

**Estimados padres, madres y tutores legales:**

Desde el Servicio Provincial de Drogodependencias y Adicciones de la Diputación Provincial, queremos hacerles partícipes de la conmemoración, el próximo 15 de noviembre, del Día Mundial Sin Alcohol, resaltando el importantísimo papel que la **familia** tiene en la prevención del consumo de bebidas alcohólicas en menores.

En la actualidad, muchos padres y madres se muestran preocupados tanto por posibles consumos en sus hijos/as a edades tempranas, como con respecto al abuso los fines de semana, dada la generalización entre los jóvenes de la errónea asociación diversión-consumo de alcohol.

El alcohol es una droga legal muy presente en nuestra cultura y es necesario que todos colaboremos para evitar los daños que puede provocar en los adolescentes.

Aprovechando este día, queremos transmitirles, algunas premisas a observar para prevenir el consumo de alcohol en menores:

- **Cumplimiento de la legislación vigente que prohíbe el consumo y la venta de alcohol a menores de 18 años.**
- **Mantenga el alcohol en su hogar fuera del alcance de los menores.**
- **Dialogue con ellos/as sobre los riesgos del consumo de alcohol.**
- **Observe cierta supervisión sobre las actividades que realizan cuando salen. Dé libertad a sus hijos/as en función de la responsabilidad que éstos/as muestren y ponga límites cuando no respondan a la confianza depositada en ellos/as.**
- **Facilite actividades alternativas e incompatibles con el consumo de alcohol (deportes, actividades al aire libre, actividades culturales, etc.).**
- **No muestre indiferencia ante los comportamientos inadecuados. Exprese su opinión e intente corregirlos combinando el diálogo y la firmeza en el cumplimiento de las normas establecidas en el hogar.**

**Es responsabilidad de todos trabajar para mantener a los jóvenes alejados de todo aquello que pueda comprometer su futuro**

Para más información:

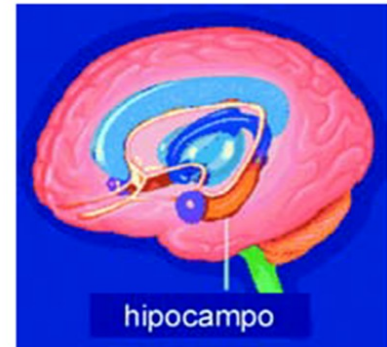
**SERVICIO PROVINCIAL DE DROGODEPENDENCIAS Y ADICCIONES - ALMERÍA 950211101**

## ► CONSUMO DE ALCOHOL EN JÓVENES

El consumo de alcohol en la adolescencia aumenta las posibilidades de desarrollar en la edad adulta un consumo abusivo o una dependencia de bebidas alcohólicas.

- Interfiere en el desarrollo del cerebro que atraviesa un periodo crítico de cambios durante esta etapa, limitando su futuro y su potencial individual.
- Afecta, entre otras, la zona cerebral relacionada con la memoria y el aprendizaje (hipocampo).
- En los casos en que el consumo de alcohol produce síntomas de resaca o abstinencia, se producen daños sobre la memoria, el aprendizaje y la planificación de tareas.

Como consecuencia, se producen alteraciones de las relaciones personales, del rendimiento escolar, comportamientos violentos y conductas peligrosas para la salud como prácticas sexuales de riesgo o conducir bajo los efectos del alcohol.



Cuando el consumo se concentra en periodos cortos de tiempo, como por ejemplo en fin de semana, los riesgos y daños al organismo aumentan.

### Los riesgos del “atracción”

Consumir alcohol “en atracción” produce intoxicaciones y puede provocar tolerancia al alcohol. Las investigaciones científicas que se están realizando sugieren que este patrón de consumo podría desencadenar alteraciones cerebrales irreversibles, sobre todo en el caso de los adolescentes.

### A CORTO PLAZO (efectos agudos)

El abuso de alcohol conlleva los siguientes riesgos:

- Se puede llegar a la **intoxicación etílica**, que puede provocar un coma e incluso la muerte.
- Favorece **conductas de riesgo**, ya que el alcohol desinhibe y, además, provoca una falsa sensación de seguridad. Por ello, está relacionado con accidentes de tráfico y laborales o con prácticas sexuales de riesgo que pueden llevar a contraer enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.



FUENTE: GUÍA SOBRE DROGAS (PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS - MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO)