



MITOS VERSUS HECHOS

CONSUMO DE ALCOHOL POR MENORES DE EDAD

Probablemente has visto y escuchado mucho sobre el alcohol en la televisión, el cine, la música, los medios sociales, y entre tus amigos. Pero ¿cuál es la verdad de la cuestión? A continuación, algunos mitos y hechos sobre el uso del alcohol.

mito: Los demás jóvenes consumen alcohol. Tienes que consumirlo para integrarte al grupo.

hecho: No creas esa exageración: ¡la mayoría de los jóvenes no consumen alcohol! Varios estudios revelan que casi el 80 por ciento de los jóvenes de 12 a 20 años no consumió alcohol en el último mes.¹

mito: Consumir alcohol hace que les caigas bien a los demás.

hecho: A nadie le cae bien una persona que da tumbos, se desmaya o se vomita encima. Consumir alcohol también puede darte mal aliento y hacer que aumentes de peso.

mito: Consumir alcohol es una forma idónea para relajarse en las fiestas.

hecho: Beber es una forma tonta de “relajarse”. Por el contrario, te lleva a hacer el ridículo a decir cosas indebidas, y a actuar como no lo harías normalmente. De hecho, consumir alcohol incrementa la probabilidad de peleas y asaltos sexuales.²

mito: El alcohol no es tan dañino como otras drogas.

hecho: Como tu cerebro sigue creciendo hasta que cumplas 25 años, consumir alcohol puede afectar su desarrollo.³ Además, el alcohol aumenta el riesgo de que padezcas muchas enfermedades, como el cáncer.⁴ Y también puede hacer que tengas accidentes, sufras lesiones, y te envíen a una sala de emergencias.⁵

mito: La cerveza y el vino son menos dañinos que los licores.

hecho: El alcohol es alcohol en todas sus formas. Una cerveza de 12 onzas, una copa de vino de 5 onzas, y un trago de licor (1.5 onzas) tienen la misma cantidad de alcohol.⁶

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration

mito:

Una ducha fría o beber café hacen desaparecer rápidamente la ebriedad.

hecho:

No hay una cura mágica para quitarte de encima la ebriedad. Como promedio, se necesitan de 2 a 3 horas para que tu organismo asimile un solo trago.⁷ Y no hay nada que puedas hacer para que esto ocurra más rápidamente.

mito:

No tiene sentido esperar a los 21 años para consumir alcohol.

hecho:

Cuando somos jóvenes, consumir alcohol nos hace más difícil el aprendizaje de cosas nuevas.⁸ Además, las personas que comienzan a beber antes de cumplir 15 años son más propensas a tener problemas de alcoholismo en algún momento de sus vidas, en comparación con quienes lo hacen a los 21 años o más.⁹

mito:

Se puede consumir alcohol y no meterse en problemas.

hecho:

En todos los estados y en Washington, D. C., existen leyes que establecen la edad de 21 años como mínimo para consumir alcohol.¹⁰ Si te sorprenden bebiendo, tendrías que pagar una multa, hacer servicio comunitario, pasar un curso de concientización sobre el consumo de alcohol, o incluso ir a la cárcel.

¿Piensas que tú o tu amigo o amiga tiene problemas con el consumo de alcohol?

No demores, pide ayuda. Habla con tus padres, médico, maestro o persona de confianza. Si te sientes más cómodo hablando con alguien a quien no conoces, puedes llamar confidencialmente a la Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA, al número 800-662-HELP (800-662-4357) (en inglés y español).

También puedes encontrar los servicios de tratamiento de abuso de sustancias más cercanos a tu localidad en samhsa.gov/treatment.

Más información sobre el consumo de alcohol por menores de edad en stopalcoholabuse.gov.

Referencias

¹ Center for Behavioral Health Statistics and Quality. (2016). *2015 National Survey on Drug Use and Health: Detailed tables*. Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Rockville, MD.

² National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2017). *Underage drinking*. Retrieved from https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/UnderageDrinking/Underage_Fact.pdf

³ U.S. Department of Health & Human Services. (2017). *Facing Addiction in America: The Surgeon General's Report on Alcohol, Drugs, and Health*. Retrieved from <https://addiction.surgeongeneral.gov/sites/default/files/surgeon-generals-report.pdf>

⁴ National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2015). *Beyond hangovers: Understanding alcohol's impact on your health*. (NIH Publication No. 15-7604). Retrieved from <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Hangovers/beyondHangovers.pdf>

⁵ National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2017). *Underage drinking*. Retrieved from https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/UnderageDrinking/Underage_Fact.pdf

⁶ National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (n.d.). *What is a standard drink?* Retrieved from <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/what-standard-drink>

⁷ Cederbaum, A. I. (2012). Alcohol metabolism. *Clinics in Liver Disease*, 16(4), 667-685. Retrieved from <http://doi.org/10.1016/j.cld.2012.08.002>

⁸ National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2015). *Beyond hangovers: Understanding alcohol's impact on your health*. (NIH Publication No. 15-7604). Retrieved from <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Hangovers/beyondHangovers.pdf>

⁹ Grant, B. F., & Dawson, D. A. (1997). Age at onset of alcohol use and its association with DSM-IV alcohol abuse and dependence: Results from the National Longitudinal Alcohol Epidemiologic Survey. *Journal of Substance Abuse*, 9, 103-110.

¹⁰ National Highway Traffic Safety Administration. (2017). *Young drivers*. Traffic safety facts. Retrieved from <https://crashstats.nhtsa.dot.gov/Api/Public/ViewPublication/812363>