

EL CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS ADOLESCENTES

ALCOHOL USE IN TEENS

RESUMEN

El consumo de alcohol entre adolescentes constituye una problemática de salud pública que afecta múltiples dimensiones del desarrollo humano, incluyendo la salud física, emocional y social. Este artículo analiza un estudio realizado con 64 adolescentes, indagando en los patrones de consumo, los factores de influencia y las percepciones asociadas. Entre los principales hallazgos, se destacan la influencia de la presión social y la normalización del consumo en el entorno familiar como determinantes clave de esta conducta. Además, se identificaron sentimientos de arrepentimiento en los adolescentes tras episodios de consumo, así como la percepción de que beber alcohol es una forma de socializar o “encajar”. Este estudio propone estrategias educativas, familiares y sociales para abordar esta problemática, enfatizando la necesidad de intervenciones integrales que involucren a todos los actores del entorno adolescente.

Palabras clave: adolescencia; consumo de alcohol; presión social; normalización cultural; salud pública; prevención.

ABSTRACT

Alcohol consumption among adolescents is a public health problem that affects multiple dimensions of human development, including physical, emotional and social health. This article analyzes a study conducted with 64 adolescents, investigating consumption patterns, influencing factors and associated perceptions. Among the main findings, the influence of social pressure and the normalization of consumption in the family environment stand out as key determinants of this behavior. In addition, feelings of regret were identified in

NAYELY M. AGUILAR NIÑO

ELSA E. RIVERA
ROSALES

Facultad de Ciencias
Químicas, Unidad Sureste,
UAdeC.

Correspondencia
elsarivera@uadec.edu.mx
ORCID: 0009-0008-6040-7298

adolescents after episodes of consumption, as well as the perception that drinking alcohol is a way of socializing or "fitting in." This study proposes educational, family and social strategies to address this problem, emphasizing the need for comprehensive interventions that involve all actors in the adolescent environment.

Keywords: adolescence; alcohol consumption; social pressure; cultural normalization; public health; prevention.

I. INTRODUCCIÓN

El consumo de alcohol en adolescentes es un fenómeno global que genera preocupación tanto en las familias como en los sectores educativos y de salud pública. La adolescencia es una etapa crucial del desarrollo en la que los individuos buscan construir su identidad, explorar su entorno y establecer relaciones sociales significativas. Sin embargo, estas dinámicas los hacen especialmente vulnerables a conductas de riesgo, como el consumo temprano de alcohol (Organización Mundial de la Salud, 2023).

Diversos estudios han demostrado que el consumo de alcohol en esta etapa tiene efectos perjudiciales, no solo inmediatos, como intoxicaciones y accidentes, sino también a largo plazo, incluyendo adicción, problemas de salud mental y trastornos del desarrollo cerebral. En México, las estadísticas reflejan que el 50% de los adolescentes han consumido alcohol al menos una vez antes de los 18 años, mientras que el 30% lo hace de forma regular (López y Martínez, 2021). Estos datos subrayan la urgencia de implementar políticas efectivas de prevención.

A pesar de los esfuerzos por regular la venta de alcohol y realizar campañas de concienciación, los adolescentes continúan viéndose expuestos al consumo, influenciados por la presión social, la publicidad de bebidas alcohólicas y el acceso fácil en entornos familiares. Este artículo busca explorar a fondo este problema, planteando las siguientes preguntas:

- ¿Qué factores sociales, culturales y emocionales están detrás del consumo de alcohol en los adolescentes?

- ¿Cómo perciben los adolescentes esta conducta y sus posibles consecuencias?
- ¿Qué estrategias han demostrado ser efectivas para prevenir el consumo temprano de alcohol?

El objetivo principal de este artículo es proporcionar una base científica que permita diseñar intervenciones que reduzcan la incidencia del consumo de alcohol en adolescentes, protegiendo su salud y bienestar.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 DISEÑO DEL ESTUDIO

Se llevó a cabo un estudio observacional con un enfoque mixto, combinando técnicas cuantitativas y cualitativas. Esto permitió analizar no solo los patrones de consumo, sino también las percepciones y experiencias de los adolescentes frente al alcohol.

2.2 PARTICIPANTES

La muestra estuvo compuesta por 64 adolescentes, de entre 13 y 19 años, provenientes de diferentes contextos socioeconómicos. Se seleccionaron participantes de ambos géneros, garantizando diversidad en términos de edad, estructura familiar y antecedentes culturales.

2.3 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se diseñó un cuestionario estructurado que abordó:

- Datos demográficos: edad, género, estado civil de los padres y entorno familiar.
- Patrones de consumo: frecuencia, tipo de bebidas consumidas y edad de inicio.
- Factores de influencia: presión social, exposición en el entorno familiar y percepción cultural.
- Impacto emocional y social: sentimientos asociados al consumo y consecuencias percibidas.

Adicionalmente se realizaron entrevistas semiestructuradas para profundizar en las narrativas individuales de los participantes. Estas entrevistas brindaron una perspectiva cualitativa sobre las motivaciones, experiencias y reflexiones de los adolescentes.

2.4 PROCEDIMIENTO

La recolección de datos se llevó a cabo en tres etapas:

1. Aplicación del cuestionario en sesiones grupales supervisadas.
2. Entrevistas individuales en un entorno confidencial.
3. Análisis estadístico y categorización cualitativa de los resultados.

III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

FRECUENCIA Y PATRONES DE CONSUMO

Los datos revelaron que el 68% de los adolescentes participantes había consumido alcohol al menos una vez, y el 40% lo hacía con regularidad, ya sea semanal o mensualmente. El inicio del consumo se ubicó predominantemente entre los 13 y 15 años, lo que coincide con la etapa de secundaria. Entre las bebidas más consumidas, destacaron:

1. Cerveza (55%).
2. Licores dulces (30%).
3. Vino y otras bebidas (15%)

La mayoría de los adolescentes indicó que el consumo se daba principalmente en reuniones sociales o celebraciones familiares, lo que refuerza la idea de la normalización del alcohol en estos contextos.

FACTORES DE INFLUENCIA

- Presión social: El 75% de los participantes mencionó haber sido influenciado por amigos o compañeros para consumir alcohol, describiendo esta práctica como una forma de “encajar”.
- Entorno familiar: Más del 50% señaló que sus padres o

familiares consumen alcohol con regularidad, y un 35% indicó que habían consumido por primera vez en un evento familiar.

•Publicidad y medios: Aunque menos evidente, el 20% de los participantes reconoció que la publicidad de bebidas alcohólicas les parecía atractiva o influyente.

PERCEPCIONES SOBRE EL CONSUMO

Los adolescentes expresaron sentimientos encontrados. Si bien algunos describieron el consumo como algo “divertido” o “necesario” para socializar, otros señalaron sentimientos de culpa, arrepentimiento o preocupación por sus posibles consecuencias.

El análisis de los datos obtenidos permite identificar que el consumo de alcohol en adolescentes está profundamente arraigado en dinámicas sociales y culturales. Esto implica que, aunque las decisiones individuales tienen un peso importante, el contexto en el que los adolescentes crecen y se desarrollan desempeña un papel crucial en sus comportamientos.

NORMALIZACIÓN DEL CONSUMO EN EL ENTORNO FAMILIAR

Un hallazgo destacable de este estudio es el impacto del entorno familiar en la percepción del alcohol. Más del 50% de los adolescentes indicaron haber presenciado un consumo frecuente de alcohol en sus familias, lo cual actúa como un factor de normalización. Esta observación coincide con investigaciones previas que señalan que los adolescentes cuyos padres consumen alcohol de manera habitual tienen mayores probabilidades de replicar este comportamiento.

La exposición temprana al alcohol en eventos familiares, presentada en ocasiones como algo “inofensivo” o como una forma de integración, minimiza los riesgos percibidos. Sin embargo, los datos científicos evidencian que este tipo de prácticas puede favorecer la pérdida de control en etapas posteriores de la vida. Por ejemplo, un estudio realizado por López y Martínez (2021) señala que los adolescentes que comienzan a consumir alcohol en un contexto “seguro” a menudo trasladan esa conducta a entornos menos controlados, como fiestas o reuniones con amigos, incrementando los riesgos de abuso.

PRESIÓN SOCIAL Y DINÁMICA DE ACEPTACIÓN

El rol de los pares es otro elemento fundamental que emerge de los

resultados. El 75% de los adolescentes afirmó haber sentido presión social para consumir alcohol, lo que subraya la importancia de las dinámicas grupales en esta etapa del desarrollo. En la adolescencia, la búsqueda de aceptación y pertenencia a un grupo se convierte en una prioridad psicológica. En este sentido, el consumo de alcohol se percibe como un mecanismo para “encajar”, especialmente en contextos donde esta práctica es vista como un símbolo de madurez o independencia.

No obstante, esta búsqueda de pertenencia también trae consigo dilemas emocionales. Muchos de los participantes reportaron sentimientos de culpa o arrepentimiento después de consumir alcohol, lo que sugiere una desconexión entre las expectativas sociales y las creencias individuales. Este conflicto interno puede derivar en problemas de autoestima, estrés o incluso trastornos de salud mental, como ansiedad o depresión.

IMPACTO DE LA PUBLICIDAD Y LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Aunque la publicidad no fue identificada como el principal factor de influencia, un 20% de los adolescentes reconoció sentirse atraído por los mensajes que romantizan el consumo de alcohol. La industria publicitaria utiliza estrategias que asocian el alcohol con conceptos de éxito, diversión y estatus social, lo que puede reforzar la idea de que consumir estas bebidas es una experiencia deseable (Pérez, 2020).

Es importante destacar que, aunque existen regulaciones que limitan la publicidad de bebidas alcohólicas dirigida a menores, los adolescentes permanecen expuestos a contenidos indirectos, como campañas en redes sociales o referencias en series y películas. Esto resalta la necesidad de implementar medidas más estrictas que reduzcan estas formas sutiles de promoción.

RIESGOS ASOCIADOS AL CONSUMO TEMPRANO

El consumo de alcohol en la adolescencia tiene repercusiones inmediatas y a largo plazo. En el corto plazo, los adolescentes enfrentan riesgos como intoxicaciones, accidentes de tránsito, violencia interpersonal y relaciones sexuales sin protección. En el largo plazo, el consumo temprano está relacionado con el desarrollo de dependencia, alteraciones cognitivas y dificultades académicas o

laborales (Secretaría de Salud, 2022).

Estos riesgos no solo afectan al individuo, sino que también tienen un costo social significativo. Los sistemas de salud, las instituciones educativas y las familias enfrentan las consecuencias del consumo problemático de alcohol en términos de recursos, tiempo y desgaste emocional.

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN Y PREVENCIÓN

Para abordar esta problemática, es fundamental adoptar un enfoque integral que contemple múltiples dimensiones:

1. Educación temprana: los programas educativos dirigidos a niños y adolescentes deben enfocarse en el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la toma de decisiones y la resistencia a la presión social. Además, es importante incluir información clara y accesible sobre los efectos negativos del alcohol.
2. Intervenciones familiares: las familias juegan un papel crucial en la prevención. Es esencial fomentar entornos donde se dialogue abiertamente sobre los riesgos del alcohol y donde se promuevan alternativas para celebrar o socializar sin incluir bebidas alcohólicas.
3. Regulación y políticas públicas: además de reforzar las restricciones sobre la venta de alcohol a menores, es necesario regular más estrictamente la publicidad, especialmente en plataformas digitales. Las campañas de concienciación deben ser constantes y adaptarse a las realidades culturales de cada región.

En conclusión, la prevención del consumo de alcohol en adolescentes requiere un compromiso colectivo que integre esfuerzos individuales, familiares, comunitarios e institucionales.

IV. CONCLUSIONES

El consumo de alcohol en adolescentes es un fenómeno complejo, influido por múltiples factores interrelacionados. Este estudio ha

demostrado que la presión social, la normalización en el entorno familiar y la influencia cultural son elementos clave que determinan los patrones de consumo en esta etapa.

La adolescencia es un periodo de descubrimiento y formación de identidad, lo que convierte a los jóvenes en una población especialmente vulnerable a las conductas de riesgo. En este contexto, el alcohol se presenta no solo como una sustancia de consumo, sino como un símbolo de pertenencia social y madurez percibida. Sin embargo, los riesgos asociados a esta práctica superan con creces los beneficios percibidos.

Es esencial que las estrategias preventivas consideren la voz de los adolescentes, quienes deben ser agentes activos en la construcción de soluciones. Los programas educativos, además de informar, deben empoderar a los jóvenes para tomar decisiones responsables y resistir las presiones externas. Asimismo, la familia debe ser vista como un pilar en la prevención, fomentando valores y comportamientos saludables desde edades tempranas.

Por otro lado, las instituciones tienen la responsabilidad de garantizar entornos seguros para los adolescentes. Esto incluye no solo regular el acceso al alcohol, sino también proporcionar espacios de recreación y socialización donde no se promueva su consumo. Las políticas públicas deben ser firmes y coherentes, abordando no solo la venta y distribución de bebidas alcohólicas, sino también la influencia de los medios de comunicación en las percepciones juveniles.

En última instancia, la lucha contra el consumo de alcohol en adolescentes no puede limitarse a acciones aisladas. Se requiere un esfuerzo coordinado que integre la educación, la familia, la comunidad y el gobierno. Solo mediante un enfoque integral será posible proteger el desarrollo pleno de los adolescentes y garantizar un futuro saludable para las próximas generaciones.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres Oscar y Leticia, por ser mi guía, mi fuerza y mi ejemplo de perseverancia. A mis hermanos Iván, Aldo y Arel; a mi amiga

Mariana; a mi maestra Elsa Edith Rivera Rosales; a la señora Luz Adriana y al prefecto Pedro. Y, especialmente, gracias a Misael.

REFERENCIAS

- López, J., y Martínez, R. (2021). Factores sociales en el consumo de alcohol en adolescentes. *Revista de Salud Pública*, 15(2): 123-135.
- Organización Mundial de la Salud. (2023). El consumo de alcohol y su impacto en adolescentes. Ginebra, Suiza.
- Pérez, M. (2020). Estrategias de prevención del consumo de alcohol en menores de edad. *Psicología y Sociedad*, 18(1): 45-60.
- Secretaría de Salud. (2022). Informe sobre consumo de sustancias