

Lo que necesita saber sobre la juventud y el alcohol

¿QUÉ ES EL ALCOHOL?

El alcohol etílico, o etanol, es un ingrediente intoxicante que se produce mediante la fermentación de levadura, azúcares y almidones, y se puede encontrar en la cerveza, el vino, las gaseosas y los licores.¹

¿CUÁNTO ALCOHOL HAY EN UNA BEBIDA ESTÁNDAR?

En los Estados Unidos, una bebida alcohólica estándar se define como cualquier bebida que contenga 0,6 onzas líquidas o 14 gramos de alcohol puro, que se encuentra en 12 onzas de cerveza (5 % de contenido de alcohol), 8 onzas de licor de malta o “alcopops” (7 % de contenido de alcohol), 5 onzas de vino (12 % de contenido de alcohol) o 1,5 onzas (“un shot”) de licores destilados de 80 grados (40 % de contenido de alcohol).¹

El consumo excesivo de alcohol se define como el consumo de 5 o más bebidas estándar en una misma ocasión para los hombres o 4 o más bebidas en una misma ocasión para las mujeres. Este patrón de consumo generalmente lleva la concentración de alcohol en sangre a 0,08 % o más; sin embargo, esta concentración varía según el peso, el sexo, la tolerancia al alcohol, el estado de salud y la genética de la persona. Algunos jóvenes pueden experimentar una intoxicación aguda con niveles más bajos de consumo de alcohol (p. ej., 3 bebidas estándar para mujeres jóvenes o de 3 a 5 bebidas estándar para hombres jóvenes, si se consumen dentro de un período de 2 horas y según la edad y el peso de la persona).² El noventa por ciento del consumo de alcohol entre los jóvenes tiene lugar en forma de borracheras.²

¿CÓMO AFECTA EL ALCOHOL AL CUERPO Y AL CEREBRO?

El alcohol afecta al cuerpo rápidamente, ya que se absorbe a través del revestimiento del estómago hacia el torrente sanguíneo y luego se propaga a los tejidos de todo el cuerpo.³ El alcohol llega al cerebro dentro de los cinco minutos posteriores al consumo y afecta las vías de comunicación dentro de los diez minutos, lo cual perjudica la memoria, la coordinación, los tiempos de reacción y el habla.⁵ Factores como cuánto y con qué frecuencia una persona bebe alcohol, la edad a la que comenzó, cuánto tiempo ha estado bebiendo, la edad, el sexo y el estado de salud pueden influir en la forma en que el alcohol afecta el cerebro y el cuerpo.⁴

El alcohol comienza a metabolizarse a través del hígado después de unos 20 minutos del consumo.³ Toma aproximadamente una hora como mínimo por bebida estándar para que el hígado comience a procesar y descomponer (metabolizar) el alcohol. La intoxicación ocurre cuando la cantidad de alcohol consumido excede la capacidad del hígado para metabolizar el alcohol.³

La experiencia de esperar a que el cuerpo elimine los subproductos tóxicos del alcohol, también conocida como “resaca”, puede provocar síntomas molestos que varían de una persona a otra. También puede afectar la capacidad cognitiva de una persona y su capacidad para realizar ciertas tareas, lo que puede ser doloroso y peligroso.⁷ Los síntomas y el deterioro pueden durar 24 horas o más. A pesar de varias afirmaciones, no existe una poción mágica para acelerar este tiempo de recuperación.⁷

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS EN LA SALUD DEL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL?

El alcohol está relacionado con el aumento de lesiones no intencionales, como accidentes automovilísticos, caídas, ahogamientos, quemaduras y lesiones por armas de fuego.⁵ En 2016, conducir bajo la influencia del alcohol representó el 28 % de todas las muertes relacionadas con el tránsito en los Estados Unidos, lo que equivale a 29 muertes por día.⁶ Además, el consumo de alcohol, en particular el consumo excesivo de alcohol, está asociado con muertes violentas (p. ej., suicidio, homicidio), así como con un mayor riesgo de tener relaciones sexuales sin protección, contraer enfermedades de transmisión sexual y tener embarazos no planificados. De los estudiantes de escuela intermedia y secundaria que son sexualmente activos, el 19 % informó haber bebido alcohol o haber consumido drogas antes de su último encuentro sexual.⁸ El consumo excesivo de alcohol, especialmente de borracheras, está asociado con casi 60 afecciones de salud, incluidos problemas de salud crónicos, cirrosis hepática (daño hepático crónico que puede provocar cicatrices e insuficiencia), presión arterial alta, pancreatitis (inflamación del páncreas) y varios tipos de cáncer, incluidos de hígado, boca, laringe, esófago y mama.¹

¿HAY OTROS RIESGOS DEL CONSUMO DE ALCOHOL?

Sí. Los jóvenes que beben alcohol tienen más probabilidades de experimentar problemas en la escuela, como índices más altos de ausentismo o calificaciones más bajas, problemas sociales, como conflictos con amigos y familiares, y menor participación en actividades o programas extracurriculares, problemas legales, como arrestos por conducir o provocar daños físicos a terceros mientras se está alcoholizado, violencia física o sexual y mayor riesgo de suicidio u homicidio.⁵

Una persona también puede tener una sobredosis de alcohol, a menudo llamada “intoxicación por alcohol”.⁹ Esto ocurre cuando la cantidad de alcohol en el torrente sanguíneo hace que las partes del cerebro que controlan la respiración, la frecuencia cardíaca y la temperatura se “apaguen” y no funcionen correctamente. Los síntomas de intoxicación por alcohol incluyen ritmo cardíaco

lento, dificultades para respirar, convulsiones, pérdida del conocimiento, vómitos y piel húmeda.⁹ Sin atención médica de emergencia, una persona que experimenta una sobredosis de alcohol puede entrar en coma o incluso morir.⁹ Una persona puede consumir una dosis fatal antes de desmayarse. Incluso cuando está inconsciente o ha dejado de beber, el alcohol sigue liberándose desde el estómago y los intestinos hacia el torrente sanguíneo, y el nivel de alcohol en el cuerpo de una persona continúa aumentando.⁹

¿EL ALCOHOL PUEDE SER ADICTIVO?

Sí. Cuanto más joven es una persona cuando comienza a beber, mayor es el riesgo de desarrollar un trastorno por consumo de alcohol y experimentar otros resultados negativos para la salud por el consumo de alcohol.² Por ejemplo, los adultos de 26 años o más que comenzaron a beber antes de los 15 años tienen 5,6 veces más probabilidades de tener un trastorno por consumo de alcohol que las personas que esperan hasta los 21 años para consumir alcohol por primera vez.² La genética y el medioambiente también juegan un papel; por lo tanto, retrasar el consumo en adultos y prevenir el consumo de alcohol en menores de edad a pesar de la iniciación en el alcohol son aún más importantes para reducir el riesgo.

¿CUÁNTOS JÓVENES CONSUMEN ALCOHOL?

8%

8.º grado

29%

12.º grado

En los 50 estados, la venta de alcohol a personas menores de 21 años está prohibida. Sin embargo, es la sustancia más consumida entre los jóvenes, más que la marihuana o el tabaco.³ En 2019, el 8 % de los estudiantes de 8.º grado y el 29 % de los estudiantes de 12.º grado declararon haber bebido alcohol en los últimos 30 días.⁵ El consumo excesivo de alcohol representó el 4 % del consumo de alcohol en los estudiantes de 8.º grado en las últimas dos semanas y el 14 % en los estudiantes de 12.º grado.⁵

REFERENCIAS

1. Centers for Disease Control and Prevention. (2021, February 16). *Alcohol and public health*. <https://www.cdc.gov/alcohol/faqs.htm>.
2. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (May 2021). *Underage drinking*. <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/underage-drinking>.
3. Northwestern Medicine. (April 2021). *How alcohol impacts the brain*. <https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/alcohol-and-the-brain>.
4. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (October 2004). *Alcohol alert*. <https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa63/aa63.htm>.
5. Centers for Disease Control and Prevention. (2020, October 23). *Underage drinking*. <https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/underage-drinking.htm>.
6. Centers for Disease Control and Prevention. (2020, December 18). *Impaired driving*. https://www.cdc.gov/transportationsafety/impaired_driving/index.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fmotorvehiclesafety%2Fimpaired_driving%2Findex.html.
7. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (March 2021). *Hangovers*. <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/hangovers>.
8. Centers for Disease Control and Prevention. (2019, March 29). *Substance use and sexual risk behaviors among youth*. https://www.cdc.gov/healthyyouth/factsheets/substance_use_fact_sheet-basic.htm.
9. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (May 2021). *Understanding the dangers of alcohol overdose*. <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/understanding-dangers-of-alcohol-overdose>.
10. Mayo Clinic. (2018, January 19). *Alcohol poisoning*. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alcohol-poisoning/symptoms-causes/syc-20354386>.

Este proyecto ha recibido el apoyo de los Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) del U.S. Department of Health and Human Services (HHS, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos) como parte de una asistencia económica de un total de USD 2 000 000, con financiamiento total de los CDC/el HHS. Los contenidos pertenecen a los autores y no representan necesariamente las opiniones oficiales ni la aprobación de los CDC/el HHS o del gobierno de los Estados Unidos.