



# DATOS SOBRE EL ALCOHOL

## LA PRESIÓN SOCIAL Y LA SALUD

### EL IMPACTO DEL ALCOHOL EN LOS JÓVENES

Los efectos a corto y largo plazo del alcohol en los jóvenes son diferentes a los efectos en adultos ya que su cerebro aún sigue desarrollándose.



El alcohol afecta los patrones de sueño normales, interrumpe el sueño y evita que el cuerpo obtenga el suficiente sueño de movimientos oculares rápidos (MOR). El sueño MOR es vital para el almacenamiento de la memoria y la reparación muscular.<sup>3</sup>



El alcohol reduce el flujo sanguíneo hacia los músculos, lo cual atrofia el crecimiento muscular, provoca debilidad y dificulta la recuperación. Una noche de consumo de alcohol puede eliminar los efectos de hasta 14 días de entrenamiento atlético.<sup>3</sup>



Beber alcohol incrementa los riesgos de tener relaciones sexuales no planeadas, sin protección y no deseadas.<sup>1,2</sup> El alcohol está involucrado en la mitad de los casos de agresión sexual de estudiantes y en el 90% de los casos de violación en una cita.<sup>4</sup>



Beber alcohol en la adolescencia puede interferir con el desarrollo normal del cerebro.<sup>3</sup> El cerebro fortalece y remodela las rutas neuronales hasta los 25 años para poder volverse más eficiente. Este proceso se interrumpe por el consumo de alcohol.<sup>5</sup>



El desempeño escolar puede verse afectado ya que el aprendizaje, la memoria y la habilidad para poner atención se ven afectadas de forma negativa.<sup>1</sup>



El tiempo de reacción, la toma de decisiones, la coordinación motriz y la visión periférica disminuyen, lo cual aumenta las probabilidades de sufrir lesiones y accidentes de auto.<sup>1,2</sup>



Las discusiones sobre conductas relacionadas con el alcohol pueden tensar las relaciones entre familiares y amigos.<sup>1</sup>



Los jóvenes que empiezan a consumir alcohol a los 15 años corren 4 veces más riesgo de volverse alcohólicos que los que comienzan a consumir alcohol a los 21 o después.<sup>2</sup>

### BEBER EN EXCESO

Beber de 4 a 5 copas en unas cuantas horas incrementa el riesgo de todos los puntos mencionados con anterioridad y puede provocar lagunas mentales y congestión alcohólica.<sup>1,2</sup>

#### LAGUNAS MENTALES

son vacíos en la memoria durante el tiempo en que la persona estaba ebria. El alcohol en el sistema de cualquier persona bloquea la transferencia de recuerdos de la memoria a corto plazo a la memoria a largo plazo.<sup>2</sup>

#### CONGESTIÓN ALCOHÓLICA

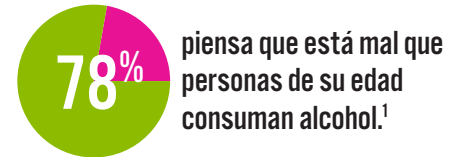
es una sobredosis de alcohol que puede provocar que las funciones básicas de soporte vital, como la respiración, el ritmo cardíaco y el control de la temperatura, se interrumpan. Sin atención médica, esto puede provocar daño cerebral y la muerte. Si alguien se desmaya o muestra síntomas como confusión, vómito, respiración lenta o irregular, o tiene dificultad para permanecer consciente, llama al 911 de inmediato. Los "remedios caseros" como bañarse con agua fría, tomar café caliente y caminar pueden empeorar las cosas.<sup>2</sup>

Referencias: <sup>1</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades 2020 <sup>2</sup> Institutos Nacionales de la Salud <sup>3</sup> Illinois Human Performance Project <sup>4</sup> Raising Children Network 2021 <sup>5</sup> Alcohol.org 2020

La Coalición Community - The Anti-Drug (CTAD) es una organización 501(c)3 sin fines de lucro para reducir el consumo de alcohol, marihuana y otras drogas entre los jóvenes de Bannockburn, Deerfield, Highland Park, Highwood y Riverwoods.



## LA MAYORÍA DE LOS ESTUDIANTES DHS Y HPHS DECIDEN NO CONSUMIR ALCOHOL.



### PRESIÓN SOCIAL

Existen dos tipos de presión social para consumir alcohol, la directa y la indirecta.

- ▶ **La presión social directa** es cuando alguien te ofrece un trago o la oportunidad de consumir alcohol.
- ▶ **La presión social indirecta** es cuando estás tentado a beber solo por estar con personas que están consumiendo alcohol, incluso si nadie te ofrece un trago.<sup>2</sup>

Los adolescentes locales dicen que sus amigos respetan la decisión de no consumir alcohol y que cualquier tipo de presión tiende a detenerse cuando dicen que no quieren beber. Decidir qué quieres decir por adelantado te ayudará a mantenerte firme y apegarte a tus valores.

### ¿Qué podrías decir?

Sé honesto. Comparte tus motivos personales para no beber y lo que es más importante para ti como la salud, los deportes, tu familia o respetar la ley.

- ▶ Pídale a amigos en quienes confíes que te ayuden.
- ▶ Concéntrate en ti mismo y no en lo que piensen los demás.
- ▶ Ten una estrategia de salida y practícala.
- ▶ Sé firme y amable.

No, gracias. Simplemente no me gusta.  
 Mis papás se van a enojar. No vale la pena.  
 No, gracias. Tengo un examen mañana.  
 ¡No, tengo un partido importante la siguiente semana!  
 Le prometí al entrenador que no bebería.  
 ?

## LOS ADOLESCENTES, EL ALCOHOL Y LA LEY

- ▶ Debes ser mayor de 21 para comprar o poseer alcohol. Llevar alcohol en tu vehículo cuenta como posesión, independientemente de a quien le pertenezca.
- ▶ Nadie puede darle alcohol a un menor. Esto incluye un adolescente ofreciéndole alcohol a otro.
- ▶ Es ilegal que los padres u otros adultos les den permiso a los menores de consumir alcohol en su residencia o en una propiedad que les pertenezca o que esté bajo su control.
- ▶ Bannockburn, Deerfield, Highland Park, Highwood y Riverwoods tienen una política de tolerancia cero ante los menores de edad que beben, lo cual significa que los menores no deberían tener niveles de alcohol en su sistema.
- ▶ Los incumplimientos del reglamento pueden resultar en multas, arrestos o suspensión de la licencia de conducir, ya sea que el incidente ocurra al manejar o no.<sup>4</sup>

## AYUDA ANÓNIMA POR MENSAJES DE TEXTO

¿Te preocupa un amigo o solo quieres hablar con alguien? Descarga la aplicación "Lake County Help" para enviar un mensaje de texto sin costo a un asesor capacitado, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los mensajes se envían a través de un servidor oculto por lo cual permaneces en el anonimato.<sup>3</sup>

Referencias: <sup>1</sup> Encuesta Delta Intercept de 442 estudiantes DHS y HPHS, octubre de 2019 <sup>2</sup> National Institutes of Health <sup>3</sup> Aplicación móvil Lake County Help, también conocida como Text a Tip o Text for Help. <sup>4</sup> Illinois 2021 DUI Handbook