

# CONSEJOS

## para JÓVENES

## LA VERDAD SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL POR MENORES DE EDAD

### ADOLESCENTES Y PADRES



Los padres son la influencia principal en la decisión de sus hijos de beber, o no beber, alcohol.



En la última década, un 62% más niños reportaron haber hablado con sus padres sobre el consumo de alcohol por menores de edad.

Solo el 11% de los estudiantes de octavo grado reportan que consumieron alcohol en el último mes, una proporción de 58% menos que el 26% en 1992.



### CONOCE TUS LÍMITES

El alcohol afecta a las personas de manera diferente según: sexo, peso, edad, tipo y cantidad de bebidas consumidas, y tiempo transcurrido.

¿CÓMO TE AFECTA EL ALCOHOL?

**MUJER**  
23 AÑOS  
5'5" 120 LBS.

4 BEBIDAS  
COPAS DE VINO



**HOMBRE**  
26 AÑOS  
5'11" 180 LBS.

4 BEBIDAS  
CERVEZAS

.13 BAC

ELLA VOLVERÁ  
A .00 BAC EN  
9 HORAS  
35 MINUTOS

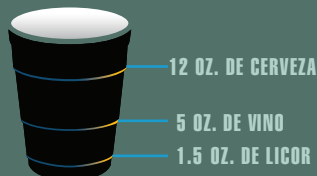
.07 BAC

ÉL VOLVERÁ  
A .00 BAC EN  
6 HORAS  
10 MINUTOS

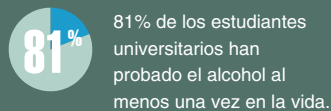
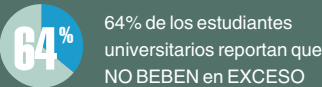
Aunque se encuentra en un mínimo histórico, 9,878 personas murieron en accidentes por conducción en estado de ebriedad, lo que representa el 31% de todas las muertes por accidentes de tránsito en 2011.



Estas diferentes cantidades de alcohol tienen más o menos el mismo efecto en ti.



### BEBER EN LA UNIVERSIDAD



### ACTIVIDADES DE BAJO Y ALTO RIESGO



Ingerir una comida completa antes de beber

Conocer siempre qué estás bebiendo

Tener un plan, saber cómo vas a llegar a casa a salvo

Abstenerse siempre es la elección más segura

Beber de un trago, juegos de bebidas, beber antes de salir

Beber para emborracharte

Ir a fiestas en que las personas beberán mucho

Beber demasiado muy rápido

### CONDUCTORES ADOLESCENTES



Los padres son los instructores de manejo más importantes para los adolescentes.



Los accidentes automovilísticos siguen siendo el asesino No. 1 de adolescentes de entre 15 y 20 años, a pesar de que la conducción en estado de ebriedad y beber alcohol entre los adolescentes se encuentra en mínimos históricos.



en los que un adolescente fue parcialmente responsable, implicaron ir demasiado rápido, no prestar atención o no ceder.



# CONSEJOS

# para JÓVENES

## LA VERDAD SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL POR MENORES DE EDAD



**EL CONSUMO DE ALCOHOL POR MENORES DE EDAD ES PELIGROSO.** Beber alcohol puede provocar una mala toma de decisiones, lo que puede hacer que seas menos consciente de tus acciones e incapaz de reconocer peligros potenciales.

Beber también puede provocar problemas de coordinación motora, lo que te pone en un mayor riesgo de lesionarte por caídas o accidentes automovilísticos.

Mientras estás ebrio, es más probable que participes en conductas inseguras, como beber y conducir, tener relaciones sexuales sin protección y comportamiento agresivo o acciones violentas.

**EL CONSUMO DE ALCOHOL POR MENORES DE EDAD PUEDE SER FATAL.** Cuando una persona tiene una sobredosis de alcohol, su respiración y frecuencia cardíaca disminuyen a niveles peligrosos. Los síntomas incluyen confusión, estar inconsciente, vómitos, convulsiones y dificultad para respirar. La sobredosis de alcohol puede provocar daño cerebral permanente o la muerte. Además, conducir después de beber alcohol puede provocar accidentes automovilísticos y muertes.

**EL CONSUMO DE ALCOHOL POR MENORES DE EDAD PUEDE PROVOCAR UN TRASTORNO POR CONSUMO DE ALCOHOL.** Cuando alguien no puede detener o controlar su consumo de alcohol, incluso cuando enfrenta consecuencias graves de salud, sociales o académicas, tiene un trastorno por consumo de alcohol que requiere tratamiento. Asistir a sesiones de orientación individual o grupal y/o hablar con tu médico sobre formas de reducir los antojos de alcohol puede ayudar.

## CONOCE LAS SEÑALES

¿Cómo puedes saber si un amigo está consumiendo alcohol? Los posibles efectos secundarios y síntomas incluyen:

- Cambios en el estado de ánimo, incluyendo enojo e irritabilidad
- Problemas académicos y/o de conducta en la escuela
- Cambio de grupos de amigos
- Menos interés en las actividades y/o cuidado de la apariencia.



## Preguntas y respuestas

**P. ¿EN VERDAD ES PELIGROSO BEBER ANTES DE LOS 21?**

**R. SI.** Los riesgos del consumo de alcohol en menores de edad son altos. La investigación sugiere que beber durante la adolescencia podría interferir con el desarrollo normal del cerebro y aumentar el riesgo de desarrollar un trastorno por consumo de alcohol más adelante en la vida.

**P. ¿POR QUÉ MIS AMIGOS BEBEN ALCOHOL SI NO ES SEGURO?**

**R.** Muchos adolescentes sufren presión de su grupo para beber alcohol y algunos buscan una forma de lidiar con el estrés; sin embargo, el consumo de alcohol por menores de edad resultará en más problemas, no menos. En 2021, alrededor de 3.2 millones de jóvenes de entre 12 y 20 años bebieron en exceso durante el mes anterior (para los hombres, 5 o más tragos, y para las mujeres, 4 o más tragos en la misma ocasión).

**P. MIS PADRES SOLÍAN BEBER CUANDO TENÍAN MI EDAD. ¿POR QUÉ NO PUEDO?**

**R.** Las leyes de edad mínima para beber existen por una razón: ayudan a mantener a todos más seguros. Después de que los estados aumentaron la edad legal para beber a 21 años, hubo menos accidentes automovilísticos. Además, el consumo de alcohol durante el mes anterior para personas de 18 a 20 años disminuyó después de que todos los estados adoptaran una edad mínima legal para beber de 21 años, del 59 por ciento en 1985 al 40 por ciento en 1991.



## ANTES DE ARRIESGARTE

**1 CONOCE LA LEY.** La edad mínima para beber en los EE.UU. es de 21 años. Tener una edad mínima nacional para beber salva vidas y mejora la salud. Incluso hay evidencia de que la ley protege a las personas de otras drogodependencias y suicidio.

**2 CONOCE LOS RIESGOS.** El consumo de alcohol por menores de edad contribuye a más de 3,900 muertes entre personas menores de 21 años en los EE.UU. cada año. Beber alcohol antes de los 21 años también está fuertemente relacionado con la muerte por intoxicación etílica.

**3 MIRA A TU ALREDEDOR.** Aunque el alcohol es la sustancia más consumida por los adolescentes, la mayoría de ellos no bebe. El consumo de alcohol de los adolescentes continúa disminuyendo. Del 2001 al 2022, el año pasado el consumo de alcohol por parte de los alumnos de 12º grado disminuyó del 73% al 52%.