años. Esto incluye las muertes por accidentes automovilísticos, homicidios, sobredosis de alcohol, caídas, quemaduras, ahogamientos y suicidios.

Provoca muchas lesiones

El consumo de alcohol puede hacer que los jóvenes tengan accidentes y se lesionen. En 2011, aproximadamente 188,000 personas menores de 21 años acudieron a salas de urgencias por lesiones relacionados con el alcohol.⁸

Afecta el juicio

El consumo de alcohol puede conducir a malas decisiones sobre la toma de riesgos, como el comportamiento sexual no seguro, conducir borracho y conducta agresiva o violenta.

Aumenta el riesgo de agresión física y sexual

El consumo excesivo y peligroso de alcohol en menores se asocia a una mayor probabilidad de ser víctima o autor de violencia interpersonal.⁹

Puede dar lugar a otros problemas

El consumo de alcohol puede hacer que los jóvenes tengan problemas legales o en escuela. El consumo de alcohol también se asocia con el uso de otras sustancias.

Aumenta el riesgo de problemas con el alcohol más adelante en la vida

Las investigaciones demuestran que las personas que comienzan a consumir alcohol antes de los 15 años presentan un mayor riesgo de desarrollar trastornos por consumo de alcohol más adelante en la vida. Por ejemplo, los adultos de 26 años o mayores que comenzaron a consumir alcohol antes de los 15 años tienen 5.6 veces más de probabilidades de informar tener trastornos por consumo de alcohol en el año anterior que los que esperaron hasta los 21 años o más para empezar beber.¹⁰

Interfiere en el desarrollo cerebral

Las investigaciones demuestran que el cerebro de los jóvenes se desarrolla hasta los 20 años. El alcohol puede alterar este desarrollo, lo que podría afectar tanto a la estructura del cerebro como a su función. Esto puede causar problemas cognitivos o de aprendizaje, y/o aumentar la vulnerabilidad del trastorno por consumo de alcohol, especialmente cuando las personas comienzan a abusar el alcohol a una edad temprana.^{11,12}

¿Qué es el consumo excesivo y peligroso de alcohol?

El Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA, por sus siglas en inglés) define al consumo excesivo y peligroso de alcohol como un patrón de consumo de alcohol que eleva la concentración de alcohol en la sangre (CAS) al 0.08% (o a 0.08 gramos de alcohol por decilitro) o más.* Para un adulto típico, este patrón corresponde al consumo de 4 bebidas o más (mujeres) o 5 bebidas o más (hombres), en unas 2 horas.¹⁷ Las investigaciones demuestran que menos bebidas en el mismo plazo generan la misma CAS en los jóvenes; solo 3 bebidas para las chicas, y de 3 a 5 bebidas para los chicos, según su edad y tamaño.¹⁸

*Una CAS del 0.08% corresponde a 0.08 gramos por decilitro, o 0.08 gramos por 100 mililitros.

¿Por qué tantos jóvenes consumen alcohol?

A medida que los niños maduran, es natural que reivindiquen su independencia, busquen nuevos retos e intenten tomar riesgos. El consumo de alcohol en menores es un riesgo que atrae a muchos adolescentes. Es posible que quieran probar el alcohol pero a menudo no reconocerán completamente los efectos sobre su salud y conducta. Otros motivos por los que los jóvenes beben alcohol incluyen los siguientes:

- » Presión de los compañeros

- » Mayor independencia o el deseo de tenerla
- » Estrés

Además, muchos jóvenes tienen fácil acceso al alcohol. En 2019, entre los jóvenes de 12 a 14 años que informaron que consumieron alcohol durante el mes anterior, el 96.5% informó que lo consiguieron gratis la última vez que bebieron.¹³ En muchos casos, los adolescentes tienen acceso al alcohol a través de familiares o lo encuentran en su hogar.

Prevención del consumo de alcohol en menores

Prevenir el consumo de alcohol en menores es un desafío complejo. Cualquier enfoque exitoso debe tener en cuenta muchos factores, entre ellos:

- » La genética
- » La personalidad
- » El nivel de maduración y desarrollo
- » El nivel de riesgo
- » Los factores sociales
- » Los factores ambientales



Se demostró que varios enfoques clave tienen éxito. Estos son los siguientes:

Intervenciones a nivel individual

Este enfoque intenta cambiar la forma en que los jóvenes piensan sobre el alcohol para que puedan ser capaces de resistir las presiones en torno a él.

Intervenciones en la escuela

Se trata de programas que les proporcionan a los estudiantes los conocimientos, las habilidades, la motivación y las oportunidades que necesitan para evitar el consumo de alcohol.

Intervenciones en la familia

Estos son esfuerzos para animar a los padres a establecer y hacer cumplir reglas claras en contra del consumo de alcohol, así como mejorar la comunicación entre padres e hijos sobre este mismo tema.

Intervenciones en la comunidad

Las intervenciones en la comunidad a menudo están coordinadas por coaliciones locales que trabajan para mitigar los factores de riesgo del consumo indebido de alcohol.

Intervenciones a nivel político

Este enfoque hace que el alcohol sea más difícil de conseguir, por ejemplo, al elevar el precio del alcohol y al mantener la edad mínima legal para beber en 21 años. Promulgar leyes de tolerancia cero que prohíban conducir después de haber bebido cualquier cantidad de alcohol para los menores de 21 años también puede contribuir a prevenir problemas.

El papel que desempeñan los padres

Los padres y profesores pueden desempeñar un papel importante en la formación de las actitudes de los jóvenes con respecto al consumo de alcohol. Los padres en particular pueden tener una influencia positiva o negativa.

Los padres pueden ayudar a sus hijos a evitar los problemas con el alcohol de las siguientes maneras:

- » Hablar sobre los peligros del consumo de alcohol
- » Beber de manera responsable, si eligen hacerlo
- » Ser modelos a seguir en general
- » Evitar que haya alcohol disponible
- » Conocer a los amigos de sus hijos
- » Tener conversaciones periódicas sobre la vida en general
- » Relacionarse con otros padres para enviar mensajes claros sobre la importancia de que los jóvenes que no consuman alcohol
- » Supervisar a todas las fiestas para asegurarse de que no haya alcohol
- » Animar a los niños a participar en actividades saludables y entretenidas que no involucren alcohol



Las investigaciones demuestran que los hijos de padres que participan de manera activa en sus vidas tienen menos probabilidades de beber alcohol.¹⁴

Por otro lado, las investigaciones demuestran que los niños con padres que consumen alcohol de forma excesiva y peligrosa son mucho más propensos a seguir sus pasos que aquellos cuyos padres no consumen alcohol de forma excesiva y peligrosa.¹⁵

Señales de advertencia del consumo de alcohol entre menores

La adolescencia es un momento de cambios y de crecimiento, incluidos los cambios de comportamiento. Estos cambios suelen ser una parte normal del crecimiento pero a veces pueden indicar un problema con el alcohol. Los padres, las familias y los profesores deben prestar especial atención a los siguientes signos de advertencia que pueden indicar el consumo de alcohol entre menores:¹⁶

- » Cambios en el estado de ánimo, incluidos la ira y la irritabilidad
- » Problemas académicos o conductuales en la escuela
- » Rebeldía
- » Cambio de grupos de amigos
- » Nivel de energía bajo
- » Menos interés en las actividades o menos cuidado de la apariencia
- » Encontrar alcohol entre las cosas del joven
- » Olor a alcohol en el aliento del joven
- » Problemas para concentrarse o para recordar
- » Dificultad para hablar
- » Problemas de coordinación

Tratamiento de los problemas por consumo de alcohol en menores

La detección del consumo de alcohol y del trastorno de consumo de alcohol en los jóvenes es muy importante y puede evitar problemas de antemano. La detección por parte de un proveedor de atención médica (p. ej., un pediatra) ofrece la oportunidad de identificar los problemas de manera temprana y abordarlos antes de que aumenten. También le permite a los jóvenes hacer preguntas a un adulto experto. Tanto el NIAAA como la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomiendan que todos los jóvenes sean examinados de manera periódica para detectar el consumo de alcohol.

Algunos jóvenes pueden experimentar problemas graves como resultado del consumo de alcohol, incluido el trastorno por consumo de alcohol, que requieren intervención por parte de profesionales capacitados. Las opciones de tratamiento profesional incluyen las siguientes:

- » Asistir a sesiones de asesoramiento individual o grupal una o más veces a la semana
- » Recibir una receta de un médico de atención primaria o psiquiatra para ayudar a reducir el deseo de consumir alcohol
- » Participar en terapias familiares para crear una base de apoyo para su recuperación

Para obtener más información, visite: <https://www.niaaa.nih.gov>

- ¹ Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). 2019 National Survey on Drug Use and Health. Table 2.6B—Alcohol Use in Lifetime, Past Year, and Past Month among Persons Aged 12 or Older, by Detailed Age Category: Percentages, 2002-2019. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect2pe2019.htm#tab2-6b>. Accessed October 7, 2020.
- ² Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). 2019 National Survey on Drug Use and Health. Table 7.16A—Alcohol Use in Lifetime, Past Year, and Past Month among Persons Aged 12 to 20, by Gender: Numbers in Thousands, 2002-2019. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect7pe2019.htm#tab7-16a>. Accessed September 15, 2020.
- ³ Calculated using past 30-day quantity and frequency of alcohol use from the 2019 NSDUH public-use data file. SAMHSA, Center for Behavioral Health Statistics and Quality. National Survey on Drug Use and Health 2019 (NSDUH-2019-DS0001) Public-Use File Dataset. <https://www.datafiles.samhsa.gov/study-dataset/national-survey-drug-use-and-health-2019-nsduh-2019-ds0001-nid19016>. Accessed January 4, 2021.
- ⁴ Calculated using past 30-day quantity and frequency of alcohol use and past 30-day frequency of binge drinking (4+ drinks for females and 5+ drinks for males on the same occasion) from the 2019 NSDUH public-use data file. SAMHSA, Center for Behavioral Health Statistics and Quality. National Survey on Drug Use and Health 2019 (NSDUH-2019-DS0001) Public-Use File Dataset. <https://www.datafiles.samhsa.gov/study-dataset/national-survey-drug-use-and-health-2019-nsduh-2019-ds0001-nid19016>. Accessed January 4, 2021.
- ⁵ Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). 2019 National Survey on Drug Use and Health. Table 2.7B—Alcohol Use, Binge Alcohol Use, and Heavy Alcohol Use in Past Month among Persons Aged 12 or Older, by Detailed Age Category: Percentages, 2018 and 2019. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect2pe2019.htm#tab2-7b>. Accessed January 11, 2021.
- ⁶ Population prevalence estimates (%) are weighted by the person-level analysis weight and derived from the Center for Behavioral Health Statistics and Quality National Survey on Drug Use and Health 2019 (NSDUH-2019-DS0001) Public-Use File Dataset. Binge alcohol use is defined as drinking 5 or more drinks on the same occasion for males or 4 or more drinks on the same occasion for females on at least 1 day in the past 30 days. Any alcohol is defined as a drink of an alcoholic beverage (a can or bottle of beer, a glass of wine or a wine cooler, a shot of distilled spirits, or a mixed drink with distilled spirits in it), not counting a sip or two from a drink. <https://www.datafiles.samhsa.gov/study-dataset/national-survey-drug-use-and-health-2019-nsduh-2019-ds0001-nid19016>. Accessed January 4, 2021.

- ⁷ Chen, C.M.; Yoon, Y.-H.; Faden, V.B. *Surveillance Report #107: Trends in Underage Drinking in the United States, 1991–2015*. Bethesda, MD: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, March 2017. <https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/surveillance107/Underage15.htm>. Accessed July 30, 2019.
- ⁸ Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Behavioral Health Statistics and Quality. *The DAWN Report: Alcohol and Drug Combinations Are More Likely to Have a Serious Outcome Than Alcohol Alone in Emergency Department Visits Involving Underage Drinking*. Rockville, MD: SAMHSA, 2014. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/spot143-underage-drinking-2014/spot143-underage-drinking-2014/spot143-underage-drinking-2014.pdf>. Accessed January 19, 2018.
- ⁹ Waterman, E.A.; Lee, K.D.M.; Edwards, K.M. Longitudinal associations of binge drinking with interpersonal violence among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence* 2019 [epub ahead of print]. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10964-019-01035-w>. Accessed May 16, 2019. PMID: 31079263.
- ¹⁰ The comparison of risk for an alcohol use disorder between different ages at drinking onset is based on the prevalence ratio; the comparison of the increased risk between genders is based on the ratio of the prevalence ratios. The estimates are weighted by the person-level analysis weight and derived from the Center for Behavioral Health Statistics and Quality National Survey on Drug Use and Health 2019 (NSDUH-2019-DS0001) Public-Use File Dataset. Age at drinking onset: age when first drank an alcoholic beverage (a can or bottle of beer, a glass of wine or a wine cooler, a shot of liquor, or a mixed drink with liquor in it), not counting a sip or two from a drink. Alcohol use disorder: alcohol dependence or abuse based on the criteria in the American Psychiatric Association (APA) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edition (DSM-IV). <https://www.datafiles.samhsa.gov/study-dataset/national-survey-drug-use-and-health-2019-nsduh-2019-ds0001-nid19016>. Accessed January 4, 2021.
- ¹¹ Squeglia, L.M.; Tapert, S.F.; Sullivan, E.V.; et al. Brain development in heavy-drinking adolescents. *American Journal of Psychiatry* 172(6):531–542, 2015. PMID: 25982660
- ¹² Pfefferbaum, A.; Kwon, D.; Brumback, T.; et al. Altered brain developmental trajectories in adolescents after initiating drinking. *American Journal of Psychiatry* 175(4):370–380, 2018. PMID: 29084454
- ¹³ SAMHSA. 2019 National Survey on Drug Use and Health. Table 6.16B—Source Where Alcohol Was Obtained for Most Recent Use in Past Month among Past Month Alcohol Users Aged 12 to 20, by Age Group and Gender: Percentages, 2018 and 2019. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect6pe2019.htm#tab6-16b>. Accessed September 16, 2020.
- ¹⁴ van der Vorst, H.; Engels, R.C.; Meeus, W.; et al. The impact of alcohol-specific rules, parental norms about early drinking, and parental alcohol use on adolescents' drinking behavior. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 47(12):1299–1306, 2006. PMID: 17176385
- ¹⁵ Rusby, J.C.; Light, J.M.; Crowley, R.; et al. Influence of parent-youth relationship, parental monitoring, and parent substance use on adolescent substance use onset. *Journal of Family Psychology* 32(3):310–320, 2018. PMID: 29300096
- ¹⁶ Substance Abuse and Mental Health Services Administration. How to tell if your child is drinking alcohol. <https://www.samhsa.gov/underage-drinking/parent-resources/how-tell-if-your-child-drinking-alcohol>. Accessed May 30, 2018.
- ¹⁷ National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (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.
- ¹⁸ Chung, T.; Creswell, K.G.; Bachrach, R.; et al. Adolescent binge drinking: Developmental context and opportunities for prevention. *Alcohol Research: Current Reviews* 39(1):5–15, 2018. PMID: 30557142

