



Por un niño sano
en un mundo mejor

Sociedad Argentina de Pediatría

MIEMBRO de la ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE PEDIATRÍA y de la ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE PEDIATRÍA

Un problema que preocupa a la mayoría de los padres

La SAP recomienda cero alcohol hasta los 18 años

- *Las autoridades de la Sociedad Argentina de Pediatría destacaron que el organismo de los menores de 18 años no está lo suficientemente desarrollado como para metabolizar el alcohol, por lo que los afecta más que a los adultos.*
- *Desde la SAP, desarrollaron cinco consejos para minimizar las posibilidades de que el alcohol sea un problema en los hijos, entre las que se encuentran ocupar el rol de adulto responsable, inculcarle valores en la crianza desde niños, proponer una relación asimétrica, generar un vínculo en el que haya diálogo y fomentar su seguridad y madurez.*

Buenos Aires, de septiembre de 2018 – En nuestro país, el consumo de alcohol en niños y adolescentes ha ido en aumento: 7 de cada 10 alumnos de nivel medio han tomado alguna vez en la vida y casi 6 de cada 10 (57,8%) de los mayores de 15 años lo han hecho en el último mes¹. Por este motivo, desde la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) se pronunciaron sobre este problema, recomendando que los menores de 18 años no consuman alcohol.

“La enzima que metaboliza el alcohol en el hígado funciona correctamente recién entre los 18 y los 20 años, por lo que las borracheras en los adolescentes son más agudas y más dañinas para sus neuronas”, explicó la **Dra. Graciela Morales**, médica pediatra y Secretaria del Grupo de Trabajo de Adicciones de la SAP.

En la situación actual de nuestro país, en la que la ingesta de bebidas alcohólicas comienza a temprana edad, los padres suelen encontrarse sin respuestas cuando sus hijos se inician en las

¹ Análisis del consumo de alcohol en población escolar. Sexta Encuesta Nacional a Estudiantes de Enseñanza Media en Argentina. 2016. <http://www.observatorio.gov.ar/media/k2/attachments/2016-03-22InformeConsumoAlcoholEnEscolares.pdf>

salidas nocturnas y se exponen al consumo. Por eso, desde la SAP desarrollaron cinco consejos para promover que los chicos crezcan saludablemente, sin que la bebida sea un problema:

1. **Inculcarle valores desde niño.** Por lo general, los padres se preocupan por el alcohol cuando sus hijos entran en la adolescencia, pero la realidad es que diversas actitudes, como la tolerancia a la frustración, el cuidado de las pertenencias y el aprender a compartir son algunas de las cualidades que contribuyen a una juventud saludable. Éstas deben trabajarse desde el nacimiento como parte de una crianza sana, que desembocará en conductas positivas a lo largo de las diversas etapas de la vida.

Al respecto, la **Dra. Morales** destacó que “en el consultorio, a muchos niños no les gusta que los revisen, entonces lloran; esto es totalmente normal. Los padres, en ocasiones, con la mejor intención, les dan el celular para que no se angustien. Yo les digo que no lo hagan: el niño debe poder expresar lo que no le gusta, es natural. Con el tiempo, aprenderá que es necesario y lo tolerará”.

2. **Ocupar el rol de adulto responsable.** Para que los hijos reconozcan en sus padres un ejemplo a seguir, éstos deben ser medidos en sus acciones. Tomando el caso del alcohol, si bien perfectamente pueden beber en moderada cantidad en una reunión social o con la comida, deben transmitir que éste es un consumo controlado y espaciado. Esto se reproduce en otros ámbitos en los que el adulto funciona como un ejemplo.
3. **Proponer una relación asimétrica.** Los padres no deben intentar ser ‘amigos’ de sus hijos, sino que son quienes deben marcar límites y poner un freno ante actitudes contraproducentes de los adolescentes. Muchos manifiestan que prefieren que sus hijos beban en su casa para que estén contenidos e inclusive les compren el alcohol.

“Si los progenitores están de acuerdo con el consumo, se subvierten los roles y el chico se confunde. Es probable que, a pesar de la negativa, el adolescente consuma igual, pero lo hará sabiendo que está desobedeciendo a sus padres”, comentó la **Lic. Adriana Narváez**, Psicóloga y Miembro del Grupo de Trabajo en Adicciones de la SAP.

4. **Generar un vínculo en el que haya diálogo.** En relación con el punto anterior, el padre no debe ser ni muy autoritario ni permitir cualquier conducta. Se debe buscar lograr una

relación en la que el chico le pueda transmitir sus sentimientos, miedos e inseguridades y en la que los papás le puedan hacer entender que se preocupan por su salud y su bienestar.

5. **Fomentar su seguridad y madurez.** Es importante aceptarlos como son, valorar sus avances y darles responsabilidades para que puedan tomar su propio camino y desarrollarse.

“Los grandes temas a los que los padres les deben prestar atención son los consumos abusivos, la violencia y las relaciones sexuales de riesgo. Todos estos pueden ser abordados a partir del diálogo y con una crianza presente y sana por parte de los cuidadores”, detalló la **Dra. Morales**, quien además es Especialista en Adolescencia.

La experimentación es característica de la adolescencia, por lo que éste no es el principal obstáculo, sino que debe ponerse el foco en la normalización del consumo. “Hoy, la cultura los impele al exceso, y los fines de semana muchos toman hasta el coma alcohólico, con los riesgos de salud que esto implica. Además, pueden ser víctimas de accidentes de tránsito”, subrayó la **Lic. Narváez**, quien también es especialista en adolescencia y adicciones.

El modelo islandés

En Islandia, realizaron un abordaje multifacético ante el problema del consumo de alcohol en jóvenes con resultados sorprendentes: En 1998, el 47% de los adolescentes había probado la bebida, mientras que hoy lo ha hecho menos del 5%.

Durante una década, estudiaron los hábitos de consumo de los chicos y encontraron tres elementos sobre los cuales trabajar para reducir la ingesta: retrasar la edad de consumo, idealmente hasta los 18 años; que los jóvenes pasen al menos una hora con su familia y que realicen al menos una actividad extracurricular.

“Para lograr esas tres metas, tomaron diversas medidas, algunas poco populares. Si bien el contexto argentino actual no es el mismo que el de Islandia cuando comenzó el modelo, siempre es interesante conocer casos de éxito para analizar qué se puede replicar en nuestro país”, expresó la **Dra. Morales**.

Para lograr el primer cometido, la edad legal para comprar bebidas alcohólicas pasó de 18 a 20 y se endurecieron los controles. Por otra parte, se prohibió que los menores de 12 años caminaran solos por la calle después de las 20 horas y que los chicos de entre 13 y 16 años lo hicieran pasadas las 22.

Con esto se buscó que pasen más tiempo con sus padres. Por último, desde el Estado becaron y promovieron las actividades extracurriculares para que más niños se inscribieran.

La marihuana

Desde la SAP, también destacaron el aumento en el consumo de marihuana. Lo que les preocupa no es solamente este hecho, sino que el cannabis no cuente con condena social: fumar un 'porro' se banaliza y es visto como divertido, dejando de lado las consecuencias graves que puede traer a la salud de los adolescentes. "Suele ocurrir algo similar al alcohol: muchos padres que han experimentado con marihuana en la adolescencia prefieren que sus hijos fumen en su casa e inclusive con ellos, evitando así que consuman en algún lugar peligroso o desconocido", explicó la **Lic. Narváez**.

Según los resultados del "Sexto Estudio Nacional sobre consumo de Sustancias Psicoactivas en Estudiantes de Enseñanza Media"² realizado por SEDRONAR, la marihuana es la sustancia ilícita de mayor consumo entre los jóvenes escolarizados. El trabajo mostró que el 2,7% de los niños entre 12 y 17 años consumió marihuana durante el último mes.

Qué hacer ante una borrachera aguda

En el caso de una emergencia, en la que un adolescente bebió demasiado y se descompuso, desde la SAP recomiendan llevar adelante los siguientes pasos:

- 1. Hablarle.** Así, se evita que se quede dormido. Es importante que mantenga el foco de atención.
- 2. Ubicarlo de costado.** De esta manera, si el chico vomita, no corre riesgo de ahogarse.
- 3. Abrigarlo.** Una de las complicaciones más graves es la hipotermia, por lo que es importante mantener su temperatura corporal.

² Sexto Estudio Nacional sobre consumo de Sustancias Psicoactivas en Estudiantes de Enseñanza Media. SEDRONAR.

<http://www.observatorio.gov.ar/media/k2/attachments/2017-10-05ZEncuestaZHogaresZconZcuestionario.pdf>

4. **No bañarlo.** En ocasiones, para despabilarlo, los amigos creen que es una buena idea que se duche. Sin embargo, esto no es recomendable porque también predispone a la hipotermia.
5. **Llamar a la familia.** Si bien se suele pensar que hay que evitar contarles a los padres por miedo a que se enojen, cuando el chico corre peligro, los papás deben enterarse y, lejos de enfadarse, suelen mostrarse preocupados por la salud de su hijo.
6. **Consulta médica.** Si el joven no mejora con las primeras medidas, solicitar asistencia médica inmediata, incluso trasladando al paciente a la guardia médica más cercana.

Grupo de Trabajo Adicciones SAP