

Los Peligros de Beber de Parranda

El alcohol es la droga No. 1 de preferencia para los americanos, incluyendo a los adultos jóvenes. Se consume más frecuentemente que las demás drogas *combinadas* y es con mayor probabilidad la droga que más asociación tiene con lesión, enfermedad y muerte. El alcohol afecta el buen juicio, la coordinación y la salud. Está involucrado en la mitad de los accidentes fatales de automóviles, homicidios y suicidios—las tres causas principales de muerte entre los adultos jóvenes.

Definición beber de parranda

Alrededor de 10,5 millones de americanos entre los 13-25 años de edad beben alcohol. De éstos, cerca de 7 millones son bebedores de parranda. Beber en de parranda se define como consumir cinco o más tragos en una única ocasión.

Las personas de 18 a 25 años de edad son las que más beben de parranda. El Instituto Nacional Sobre Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA, por sus sigas en inglés) informa que el 80 por ciento de los estudiantes de universidad han abusado del alcohol y más de la mitad de ese grupo se ha dedicado a beber de parranda.

Los hombres tienen más probabilidades de beber de parranda, a pesar de que la investigación demuestra que las mujeres tienen un riesgo mayor de tener problemas relacionados con el alcohol dentro de niveles de consumo más bajos. Los investigadores calculan que el uso de alcohol está implicado en dos tercios de asalto sexuales y de violación sexual cuando se tiene una “cita”.

El costo del abuso de alcohol por los adultos jóvenes—incluyendo accidentes de automóvil, ausentismo, crimen, lesiones, tratar de suicidarse, envenenamiento con alcohol y su tratamiento—es de \$58 mil millones anualmente.

Actitudes, percepciones e influencias sociales todas hacen un impacto en el problema de beber de ocasiones festivas. Adultos jóvenes—y muchos adultos—piensan que beber es un “rito de paso” y no es para preocuparse si no estén tras el volante del automóvil.

Envenenamiento por el alcohol

Consumir alcohol rápidamente en grandes cantidades puede ser fatal. Conocer los hechos puede salvar vidas.

El alcohol es un depresivo peligroso del sistema nervioso central, sin que importe la clase de bebida alcohólica. Un estudio encontró que el 80 por ciento de los encuestados no se dan cuenta que una cerveza de 12-oz. tiene la misma cantidad de alcohol que una copa de vino de 4-oz. o un trago de whiskey de 1½ -oz. En general, si usted bebe, *no consuma más* de un trago por hora—y nunca con el estómago vacío.

Factores como tamaño del cuerpo, salud, medicamentos y otros usos de drogas se deberán tener en cuenta para beber en forma “segura.”

Después de beber un par de bebidas alcohólicas, una satisfacción de corto plazo ocurre. El efecto que tiene el alcohol de alterar el estado de ánimo produce inicialmente placer. Sin embargo, después de consumir cinco o más tragos durante un corto período de tiempo (más de un trago por hora), la satisfacción de corto plazo se reemplaza por un impacto negativo en la mente y en el cuerpo en forma de ebriedad aguda. Las funciones mentales y físicas se ven afectadas hasta que la persona pierde el conocimiento. Las señales de un envenenamiento agudo de alcohol incluyen:

- no poder despertar a la persona ebria
- respiración irregular y lenta (respirar menos de 12 veces por minuto)
- piel fría, pegajosa, azulada
- ahogo con vómito

Si usted es una persona que demuestra cualquiera de estas señales, llame al 911 para obtener ayuda médica inmediata. El envenenamiento por alcohol es una emergencia médica que puede ser fatal.

Hable sobre los peligros del alcohol

Los adultos jóvenes cuyos padres, amigos y personas a quienes admiran hablan con ellos regularmente sobre los peligros del alcohol tienen un 40 por ciento menos probabilidades de beber que sus contrapartes, sin embargo solamente una entre cuatro personas informa tener estas conversaciones. La presión de los compañeros se la cita casi universalmente como una de las razones principales que los adultos jóvenes dicen que beben—y que beben en exceso.

Más acción es necesaria para combatir el problema de beber de parranda. Cada vez más, dirigentes de empresa y académicos instituyen (y refuerzan) políticas sobre alcohol y programas de tratamiento y de conocimiento sobre el alcohol. A través de la educación, conocimiento y apoyo, es posible revertir la tendencia de beber de parranda entre la gente joven.

Si usted o alguien que usted quiere tiene un problema con la bebida, contacte su programa de asistencia para empleados (PAE) o contacte a otro profesional de salud para obtener ayuda confidencial.

Recursos

Alcohólicos Anónimos
www.alcoholics-anonymous.org

American Council on Alcoholism

www.al-anon.org

Consejo Nacional de Alcoholismo y Dependencia de Drogas

www.chadd.org

Por Karen S. Dickason

© 2005 Achieve Solutions