



con grandes cantidades de alcohol. El primer síntoma del envenenamiento por alcohol son los vómitos violentos, porque el cuerpo intenta deshacerse del alcohol. Otras consecuencias son la soñolencia excesiva, la pérdida de la conciencia, dificultades para respirar, una peligrosa baja del azúcar en sangre, convulsiones o incluso la muerte.

¿Por qué beben los adolescentes?

Durante la adolescencia, es común que se experimente con el alcohol. Algunos de los motivos por los que los adolescentes beben alcohol o prueban las drogas son los siguientes:

- por curiosidad
- para sentirse bien, reducir el estrés y relajarse
- para no sentirse diferentes
- para parecer mayores

Desde que son muy pequeños, los niños ven mensajes publicitarios con gente hermosa que disfruta de la vida... y del alcohol. Y como muchos padres y otros adultos beben alcohol en reuniones sociales, por ejemplo, beben cerveza o vino durante una cena, muchos adolescentes creen que el alcohol es inofensivo.

¿Por qué no debo beber alcohol?

Si bien en los Estados Unidos es ilegal beber alcohol antes de cumplir 21 años, la mayoría de los adolescentes tiene acceso a las bebidas alcohólicas. Por lo tanto, eres tú quien tiene que tomar una decisión respecto de las bebidas. Además de la posibilidad de convertirte en adicto, beber alcohol conlleva algunas desventajas:

El castigo es severo. Los adolescentes que beben alcohol corren el riesgo de tener problemas obvios con la ley (es ilegal

y podrían arrestarte). Los adolescentes que beben alcohol también tienen más probabilidades de involucrarse en peleas y de cometer delitos que quienes no beben.

Las personas que beben en forma regular suelen tener problemas en la escuela: la bebida puede afectar la capacidad para estudiar y sacar buenas notas, además de afectar el desempeño deportivo (por la falta de coordinación).

Puedes parecer realmente tonto. La impresión es que la bebida te hace más atractivo, pero los cambios que ocasiona el alcohol en el sistema nervioso pueden llevar a que una persona haga tonterías o cosas vergonzantes, como vomitar o hacerse pis encima. La bebida también produce mal aliento, y a nadie le gusta tener una resaca.

El alcohol pone en riesgo tu salud. Los adolescentes que beben alcohol tienen más probabilidades de ser sexualmente activos y de tener relaciones sexuales sin protección y de manera insegura. Si quedas embarazada o contraes una enfermedad de transmisión sexual, tu vida cambiará o, lo que es peor, llegará a su fin. Además, el riesgo de que te lastimes, incluso con lesiones fatales, es más alto si estás bajo la influencia del alcohol. La mitad de todas las muertes por ahogamiento entre varones adolescentes están relacionadas con el uso de alcohol. El consumo de alcohol aumenta considerablemente las posibilidades de que un adolescente termine involucrado en un accidente de tránsito o un homicidio, o de que cometa suicidio.

Los adolescentes que beben también tienen más probabilidades de engordar

o padecer problemas de salud. Un estudio realizado por la Universidad de Washington reveló que las personas que consumían normalmente cinco o más bebidas alcohólicas, una detrás de la otra, desde los 13 años, eran más propensas al sobrepeso o a la hipertensión a la edad de 24 años que aquellas que no bebían alcohol. Las personas que continúan bebiendo mucho alcohol durante la edad adulta corren el riesgo de dañar órganos tales como el hígado, el corazón o el cerebro.

¿Cómo puedo evitar el consumo de alcohol?

Si todos tus amigos beben alcohol y no deseas hacer lo mismo, puede resultar difícil decir "no, gracias". Nadie quiere arriesgarse a sentirse rechazado o dejado de lado. Cada persona debe encontrar su estrategia para rechazar el consumo de alcohol. Algunas descubren que les es más fácil decir que no sin dar ninguna explicación; otras sienten que es mejor si expresan sus motivos (por ejemplo, "yo no consumo alcohol", "tengo un partido mañana" o "mi tío murió a causa del alcohol").



Si rechazar el alcohol te hace sentir incómodo ante las personas que conoces, échale la culpa a tus padres o a otra persona adulta. Si dices "mis padres me vendrán a buscar muy pronto", "ya me metí en serios problemas por beber alcohol, no puedo volver a hacerlo" o "el entrenador me mataría", tal vez te resulte más fácil rehusarte a beber alcohol.

Si vas a ir a una fiesta y sabes que habrá