

LOS JÓVENES Y EL CONSUMO DE ALCOHOL

¿TIENE SU HIJO UN CONSUMO DE RIESGO?

Menor de 16 años: Cualquier consumo, pues está recomendada la abstinencia.

Mayor de 16 años: Consumo superior a 28 unidades/semana para varones ó 17 unidades/semana para mujeres. La ingesta de 5 unidades en 24 horas al menos 1 vez al mes.

Una unidad de bebida equivale a un vaso pequeño de vino (100 cc), una caña de cerveza (200cc), una copa de jerez o cava (50 ml), un carajillo de licor (25 ml). Dos unidades de bebida equivalen a una copa de coñac (50 ml), un combinado (50 ml), un vermut (100 ml), un whisky (50 ml).

¿EL CONSUMO ESTÁ AFECTANDO A LA SALUD DE SU HIJO? TEST DE DEPENDENCIA

Test de Cage

¿Le ha molestado alguna vez que su familia o conocidos le critiquen su forma de beber?

¿Ha tenido alguna vez la impresión de que debería beber menos?

¿Se ha sentido en alguna ocasión mal o culpable por su costumbre de beber?

¿En alguna ocasión lo primero que ha hecho por la mañana ha sido beber para calmar sus nervios o para librarse de una resaca?

Dependencia: Dos ó más respuestas afirmativas a estas preguntas.

DSM-IV

1. Tolerancia: necesita consumir cada vez más para sentirse bien.
 2. Deprivación: Para aliviar sentirse mal, bebe.
 3. Alteración del control: no puede controlar el consumo de alcohol.
 4. Descuido de las actividades sociales, laborales o recreativas.
 5. Tiempo de consumo de alcohol: emplea mucho tiempo para obtener alcohol y recuperarse.
 6. Consume alcohol a pesar de los problemas que le ocasiona.
- Alcoholismo:** Tres ó más criterios de los anteriores en el último año.

PARA CUALQUIER DUDA, CONSULTA CON TU FARMACÉUTICO

LOS JÓVENES Y EL CONSUMO DE ALCOHOL

¿CÓMO AYUDAR A LOS ADOLESCENTES DESDE LA FAMILIA PARA QUE NO CONSUMAN ALCOHOL?

- Nunca culpabilizar, evitar la confrontación, mostrar empatía.
- Crear conciencia del perjuicio del consumo de alcohol si no existe en el adolescente. Aportar información.
- Explorar los motivos por los que se bebe. Desmontar falsas creencias.
- Analizar los miedos a restringir el consumo de alcohol.
- Aumentar la confianza del adolescente de que será capaz de cambiar.
- Enfatizar que sólo el adolescente es el responsable del cambio y la familia sólo puede ayudarlo.
- Ofrecer alternativas al consumo de alcohol (deportivas, recreativas).
- Transmitir habilidades para resistir la presión de grupo.
- Trabajar el apoyo familiar y social en el cambio. No beber en presencia de los hijos.
- Buscar la ayuda de un profesional.

CONSEJOS QUE PUEDEN AYUDAR AL BEBEDOR DE RIESGO

- Fijar un límite de consumo al día (nunca más de medio litro de vino al día o su equivalente), a la semana y por ocasión.
- Registrar cuánto y cuándo se bebe para conocer el hábito y los motivos.
- No beber en ayunas. Sólo con comidas y no antes de ellas. No beber para calmar la sed.
- Beber lentamente. No dejar el vaso en la mano entre sorbos.
- Dejar la botella lejos del alcance.
- Alternar con bebidas no alcohólicas o de menor graduación.
- Si se bebe a diario, mantener al menos cinco días al mes sin beber.
- No beber como escape para solucionar problemas.

Es una campaña del Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos