

Reportaje

## La prevención del abuso de bebidas alcohólicas y el alcoholismo

**Lic. María del Carmen Martínez Estrella**  
**Consejo Estatal contra las Adicciones en Jalisco**

Prevenir no es sólo actuar antes de que se presenten los problemas, sino atacar las causas, remover obstáculos, mejorar el medio social y, sobre todo, cambiar la cultura: generando valores, actitudes y conductas encaminadas al fomento de una cultura de cuidado de sí mismos, de la preservación de la salud individual y de la armonía social, mediante la disminución de los factores de riesgo frente al consumo de drogas y el fomento de los factores de protección, lo que contribuirá a lograr espacios protegidos en la familia, la escuela y la comunidad.

Es importante considerar la existencia de factores que inciden concretamente en la aparición de una adicción, son los denominados *Factores de Riesgo*, que se refieren a ciertas características que existen en la comunidad, la familia, la escuela y el individuo, lo que aumenta la probabilidad de que la adicción al alcohol ocurra durante las primeras etapas de desarrollo de la persona.

### **En la Familia:**

- El abuso de bebidas alcohólicas en el seno familiar.
- Una estructura familiar disfuncional y desintegrada.
- La existencia de frecuentes conflictos familiares y la incapacidad de resolución.
- La desunión familiar y la carencia de relaciones positivas.

### **En la Escuela:**

- El fracaso escolar y transiciones frecuentes en varias escuelas.
- Desinterés en el desempeño escolar.
- Fácil disponibilidad de tabaco y alcohol con los compañeros de escuela.

### **En la Comunidad:**

- El establecimiento de leyes y normas que permiten el uso de ciertas sustancias que causan adicción.
- La disponibilidad.
- Desventajas económicas.
- Condiciones marginales de la comunidad.

Cabe señalar que se presentan otros factores de riesgo como:

- **EL ESTRÉS**, es decir, la tensión emocional originada por diferentes circunstancias. Considerando los siguientes tipos de Estrés :
  - Eventos Principales de la Vida.
  - Secuencias de Sufrimiento
  - Problemas Cotidianos.
  - Cambios de Ambiente.
  - Cambios debido a la Adolescencia.
  
- **“NORMALIZACIÓN” DEL CONSUMO**, aumentan las probabilidades de que una persona se involucre en el abuso de bebidas alcohólicas al aceptarse y estimar como "normal" la utilización de estas:
  - Aspectos Legales.
  - Disponibilidad.
  - Precio.
  - Publicidad, Patrocinio Y Promoción.
  - Medios Masivos.
  
- **EXPERIENCIA DEL CONSUMO**, cuando las personas obtienen un efecto positivo o deseable del uso y abuso de alcohol, se eleva la posibilidad de repetir la experiencia para recibir mayor placer, lo cual depende de:
  - Del Consumidor.
  - De la Sustancia.
  - De las Circunstancias.

### **Factores de Protección**

Por otra parte, existen aquellos factores que favorecen un estilo de vida saludable y que positivamente permiten el desarrollo armónico del individuo fuera del uso de drogas, es decir, los *Factores de Protección*.

Entre los más destacados podemos mencionar:

- Estimular los sentimientos de confianza y autoestima en el niño.
- El reconocimiento de su esfuerzo en las tareas cotidianas, logros escolares, deportivos.
- Apoyo de la familia.
- Expresión de afecto y aceptación entre los miembros de la familia.
- Involucrar a la juventud en el servicio comunitario.
- Fomentar los valores positivos hacia la vida, los semejantes y nuestro entorno.
- Congruencia de los padres en la educación de los hijos.

Los elementos fundamentales que dan forma a los Factores de Protección son:

1. **LOS VÍNCULOS** constituyen los enlaces positivos con otras personas e Instituciones que están fuera de un contexto de consumo de sustancias adictivas, donde se incluyen a la religión, el trabajo, la escuela, por señalar algunos de ellos.
2. **LAS DESTREZAS** son las habilidades y estrategias utilizadas para enfrentar favorablemente situaciones adversas. Por ejemplo, la confianza en sí mismo, búsqueda de apoyo en los que le rodean, el autocontrol, el aceptar los errores y corregirlos, el tomar la vida como un constante aprendizaje.
3. **LAS COMPETENCIAS** se refieren a las capacidades físicas, emocionales y sociales que van encaminadas hacia el éxito de la persona en el medio en el que se desenvuelve, como la cualidad de liderazgo, manejo adecuado de las relaciones humanas, afinidad a las actividades artísticas o deportivas.
4. **LOS RECURSOS** son todo aquello que usamos para satisfacer nuestras necesidades físicas y emocionales.
  - **RECURSOS INTERNOS:** la disposición para el trabajo, la inteligencia, la fe religiosa, el optimismo, la adaptabilidad, el sentido del humor.
  - **RECURSOS EXTERNOS:** la información, los medios de recreación, el entrenamiento en artes y oficios, las campañas preventivas, los servicios de salud y comunitarios.

Debemos asumir que el abuso de bebidas alcohólicas y el alcoholismo son predominantemente un fenómeno familiar, ya que, la influencia que el grupo de amigos puede tener sobre el joven, se nulifica o disminuye en tanto la familia permanezca fuerte. Y esta fuerza está dada por la capacidad de resolver problemas en forma frontal y clara.

De lo anteriormente dicho, puede desprenderse que es imposible considerar al individuo separado de la familia, cada fase de su crecimiento está relacionada con el medio familiar, esto es desde su inicio de adaptación a dicho medio debe observarse como un proceso bio-psico-social. La confianza es el sentimiento básico de desarrollo de la persona, y un desarrollo sólido es una de las mejores protecciones en la vida.

Por ello, mientras más temprano, en el desarrollo psicológico de la persona, se aprendan diversas habilidades para enfrentar de manera positiva las situaciones adversas que se presenten, que además le permitan llevar una vida sana, creativa y sociable, se estará construyendo mayor fortaleza psicológica en el seno de la familia para resistir la presión hacia el abuso de bebidas alcohólicas y el alcoholismo.

Por tanto, la familia puede convertirse en el principal factor protector ante el uso y abuso de alcohol y el alcoholismo, por lo cual es indispensable motivar a los Padres de Familia para que se incorporen a toda actividad que se realice con este objetivo, promoviendo las siguientes acciones:

- Evitar las conductas y actividades familiares que propicien el consumo excesivo de alcohol.
- Fomentar una comunicación abierta entre los miembros de la familia
- Apoyar en el manejo de la información sobre el alcohol, sus afectos y su prevención, invitando a hijos y padres a participar en la tarea de investigación.
- Dialogar en forma directa y clara sobre las consecuencias que tiene el abuso de bebidas alcohólicas y el alcoholismo a nivel individual, familiar, escolar, laboral y social.
- Fomentar en los jóvenes el desarrollo de actividades culturales y deportivas para el adecuado uso adecuado del tiempo libre.
- Valorar y reconocer el esfuerzo, así como logros alcanzados por los jóvenes en el entorno escolar y extraescolar.
- Participar de manera conjunta padres e hijos en actividades recreativas y/o deportivas.
- Involucrar a jóvenes y padres en los programas implementados en escuelas, en grupos organizados y en su comunidad sobre prevención de conductas adictivas.
- Promover en los jóvenes la aceptación de valores positivos que le brinden herramientas para una adecuada toma de decisiones.
- Promover los sentimientos de confianza y autoestima en los niños.
- Promover en los hijos la asignación de responsabilidades desde una edad temprana.
- Motivar a los hijos a respetar normas y reglas dentro del hogar, la escuela y la sociedad.
- Crear en el seno familiar un ambiente positivo y protector, así como estimular los vínculos sociales.
- Apoyar a los hijos para definir sus expectativas de vida.