

Recibido: 30.06.2021 • Aceptado: 17.06.2022

Palabras clave: Adolescencia, alcohol, consumo de sustancias, tabaco, sustancias legales.

Consumo de sustancias como una conducta de riesgo en adolescentes

PAOLA GUADALUPE RODRÍGUEZ LARA

pao.rodla@gmail.com

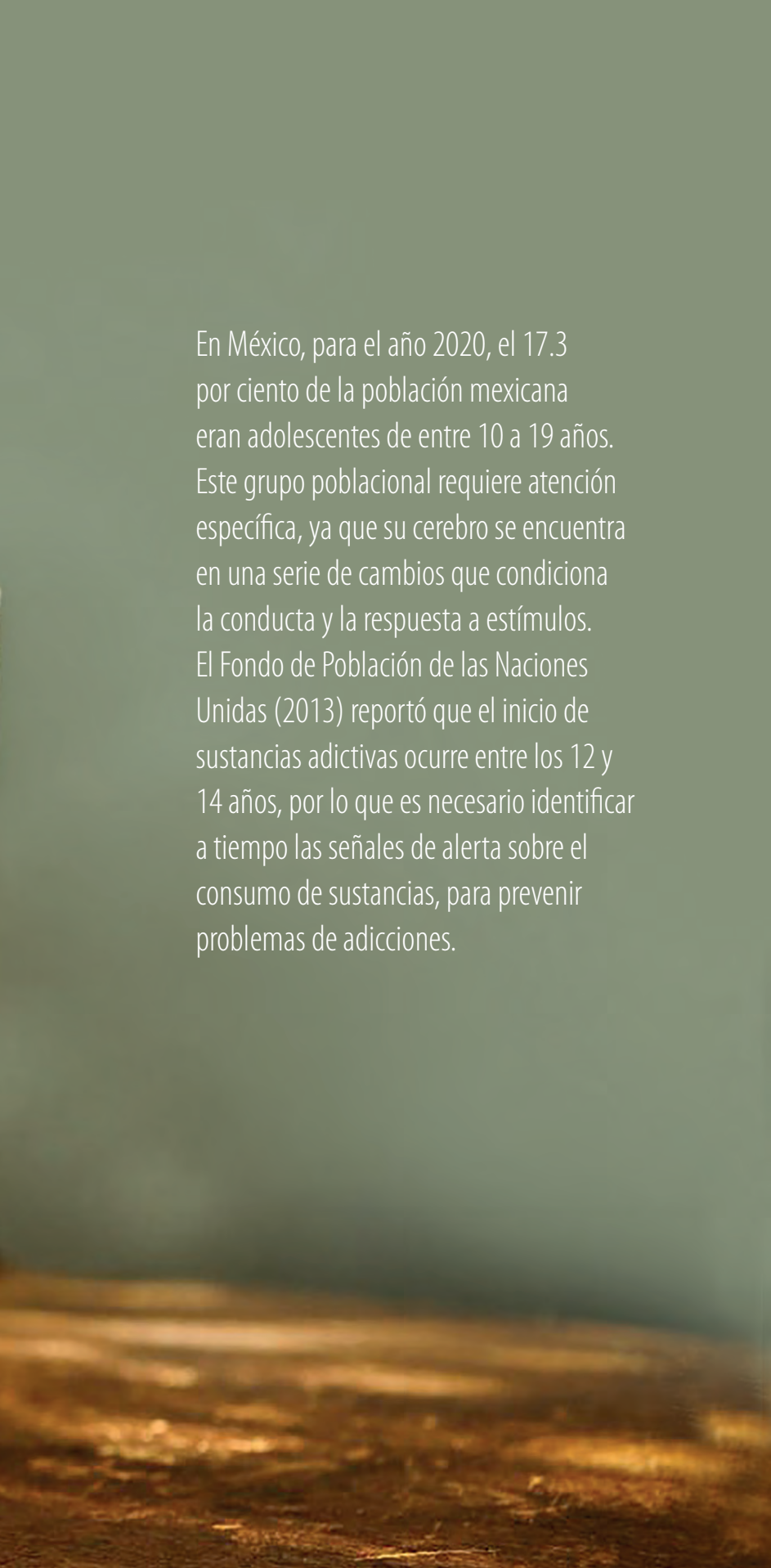
CAROLINA ORTEGA OLVERA

carolina.ortega@uaslp.mx

Facultad de Enfermería y Nutrición, UASLP



Imagen: <https://www.stuff.co.nz>



En México, para el año 2020, el 17.3 por ciento de la población mexicana eran adolescentes de entre 10 a 19 años. Este grupo poblacional requiere atención específica, ya que su cerebro se encuentra en una serie de cambios que condiciona la conducta y la respuesta a estímulos. El Fondo de Población de las Naciones Unidas (2013) reportó que el inicio de sustancias adictivas ocurre entre los 12 y 14 años, por lo que es necesario identificar a tiempo las señales de alerta sobre el consumo de sustancias, para prevenir problemas de adicciones.

El consumo de sustancias en la etapa de adolescencia puede ocasionar problemas como la drogadicción y deserción escolar, los cuales conllevan a la pobreza e incluso causan invalidez o muerte. En esta etapa son comunes los accidentes, los suicidios y homicidios relacionados con el consumo de sustancias, lo cual puede influir en la calidad y la esperanza de vida de los jóvenes.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en esta etapa es factible realizar acciones que permitan influir de forma positiva en los adolescentes. Con una adecuada orientación pueden lograrse hábitos benéficos para ellos, como la actividad física, alimentación saludable y horas de sueño de acuerdo con la edad, que podrán permear en la vida adulta del individuo, también disminuyen el riesgo de enfermedades crónico-degenerativas y enfermedades cardiovasculares.

En la etapa de la adolescencia el cerebro de los jóvenes se encuentra en desarrollo, por ende tienen una mayor mielinización (proceso en el que se forma una sustancia llamada mielina, la cual cubre a la neurona y produce una rápida coordinación en tareas cognitivas), lo que ocasiona más conectividad funcional y más plasticidad del hipocampo. Lo anterior está relacionado con un aumento en el riesgo de la toma de decisiones inadecuadas y poco control de emociones, por lo que, si inician con el consumo de sustancias adictivas a temprana edad, afectará la funcionalidad del cerebro.

La OMS considera que una droga es: "toda sustancia que, introducida en un organismo vivo, pueda modificar una o varias de sus funciones", además de que dichas sustancias producen dependencia y tienen efectos psicoactivos capaces de producir cambios en la percepción, el estado de ánimo, la conciencia y el comportamiento de las personas que las consumen.

Consumo de sustancias en México

El consumo de sustancias legales en México (alcohol y tabaco) representa un problema para los sistemas de salud y se ha descrito como una de las causas principales que afectan la convivencia en las familias y la sociedad. Dentro de esta población están los adolescentes que, inmersos en el entorno social, son vulnerables para iniciar el consumo de sustancias y las consecuencias afectarán su vida. A continuación se mencionan algunas cifras:

a) Alcohol

En México, la edad promedio de inicio del consumo de alcohol es a los 12 años, y cerca del 20 por ciento de los niños de quinto y sexto de primaria refiere haber probado alguna bebida alcohólica. A su vez, se ha reportado que el 41.7 por ciento de los adolescentes varones y el 37.9 por ciento de las mujeres entre 12 y 17 años han consumido alcohol alguna vez en su vida (Villatorio Velazquez *et al.*, 2017).

En San Luis Potosí se encontró que el 52.3 por ciento de los varones y el 47.3 por ciento de las mujeres adolescentes de secundaria y bachillerato habían consumido alcohol alguna vez en su vida (Villatoro-Velázquez *et al.*, 2015).

b) Tabaco

En México, la edad promedio de inicio del consumo de tabaco es de 14 años, por lo que causa un fuerte impacto en la salud de los jóvenes. A su vez, se ha reportado que el 34 % de los adolescentes varones y el 26.8 por ciento de las

mujeres de secundaria y bachillerato han fumado tabaco alguna vez en su vida (Villatoro-Velázquez *et al.*, 2014)

En San Luis Potosí se encontró que el 30.2 por ciento de los varones y el 23.6 por ciento de las mujeres adolescentes de secundaria y bachillerato habían consumido tabaco alguna vez en su vida (Villatoro-Velázquez *et al.*, 2014).

Factores de riesgo en el consumo de alcohol y tabaco

Existen diversas causas que son conocidas como factores de riesgo para el consumo de alcohol y tabaco, como la creencia de que no hacen daño, que ayudan a olvidar problemas, calman emociones como la angustia o ansiedad, además de la presión social y la curiosidad. Se ha reportado que, si los adolescentes están expuestos a más factores de riesgo, mayor será la probabilidad de que consuman sustancias.

Los factores de riesgo se clasifican en tres ámbitos (Hernández Blanco, Jordán Jínez, Cruz Ortiz, Pérez, García Rosas, 2025):

a) Individual. Incluyen las conductas aprendidas por las y los adolescentes a lo largo de su vida y que influyen en el consumo de alcohol y tabaco; por ejemplo, la agresividad,



rebeldía, timidez o la forma de enfrentar el estrés ante distintas situaciones. Entre los factores individuales, también se ha reportado que el bajo aprovechamiento académico, el turno vespertino de asistencia a la escuela y la deserción escolar incrementan la probabilidad de consumir sustancias.

b) Familiares. Los conflictos o disfunciones familiares, la sobreprotección de alguno de los padres y la violencia familiar son factores relacionados con el consumo de sustancias.

c) Sociales y culturales. Las personas que rodean a los adolescentes, la disponibilidad de sustancias, la política y la economía influyen para que se inicien en el consumo de alcohol y tabaco. En cuanto al nivel socioeconómico, se ha reportado que los adolescentes con un nivel socioeconómico bajo presentan más probabilidad para consumir alcohol y tabaco (Rodríguez Lara, 2020)

Consecuencias por el consumo de alcohol y tabaco

Al consumir alcohol puede dañarse la zona prefrontal del cerebro de los adolescentes, en consecuencia, provoca una menor capacidad de resolver problemas, de recordar y aprender. Además de que disminuyen los reflejos, capacidad cognitiva e incluso la capacidad motriz de los jóvenes hasta llegar a una intoxicación alcohólica, de esta manera se dañan los sistemas metabólico y nervioso central.

Otras de las consecuencias que provoca el consumo de alcohol es el aumento de comportamientos sexuales de riesgo, embarazos no deseados, tuberculosis y cáncer en diferentes órganos. Además de consecuencias sociales como desobediencia a reglas, violencia, bajo rendimiento académico y problemas económicos (tabla 1).

El consumo de tabaco puede ocasionar padecimientos crónicos irreversibles como enfermedades cardíacas,

Efectos	Consecuencias físicas
<ul style="list-style-type: none"> • Desinhibición y euforia • Verborrea (hablar mucho, de prisa y de forma confusa) • Vista borrosa • Dilatación de pupilas y taquicardia • Náusea, vómito y mareo • Confusión y sueño • Afecta la memoria y la concentración • Pérdida del equilibrio • Falta de coordinación en los movimientos 	<ul style="list-style-type: none"> • Cruda • Amnesia • Cirrosis hepática • Pancreatitis • Cánceres de labio, boca, laringe, esófago e hígado • Pérdida de apetito • Deficiencia vitamínica
Consecuencias psicológicas	Consecuencias sociales
<ul style="list-style-type: none"> • Conductas sexuales de riesgo y enfermedades de transmisión sexual • Mal humor, irritabilidad y reacciones bruscas ante cualquier adversidad • Miedo, vergüenza y ansiedad • Depresión • Pánico y llanto • Bajo rendimiento académico • Problemas con autoridades escolares o con compañeros (as) • Suicidio 	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce la capacidad cognitiva y verbal para resolver conflictos • Aumenta la probabilidad de violencia física • Peleas callejeras • Problemas con la policía • Desobediencia de reglas familiares • Sensación de incomprensión • Descuido de obligaciones familiares • Regaño de padres

Tabla 1.

Efectos y consecuencias de alcohol

Fuente: Modificado de Guía para los Adolescentes y CONADIC, 2016

pulmonares y embolias, que pueden causar el deterioro de la calidad de vida de los adolescentes y llegar hasta la muerte. La mayoría de estas enfermedades aparecen después de los 30 años de consumo. Además, provoca trastornos del sueño y ansiedad (tabla 2).

¿Cómo saber si un adolescente está consumiendo sustancias?

Es posible detectar el consumo de alcohol o tabaco oportunamente mediante la observación de alguna de las siguientes señales de alerta.

Tips para evitar el consumo de sustancias en adolescentes

- 1) Tener la capacidad de decir sí o no, dependiendo de lo que verdaderamente se desea, quiere y piensa.
- 2) Tener relaciones positivas con personas que le rodean basándose en la comunicación asertiva.

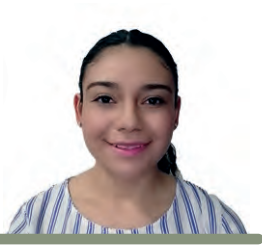
- 3) Quererse, valorarse y aceptarse tal como son. Reconocer sus propias cualidades y habilidades.
- 4) Identificar los sentimientos para poder expresarse claramente; por ejemplo, cuando siente enojo, recordar que debe tener control de la situación.
- 5) Tomar decisiones que le permitan estar saludable y ser mejor persona.
- 6) Practicar deporte, ya que esto le permitirá sentirse bien física y mentalmente; se aprenderá disciplina, trabajo en equipo y se liberará estrés.
- 7) Leer, aprender un idioma o tomar alguna clase extra de interés.
- 8) Buscar información verídica, no debe creerse todo lo que se diga sin fundamento científico.
- 9) Elaborar un proyecto de vida, para así llevar a cabo cada objetivo que se tiene en la vida.
- 10) Identificar los riesgos o señales de alerta y realizar acciones para proteger la vida.

Efectos	Consecuencias físicas
<ul style="list-style-type: none"> • Disminuye la capacidad de oxigenación de los pulmones • Tos • Cansancio y debilitamiento • Aumenta el ritmo del corazón y la presión arterial • Ansiedad • Mareo, náusea y dolor de cabeza • Mal olor (aliento, cabello, ropa y manos) • Quemaduras en la piel • Pérdida del apetito 	<ul style="list-style-type: none"> • Daña la mucosa oral • Gingivitis y periodontitis • Cáncer pulmonar • Bronquitis crónica y enfisema • Embolia e infarto
Consecuencias psicológicas	Consecuencias sociales
<ul style="list-style-type: none"> • Depresión • Pérdida de control • Sensación de privación de libertad • Decepción • Trastornos del sueño • Se asocia con la dependencia del alcohol 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimiento de rechazo y de aislamiento • Conflictos y discusiones con sus pares • Mayor gasto económico • Los integrantes de la familia se vuelven fumadores pasivos • Provoca incendios cuando se tiran las colillas sin apagar • Contaminación ambiental • Accidentes de tránsito por distracción

Tabla 2.

Efectos y consecuencias de tabaco

Fuente: Modificado de Guía para los adolescentes y CONADIC, 2016



PAOLA GUADALUPE RODRÍGUEZ LARA

Es licenciada en enfermería por la Facultad de Enfermería y Nutrición de la UASLP; allí mismo estudia actualmente la Maestría en Salud Pública.

Tabaco	Alcohol
<ul style="list-style-type: none"> • Presenta ansiedad si no fuma • La primera acción al levantarse es fumar • Encuentra difícil no fumar en lugares donde está prohibido • Fuma a pesar de estar enfermo • Disminuye su rendimiento en la escuela • Se reúne con personas que fuman • Pierde el apetito • Mal olor en el cabello, piel y ropa • Aliento desagradable • Dedos amarillos • Dientes manchados • Baja resistencia física por falta de oxígeno 	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta aliento alcohólico • No puede mantener una marcha estable • Pérdida de equilibrio • Su lenguaje es poco claro • Inestabilidad emocional • Conflictos en sus relaciones sociales • Se reúne con personas que beben alcohol • Se aísla y se comunica poco • Presenta síntomas de abstinencia cuando no consume alcohol

Tabla 3. Señales de alerta en el consumo de tabaco y alcohol
Fuente: Modificado de Guía para los Adolescentes y Conadic (2016)

Conclusión

En la etapa de la adolescencia, los jóvenes tienden a iniciar el consumo de alcohol y tabaco, esto tiene consecuencias, por ejemplo, afecta la memoria y la concentración, tiende a padecer depresión, ansiedad, enfermedades crónicas o accidentes que pueden afectar en su calidad de vida. Por ello, es importante que los adolescentes y padres de familia conozcan los factores de riesgo y las consecuencias sobre el consumo de alcohol y tabaco; asimismo, que ubiquen los signos de alerta para identificar oportunamente el consumo de sustancias y con ello mejorar la salud y calidad de vida de los jóvenes. ^{UP}

Referencias bibliográficas:

Hernández Blanco, M. L., Jordán Jínez, M. L., Cruz Ortiz, M., Pérez, M. d. C. García Rosas, E. (2015) Factores de riesgo para consumo de alcohol en adolescentes de telesecundaria en San Luis Potosí. *Tlatoemani*. Recuperado de file:///Users/revista3/Downloads/Dialnet-FactoresDeRiesgoParaConsumoDeAlcoholEnAdolescentes-7303919.pdf

Rodríguez Lara, P. G. (2020). *Factores asociados al consumo de sustancias en adolescentes de primero de secundaria* [Tesis de maestría]. San Luis Potosí: Universidad Autónoma de San Luis Potosí.

Villatoro Velázquez, J., Resendiz Escobar, E., Mujica Salazar, A., Bretón Ciret, M., Cañas Martínez, V., Soto Hernandez, I. et al. (2017). Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017: Reporte de alcohol. México: Comisión Nacional Contra las Adicciones, recuperado de: https://drive.google.com/file/d/1rMIKaWy34GR51sEnBK2-u2q_BDK9LA0e/view

Villatoro-Velázquez, J., Bustos Gamiño, M., Oliva Robles, N., Fregoso Ito, D., Mujica Salazar, A., Martín del Campo Sánchez, R. et al. (2014). *Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014: Reporte de Tabaco*. México: Comisión Nacional Contra las Adicciones. Recuperado de: http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/investigacion/ENCODE_TABACO_2014.pdf

Villatoro-Velázquez J. A., Oliva Robles, N., Fregoso Ito, D., Bustos Gamiño, M., Mujica Salazar, A., Martín del Campo Sánchez, R. et al. (2015). Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014: Reporte de Alcohol. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, Comisión Nacional Contra las Adicciones, Secretaría de Salud. Recuperado de: http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/investigacion/ENCODE_DROGAS_2014.pdf