



Graduación

La graduación es un momento para celebrar. Pero antes de que sus estudiantes de último año de la escuela secundaria comiencen sus fiestas, tómese el tiempo para hablar con ellos sobre cómo mantener los eventos libres de alcohol, ya que puede salvar una vida.

Ninguna cantidad de consumo de alcohol entre menores de edad es legal o segura. Y sabemos que el consumo de alcohol entre menores de edad puede llevar a consumir demasiado alcohol, lo que puede dar lugar a tomar malas decisiones, lesiones, sobredosis de alcohol y posiblemente la muerte.

Se trata de su hijo adolescente

El cerebro de un adolescente aún está en desarrollo y es muy sensible a los efectos del alcohol en cuanto al juicio y la toma de decisiones. Las tragedias pueden ocurrir -y ocurren-, por lo que el consumo de alcohol entre menores de edad no debería ser parte de ninguna celebración de fin de año.

Los efectos del alcohol pueden ser engañosos

Si le piden que explique las razones de sus reglas, puede describir los efectos del alcohol en el cuerpo humano.

Cuando la gente bebe alcohol, puede sentirse temporalmente eufórica y feliz, pero no debe engañarse. A medida que aumenta el nivel de alcohol en sangre, se multiplican los efectos –y los riesgos potenciales– en el cuerpo.

- » Las inhibiciones y la memoria se ven afectadas, por lo que las personas pueden decir y hacer cosas de las que se arrepentirán más tarde y que posiblemente no recuerden haber hecho.
- » La capacidad de tomar decisiones se ve afectada, por lo que las personas pueden correr un mayor riesgo de conducir bajo la influencia del alcohol -y arriesgarse a sufrir un accidente de tráfico- o de tomar decisiones riesgosas en materia de sexo.
- » La agresividad puede aumentar, lo que puede llevar a todo, desde el abuso verbal hasta las peleas físicas.
- » La coordinación y el control físico también se ven afectados. Cuando el consumo de alcohol lleva a la pérdida de equilibrio, dificultad para hablar y visión borrosa, incluso las actividades normales pueden volverse más peligrosas.



¹Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Behavioral Health Statistics and Quality, 2019 National Survey on Drug Use and Health, Tabla 2.20A—Consumo excesivo y peligroso de bebidas alcohólicas en personas de 12 años o más, por edad y características demográficas: Números en miles, 2018 y 2019. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect2pe2019.htm#tab2-20a>. Consultado el 25 de septiembre de 2020.

²Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Behavioral Health Statistics and Quality, 2019 National Survey on Drug Use and Health, Tabla 5.4A, Trastorno por consumo de alcohol en el último año entre personas de 12 años o más, por grupo de edad y características demográficas. Números en miles, 2018 y 2019. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect2pe2019.htm#tab5-4a>. Consultado el 25 de septiembre de 2020.

³National Highway Traffic Safety Administration, Sistema de informes de análisis de mortalidad. <https://www.nhtsa.gov/research-data/fatality-analysis-reporting-system-fars>. Consultado el 21 de mayo de 2021.

- » El consumo de una cantidad peligrosa de alcohol también puede provocar una sobredosis y la muerte. Cuando las personas beben demasiado, pueden acabar desmayándose (perder la conciencia). Los reflejos como las arcadas y la respiración pueden ser suprimidos. Esto significa que las personas que han tomado demasiado alcohol pueden vomitar y ahogarse, o simplemente dejar de respirar por completo. La vulnerabilidad a la sobredosis aumenta si el adolescente ya está tomando un sedante-hipnótico (como Valium, Xanax o Benadryl) o un analgésico.

¡Piénselo!

Beber para celebrar la graduación puede dar lugar a vandalismo, detenciones, agresiones sexuales, lesiones y visitas a urgencias, accidentes de tráfico relacionados con el alcohol, y cosas peores. Beber en la adolescencia puede ponerles en peligro tanto a ellos como a sus amigos. Pídales que se hagan esta pregunta: ¿Es esa una forma apropiada de celebrar?

Hable con su graduado

Es fundamental que hable con su graduado porque las investigaciones demuestran que los padres marcan la diferencia. Ser un modelo positivo, hablar con otros padres y con sus hijos adolescentes, supervisar las fiestas para asegurarse de que no se sirva alcohol y apoyar las celebraciones escolares sin alcohol, puede ayudar a prevenir un error que puede cambiar la vida.

Recuerde...

Dígale a su graduado que se cuide y celebre de manera apropiada -y sin alcohol- en la graduación. Porque una celebración bien merecida no debería acabar en una tragedia.

Unas palabras sobre la sobredosis de alcohol

Miles de estudiantes son trasladados al servicio de urgencias cada año por sobredosis de alcohol, que se produce cuando los altos niveles de alcohol inhiben los sistemas nervioso y respiratorio. Los signos de esta afección peligrosa pueden incluir:

- respiración lenta o irregular;
- vómito;
- confusión mental, estupor, pérdida de conciencia o coma; e
- hipotermia o baja temperatura corporal, piel azulada o pálida.

Una 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. Si usted o su graduado notan alguna de estas señales, no espere. Llame al 911 si sospecha de sobredosis de alcohol.

Para obtener más información, visite: <https://www.collegedrinkingprevention.gov> (disponible en inglés)



NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

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

Junio de 2021