



## Semestre de otoño—El momento para que los padres hablen de los riesgos del alcohol en la universidad

La llegada de los estudiantes al campus este otoño es, generalmente, el comienzo de nuevas experiencias, nuevas amistades y de momentos que se recordarán toda la vida. Lamentablemente para muchos, también es cuando muchos menores de edad beben alcohol y causan daños, lo que lleva a lamentables consecuencias: vandalismo, agresión sexual y otras formas de violencia, hasta lesiones y muertes. A la luz de la pandemia actual del coronavirus, es especialmente importante que este otoño los padres insten a sus hijos universitarios a tomar medidas para proteger su salud.

### El alcohol y el COVID-19 no se deben mezclar. Incentive tomar precauciones adicionales sobre el consumo de alcohol durante la pandemia.

Consumir alcohol afecta las capacidades físicas y mentales, y también disminuye las inhibiciones. La falta de inhibiciones debido al consumo de alcohol y a las borracheras podría afectar la capacidad de una persona joven de tomar las precauciones necesarias para reducir el riesgo de contraer el coronavirus o de transmitirlo a otros, como mantener la distancia física adecuada y usar una mascarilla. Aliente a los estudiantes para que limiten la cantidad de alcohol que consumen ellos o sus amigos, y recuérdelos a los menores de edad que no deben tomar nada de alcohol. Los estudiantes también deben estar al tanto de las medidas que deben tomar para protegerse a sí mismos y a los demás del COVID-19 si la universidad ha retomado las clases presenciales o híbridas, o mientras participan en actividades fuera de la universidad. Esto incluye seguir las prácticas diarias recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés) a fin de [reducir el riesgo de contraer y diseminar el coronavirus](#), así como cumplir con las pautas y los procedimientos que han sido establecidos por cada universidad en particular.

### CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE ALCOHOL POR PARTE DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS



<sup>1</sup> La metodología para llegar a los cálculos se describe en Hingson, R. et al. PMID: 28728636.

<sup>2</sup> La metodología para llegar a los cálculos se describe en Hingson, R. et al. PMID: 15760289.

<sup>3</sup> National Survey on Drug Use and Health. Conjunto de datos de archivos de uso público para 2018 (<https://www.datafiles.samhsa.gov/study/national-survey-drug-use-and-health-nsduh-2018-nid18757>).

### Tasas y consecuencias del consumo de alcohol en la universidad

De acuerdo con los datos obtenidos en la Encuesta Nacional sobre la Salud y el Consumo de Drogas de 2018 (NSDUH, National Survey on Drug Use and Health), el 54.9% de los estudiantes a tiempo completo de entre 18 y 22 años bebieron alcohol en el mes anterior, y el 36.9% tuvieron un consumo excesivo de alcohol en el mes anterior. La NSDUH define el consumo excesivo y peligroso de alcohol como 5 o más tragos en una ocasión para los hombres y 4 o más tragos en una ocasión para las mujeres.\* Además, el 9.6% abusaron del alcohol (que se define en la NSDUH como el consumo excesivo y peligroso de alcohol

\* NIAAA define el consumo excesivo de alcohol como un patrón de consumo que lleva la concentración de alcohol en la sangre al 0.08% (o 0.08 gramos de alcohol por decilitro) o más. Para un adulto típico, este patrón corresponde a 5 tragos o más (en hombres) o 4 tragos o más (en mujeres) en un plazo de aproximadamente 2 horas.

durante 5 o más días en el mes anterior). Estas tasas de consumo excesivo y peligroso de alcohol y de abuso de alcohol son más altas que las de aquellos jóvenes que no van a la universidad.<sup>1</sup>

Las consecuencias del consumo de alcohol nocivo y por parte de estudiantes universitarios menores de edad son más impactantes, destructivas y costosas de lo que muchos padres entienden. Y estas consecuencias afectan a los estudiantes, ya sea que beban o no.

Las estadísticas más recientes del Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y Alcoholismo (NIAAA, por sus siglas en inglés) indican que el consumo de alcohol por parte de estudiantes universitarios entre 18 y 24 años está relacionado con la muerte de aproximadamente 1,519 estudiantes cada año.<sup>2</sup> Además, se estima que cerca de 696,000 asaltos son cometidos por estudiantes que han estado bebiendo y 97,000 casos de agresión sexual o violación ocurren cada año.<sup>3</sup>

## Las primeras semanas son extremadamente importantes

Si bien algunos estudiantes llegan a la universidad con cierta experiencia con el alcohol, algunos aspectos de la vida universitaria (el tiempo no estructurado, la amplia disponibilidad de alcohol, la mala aplicación de las leyes anticonsumo de alcohol por parte de menores de edad y las pocas interacciones con los padres y otros adultos) pueden intensificar el problema.

Las primeras 6 semanas del primer año son un momento vulnerable para el consumo de alcohol nocivo y por parte de menores de edad y para las consecuencias relacionadas con el alcohol debido a las expectativas de los estudiantes y a las presiones sociales al comienzo del año académico. La pandemia de coronavirus creará más tensiones e incertidumbre este otoño, por lo que el apoyo para los estudiantes será de vital importancia.

## Los padres pueden ayudar

Un factor protector que generalmente se pasa por alto está relacionado con la influencia continua que tienen los padres durante los años universitarios. Las investigaciones demuestran que los estudiantes que no beben con tanta frecuencia lo hacen porque sus padres han hablado con ellos sobre el consumo del alcohol y sus consecuencias negativas. Durante estas importantes primeras semanas, los padres pueden hacer varias cosas para mantenerse involucrados.

Los padres pueden ayudar de las siguientes maneras:

- » Hablar con los estudiantes sobre los peligros del consumo de alcohol nocivo y por parte de menores de edad, como las posibles penalizaciones legales e institucionales para los menores de edad que beban alcohol, y los riesgos de la sobredosis de alcohol, las lesiones no intencionales, la violencia, la conducta sexual poco segura, los fracasos académicos y otras consecuencias adversas.
- » Ponerse en contacto periódicamente y mantener abiertas las líneas de comunicación mientras se mantienen alertas para detectar los problemas posiblemente relacionados con el alcohol.
- » Recordarles a los estudiantes que no duden en ponerse en contacto con ellos para hablar sobre sus actividades diarias y para pedir ayuda si la necesitan.
- » Informarse sobre los esfuerzos de la universidad sobre la prevención del alcohol y de intervención ante emergencias, así como las políticas y los procedimientos vigentes para la pandemia de coronavirus. (Consulte “Hay recursos disponibles” más abajo.)
- » Asegurarse que los estudiantes reconozcan los signos de una sobredosis de alcohol o un problema relacionado con el alcohol, y que sepan cómo ayudar.

## Hay recursos disponibles

Los padres que deseen conversar sobre las consecuencias del consumo de alcohol con sus hijos universitarios pueden encontrar una serie de recursos útiles de NIAAA en <https://www.collegedrinkingprevention.gov>.

Estos recursos incluyen una guía para padres que ofrece información basada en investigaciones además de consejos útiles para elegir la universidad correcta, mantenerse involucrados durante el primer año y recibir asistencia si están ante una crisis relacionada con el consumo de alcohol. El sitio web también cuenta con enlaces a las políticas sobre el consumo de alcohol en las universidades del país, un diagrama interactivo de la forma en que el alcohol afecta el cuerpo humano y una calculadora interactiva del costo del alcohol.

Además, está disponible *CollegeAIM—the College Alcohol Intervention Matrix* de NIAAA en <https://www.collegedrinkingprevention.gov/CollegeAIM>, un folleto y un sitio web que ayuda a las universidades y a los padres a abordar el consumo de alcohol nocivo y por parte de menores de edad al identificar las intervenciones eficaces en contra del consumo de alcohol.

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

<sup>1</sup> SAMHSA. Los estimados se ponderan por el análisis a nivel de persona y se derivan del archivo de datos de uso público de NSDUH de 2018. Consumo de alcohol durante el mes anterior: un trago de una bebida alcohólica (una lata o una botella de cerveza, una copa de vino o un refresco de vino, un chupito de licores destilados o un trago que contenga licores destilados), sin contar uno o dos traguitos de una bebida en los 30 días anteriores. Uso excesivo de alcohol durante el mes pasado: 5 o más tragos en la misma ocasión para los hombres o 4 tragos o más en la misma ocasión para las mujeres en al menos un día en los 30 días anteriores. Uso intenso de alcohol durante el mes anterior: 5 o más tragos en la misma ocasión para los hombres o 4 tragos o más en la misma ocasión para las mujeres, cada día, durante 5 días o más en los 30 días anteriores. Estudiantes universitarios a tiempo completo: estudiantes a tiempo completo de entre 18 y 22 años inscritos en la universidad. Otras personas de entre 18 y 22 años: jóvenes que no estén inscritos en la universidad, que sean estudiantes a tiempo parcial, inscritos en otros estudios de grado a tiempo completo o parcial, o inscritos sin otra información disponible. Conjunto de datos de archivos de uso público para 2018. Disponible en: <https://www.datafiles.samhsa.gov/study/national-survey-drug-use-and-health-nsduh-2018-nid18757>. Visitado el 15 de noviembre de 2019.

<sup>2</sup> Methodology for arriving at estimates described in Hingson, R.W.; Zha, W.; and Weitzman, E.R. Magnitude of and trends in alcohol-related mortality and morbidity among U.S. college students ages 18–24, 1998–2005. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs* (Suppl. 16):12–20, 2009. PMID: 19538908.

<sup>3</sup> Methodology for arriving at estimates described in Hingson, R.; Heeren, T.; Winter, M.; et al. 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.



National Institute  
on Alcohol Abuse  
and Alcoholism

NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

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

Actualizado en agosto de 2020