



Alcohol y Familia



CONACE REGION DEL BIO BIO



ANTECEDENTES ESTADÍSTICOS

Datos V Estudio en Hogares 2002

Prevalencia:

- **55% consumo alcohol ultimo mes: 4.146.773 pers..**
- **El 23,8% beber problema: 986.932 personas**
- **Prevalencia consumo de alcohol ultimo mes población 12-18 años: 30,82%.**
- **Tasa de Dependencia al alcohol: 11.78**
- **Dependencia es 3 veces más alta en hombres**
- **Dependencia en NSE bajo es el doble que en NSE alto**



EL USO FRECUENTE Y LA CANTIDAD DE CONSUMO DE ALCOHOL ENTRE ESCOLARES ES UN MOTIVO DE PREOCUPACIÓN

- **El uso frecuente de alcohol entre escolares puede estimarse en alrededor de un 19%, que es la proporción que declara haber usado alcohol 5 o más días en el último mes, con una cifra que alcanza el 30% en Cuarto Medio.**

Otras cifras confirman este resultado:

- **el 13% de los escolares reconoce que llegan a tomar 5 o más tragos en una salida de sábado por la noche (una cifra que alcanza al 22% de los alumnos de Cuarto Medio)**



Factores que motivan esta Preocupación social



edades de inicio

Espacios de ocio y recreación

Tipo de sustancias y forma en que se utilizan

**Concentraci3n de importantes cantidades OH +
drogas en unas cuantas horas**

Reuniones masivas, plazas, parques . . .

CARRETE



curiosidad

placer



¿Cuál es el lugar que ocupa el Uso de la droga en el mundo del Adolescente?

(MARCELLI y BRACONNIER, 1996)

CARACTERÍSTICAS	TIPO DE CONSUMO		
	RECREATIVO	AUTOTERAPEUTICO	ADICTIVO
Efecto buscado	Euforizante	Ansiolítico	Anestesiante
Modo social de consumo	En grupo	Solitario +++ (en grupo)	Solitario y en grupo
Escolaridad	Escolaridad Habitual	Abandono escolar paulatino	Deserción escolar
Actividades sociales	Conservadas	Limitadas	Marginales
Factores de riesgo Individual	Ausentes	Presentes	Presentes
Factores de riesgo Familiar	Ausentes	Ausentes o presentes	Presentes

Necesidad de reafirmación

CONFORMIDAD
INTRA-GRUPAL

RECHAZO A LA
VIDA DEL ADULTO

NECESIDAD DE
TRANSERESIÓN

SENSACIÓN DE
INVULNERABILIDAD

SUCEPTIBILIDAD FRENTE
A PRESIONES DEL ENTORNO

EXPERIMENTACIÓN

INTENSIDAD DE RASGOS
MANEJO ADECUADO / INADECUADO

REALIDAD SOCIAL ACTUAL



En casi todas las familias hay alguien que sufre este problema, así que más que alarmarnos tenemos que reflexionar sobre cómo nos ayudamos en la familia para enfrentar este problema.



¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

1. **Tratar el tema del Alcohol.**
2. **Educar para el tiempo libre.**
3. **Dar el ejemplo.**
4. **Comunicarse.**
5. **Establecer límites y normas**





1.- TRATAR EL TEMA DEL ALCOHOL

Clarificar opiniones e ideas equivocadas que tienen sobre el alcohol y su consumo

Los padres han de estar informados de algunas cuestiones básicas sobre qué es esta sustancia, qué efectos produce en el organismo y qué efectos produce en la conducta de las personas.

El término "alcohol" se utiliza generalmente para designar al alcohol etílico que se obtiene por fermentación de azúcares y almidones.

A concentración elevada, actúa produciendo la muerte celular, lo que hace que se le emplee ampliamente como antiséptico

El alcohol es un depresor-tranquilizante



- 1.- Sus calorías son "vacías", es decir, carecen de vitaminas, minerales o proteínas de valor biológico (excepto pequeñas cantidades contenidas en la cerveza).**
- 2.- Se requieren cantidades importantes para lograr un efecto; el gran volumen que se debe consumir es lo que hace al alcohol tan tóxico para el hígado, páncreas, corazón y cerebro.**
- 3.- Pequeñas cantidades disminuyen la ansiedad y dosis mayores producen desinhibición, junto con disminución del nivel de conciencia, pérdida de la coordinación y manifestación de emociones que normalmente están reprimidas.**



Factores que influyen en los efectos que produce el alcohol

- **Peso:** las personas con menor peso toleran menos cantidad de alcohol que las que pesan más.
- **El sexo:** las mujeres toleran menor cantidad de alcohol que los hombres.
- **La comida:** tomar alcohol con el estómago lleno o vacío repercute en el efecto que produce.
- **La forma de beber:** una forma pausada y con tragos cortos y espaciados en el tiempo dificulta la intoxicación.
- **El estado físico de la persona:** estar tomando alguna medicación, incubando alguna enfermedad (una gripe, un catarro), estar con la menstruación las mujeres, etc, puede alterar los efectos que el alcohol produce.



Cómo informar a los hijos sobre los daños que el alcohol puede ocasionar en su cuerpo

Efectos a corto plazo

- **Los efectos del alcohol, aún en pequeñas cantidades, ejercen un efecto depresor o inhibidor sobre el sistema nervioso central.**
- **Alteraciones en la frecuencia cardiaca.**
- **Aumenta la producción de ácidos en el estómago, irritando la mucosa gástrica.**
- **Aumenta la producción de orina, con pérdida de líquidos que puede llevar a un desajuste importante para el organismo.**
- **Las primeras células inhibidas son las de la corteza cerebral, en donde se encuentran las áreas de asociación, que podrían llamarse los guardianes del comportamiento social, porque albergan los centros del juicio, del autocontrol y otras inhibiciones aprendidas como parte de un proceso de socialización.**

Efectos a largo plazo

- **Destrucción del tejido nervioso (atrofia cerebral).**
- **Envejecimiento prematuro, deterioro del juicio, pérdida de la memoria e incapacidad para la concentración.**
- **Alteraciones motoras, como un habla enlentecida y una conducta semejante a la ebriedad sin haber bebido.**
- **Inflamación del hígado. Cirrosis**
- **Hemorragias internas y dificultades de coagulación. Anemia intensa.**





Efectos a largo plazo

- **Predispone a la alteración inmunológica, lo que aumenta la vulnerabilidad a la infección.**
- **En los alcohólicos varones, aumenta la predisposición a la atrofia testicular, y como consecuencia, a la impotencia permanente.**
- **Eleva la mortalidad por enfermedad coronaria,**
- **Propicia el cáncer hepático y aumenta el riesgo de cáncer a la boca, laringe y esófago.**



Cómo tratar el tema del alcohol con tu hijo



FORMA ADECUADA

- Encontrar un momento en que hay algún pretexto para hablar del tema: alguna anécdota cotidiana, algo que salga en la televisión, etc.
- Conocer ¿qué piensan del alcohol? ¿qué saben? ¿qué sienten? ¿qué les gustaría saber?
- Lograr un ambiente de diálogo y conversación distendida.
- Estar dispuestos a escuchar opiniones que no nos gusten y permitir que sean expresadas sin que se monte un drama.
- Intercalar preguntas ¿tú qué crees? ¿Tú qué opinas?... con comentarios y la información necesaria que favorezca su reflexión.
- Utilizar mensajes sencillos que incluyan ejemplos cercanos a su realidad.
- Información objetiva sobre los efectos positivos y negativos.
- Resaltar los efectos positivos del no consumo.



FORMA INADECUADA

- Un momento lleno de interferencias: estar haciendo otra cosa, mucha gente por el medio,...
- Someter al hijo a un interrogatorio en un tono autoritario.
- Darle un discurso o sermón.
- Dramatizar e intentar asustarle y meterle miedo, deformando la realidad.
- Hablarles de situaciones exageradas y poco comunes a su realidad para enfatizar los riesgos del consumo.
- Hablarles de consecuencias negativas a largo plazo, por ejemplo; cirrosis hepática, alcoholismo... lejanas al joven, en lugar de hacer hincapié en los efectos a corto plazo (accidentes de tráfico, cortar el rollo de una noche divertida...)
- No responder a sus dudas y preguntas. Si no se saben, buscar la respuesta y hablar con ellos en otro momento, cuando nos hayamos informado.



Cómo ayudar a los hijos a no necesitar el alcohol para superar sus dificultades

- ✓ **Ayudarles a ganar confianza y seguridad en ellos mismos.**
- ✓ **Enseñar a nuestros hijos a enfrentarse y resolver sus problemas de forma adecuada.**
- ✓ **Enseñarles que no siempre se puede tener y conseguir todo lo que se quiera.**
- ✓ **Favorecer las relaciones con chicos/as de su edad.**
- ✓ **Ayudarles a ser capaces de expresar sus sentimientos y sus opiniones de forma sincera y clara.**
- ✓ **Enseñándoles a defender su punto de vista y lo que ellos quieren hacer.**
- ✓ **Transmitirles el sentido de la prudencia.**
- ✓ **Mostrando a los hijos maneras de divertirse y disfrutar de su tiempo libre sin necesidad de utilizar el alcohol.**



2.- EDUCAR PARA EL TIEMPO LIBRE

1.- Despertar una actitud crítica en los hijos ante un modelo de ocupación del tiempo libre mista.

2.-Incentivar y animar a los hijos realizar actividades diversas, permita disfrutar de su tiempo

3.-Trasmitir hábitos de ocupación tiempo libre saludable y

4.-Compartir parte del tiempo los hijos.

libre.

del

enriquecedor.

libre con

3.- DAR EJEMPLO

- ✓ Observar las propias actitudes y comportamientos frente al consumo de alcohol.
- ✓ Intentar ser coherentes en los mensajes y las actuaciones respecto al consumo de alcohol ante los hijos.
- ✓ Evitar mostrar a los hijos la asociación del uso del alcohol con la obtención de estados de ánimo positivos.
- ✓ Mostrar a los hijos que hay maneras saludables de superar los problemas, las tensiones y dificultades.
- ✓ Reconocer abiertamente ante los hijos las consecuencias negativas de un uso abusivo del alcohol,





4.- COMUNICARSE



una

oportuno

1.- Escucharles con atención va a favorecer que éstos se

gusto por contar sus preocupaciones y sus

2.- Cuidar la comunicación verbal.

3.- Hablar con los hijos de forma adecuada.

4.- Buscar el momento

y estimular a los hijos para

5.- ESTABLECER NORMAS Y LIMITES

- ✓ Ser un referente de autoridad y no en un plano de igualdad.
- ✓ Definir bien las normas para que los hijos las entiendan correctamente.
- ✓ Motivarles para que acepten las normas, negociar cuando son adolescentes.
- ✓ Que los hijos tengan claro que se va a hacer cuando trasgreden las normas.





EL ALCOHOLISMO



Definición

- ✓ Deseo intenso o **compulsión** a consumir alcohol.
- ✓ **Disminución** de la capacidad para controlar el consumo de alcohol
- ✓ **Síndrome de abstinencia** cuando el consumo de alcohol se reduce o cesa
- ✓ **Tolerancia**
- ✓ **Abandono progresivo** de otras fuentes de placer o diversiones a causa del consumo de alcohol
- ✓ **Persistencia** en el consumo de la sustancia, a pesar de sus evidentes consecuencias perjudiciales



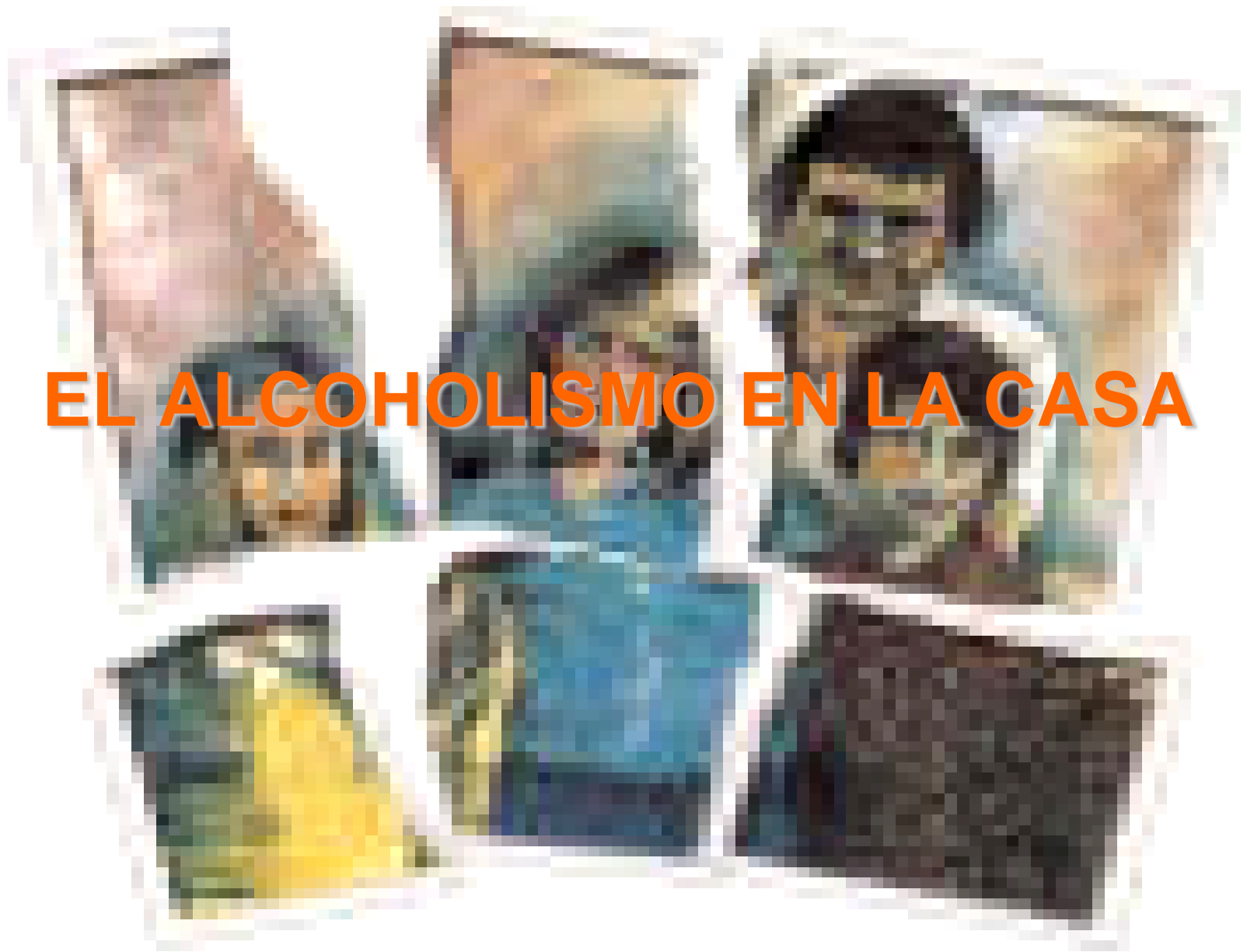
Bebedor Normal

Se considera bebedor **normal** a aquella persona que:

1. Tiene 18 años o más.
2. Si es mujer, no está embarazada.
3. Consume una dieta balanceada y tiene un estado nutritivo normal.
4. Ingiere bebidas alcohólicas aprobadas por las autoridades sanitarias.
5. No presenta embriaguez .
6. Ingiere alcohol sin consecuencias negativas para si mismo, ni para otros y sin presentar problemas con la justicia.
7. Consume bebidas alcohólicas sin perturbar la relación de pareja, ni la vida familiar, ni el rendimiento laboral.
8. No depende del alcohol para alegrarse, desinhibirse o comunicarse.
9. No presenta patologías que se agravan o descompensan con el alcohol.



EL ALCOHOLISMO EN LA CASA





Síntomas de una familia con miembro alcohólico

- ✓ **Desconcierto y confusión**
- ✓ **Gran tensión y estrés**
- ✓ **Alteración de las normas**
- ✓ **Desconfianza y frustración**
- ✓ **Sentimientos de culpabilidad y reproches mutuos.**
- ✓ **El “secreto familiar”**
- ✓ **La familia se aísla**

Qué hacer cuando el alcoholismo aparece en la familia

Debemos saber primero que la dependencia al alcohol u alcoholismo, es una enfermedad crónica que se puede tratar.

- ✓ Empezar a hablar del alcohol y del problema al interior de la familia, no guardar lo que ocurre.
- ✓ No sentir culpa de la enfermedad, porque nadie es culpable de que esto ocurra.
- ✓ El alcoholismo como todas las drogodependencias es una enfermedad
- ✓ Tener una actitud de ayuda y apoyo hacia el enfermo.





Hijos de Padres Alcohólicos



*El Síndrome
del Alcoholismo
En El Feto*

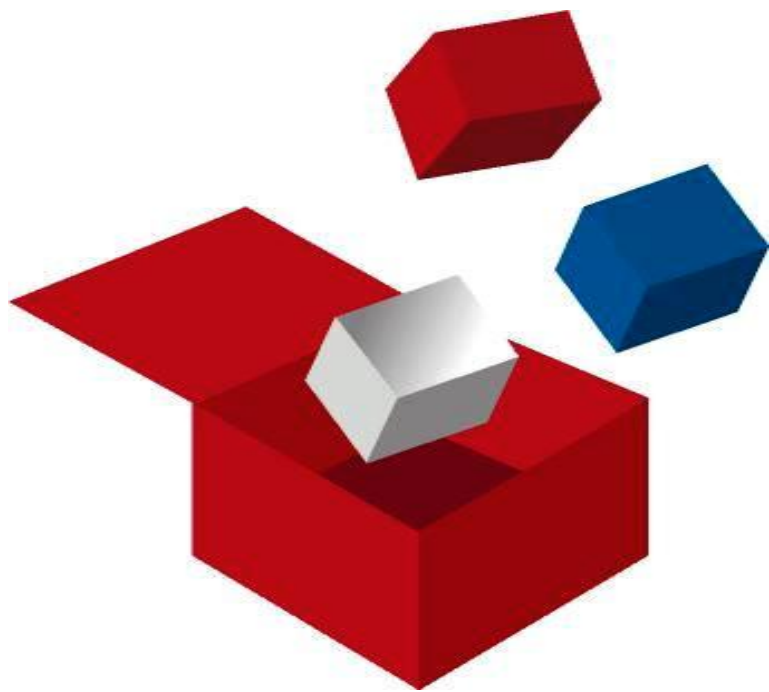


- ✓ El consumo de alcohol durante el embarazo aumenta el riesgo de contraer malformaciones fetales, dando lugar al síndrome alcohólico fetal (SAF).
- ✓ El rendimiento escolar de los hijos de alcohólicos también se ve afectado, provocando un retraso considerable, que puede atribuirse a las cualidades psicológicas negativas de todo hogar alcohólico.
- ✓ Presentan una incidencia más alta de depresión, ansiedad y estrés, y tienen una autoestima inferior a la de los demás niños.



Si la pareja tiene problemas con el alcohol

- 1. No te adaptes a los cambios que comienzan a ocurrir en la familia aparentando que todo está bien, o pensando que todo se solucionará.**
- 2. No encubras los problemas que tu pareja experimenta a causa del alcohol, facilitando sus problemas ni responsabilizándote por su bienestar. Si lo haces, estarás facilitando que el alcohol “se quede a vivir” entre ustedes, convirtiéndose en un “gran dictador”.**
- 3. Infórmate sobre la enfermedad del alcoholismo y procura que tus hijos también tengan información adecuada para su edad, para que puedan entender lo que ocurre.**
- 4. Intenta mantener firmemente las costumbres y las normas que siempre han existido en la casa. (**



[www. conacedrogas.cl](http://www.conacedrogas.cl)

**FONODROGAS 188 800 100
800**