



Secretaría General para el Deporte
Instituto Andaluz del Deporte

DOCUMENTACIÓN

200713001

EL DEPORTE COMO MEDIO DE PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES

**Aspectos de la adolescencia en nuestra sociedad actual.
Jóvenes y alcohol**

ENCARNACIÓN AGUILAR SILVA

Especialista en Psicología Clínica. Presidenta de la Asociación Andaluza
de Profesionales en Drogodependencias y Adicciones

**Algeciras (Cádiz)
14 y 15 de junio de 2007**

El deporte como medio de prevención de las adicciones

INTRODUCCIÓN

En los últimos años ha habido una evolución en cuanto a los patrones de consumo en la población general y por tanto en la población joven. De hecho se ha confirmado un aumento en la incidencia y prevalencia del consumo de drogas, de los actos violentos y de la delincuencia entre los menores. Estudios recientes coinciden en señalar que el desarrollo de estos problemas conductuales tiene lugar a edades cada vez más tempranas. Por otra parte, han variado las formas, frecuencias, cantidades y situaciones de consumo. Se ha producido una oferta mas variada de sustancias y ha variado la situación sobre la percepción de las personas consumidoras. Ya no se asocia la drogodependencia, de forma generalizada, a individuos marginados sino aquellos socialmente integrados.

Algunas de las características evolutivas propias de la adolescencia hacen de la etapa adolescente un periodo de especial vulnerabilidad con relación al consumo de drogas, por supuesto dependiendo de la intensidad con que se manifiesten algunos de los rasgos adolescentes y con el manejo adecuado/inadecuado que de los mismos realicen los sujetos.

Entre estas características que pueden incrementar la vulnerabilidad de las personas que se encuentran en este momento vital nos encontramos entre otras la necesidad de preafirmación, la necesidad de trasgresión, la necesidad de conformidad intra grupal, la sensación de invulnerabilidad, el rechazo de la vida del adulto y la susceptibilidad frente a las presiones del entorno.

No es casualidad, que el inicio del consumo de drogas, tanto legales como ilegales, tenga lugar precisamente y en su mayor parte en esta etapa de la vida.

Podríamos considerar que el periodo crítico para la experimentación inicial con una o mas sustancias psicoactivas comprende desde el comienzo hasta mediados de la adolescencia. Ahora bien, el que este consumo experimental u ocasional, sea algo transitorio y anecdótico en la vida de un adolescente o se convierta en un consumo problemático que dificulte su maduración y desarrollo personal, va a depender de cómo el menor maneje la situación, lo cual vendrá determinado por un entramado de factores de riesgo y protección presentes en sus recursos personales y en su realidad social.

CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA EN LA SOCIEDAD ACTUAL

La adolescencia es hoy un tiempo social (largo) en el que hay que dedicarse a ser adolescente. Comienza con las transformaciones biológicas y fisiológicas de la pubertad, pero estas son una pequeña parte del conjunto de cambios que se producirán. En las sociedades industrializadas modernas la adolescencia ya no es un breve rito de paso que da paso a ser considerado joven adulto. Son un conjunto de años para vivir siendo adolescente.

Esta nueva condición es, en primer lugar, una condición social, lo que significa que buena parte de las claves interpretativas de su mundo debemos buscarla en le contexto social e histórico. Son personajes de un determinado momento y unas concretas condiciones sociales. Siempre trabajamos con adolescentes que son de aquí y de ahora lo que son y lo que intentan ser se entiende sabiendo los rincones del barrio donde se juntan, los bares en los que les dejan estar y, a la vez, los “chat” de la otra parte del mundo en los que entran o la música que se intercambian.

El deporte como medio de prevención de las adicciones

Algunos de los valores y actitudes vitales que están definiendo a parte de la adolescencia actual son señalados en numerosas investigaciones como posibles explicaciones de los comportamientos descontrolados y los consumos compulsivos de drogas durante los fines de semana, especialmente durante el ocio nocturno. Algunos de ellos/as son:

- **Perspectivas de futuro negativas.** El consumo de drogas recreativas, fundamentalmente en el fin de semana, se transforma en algunos casos, en válvula de escape de buena parte de sus frustraciones cotidianas y salida de la apatía personal, "ahora toca pasarlo bien y "descontrolar".
- **Tendencia al hedonismo.** Los adolescentes actuales no hacen sino reproducir un modelo cultural muy extendido en la sociedad del milenio actual. La facilidad para aburrirse y la incapacidad para soportar el aburrimiento caracteriza a ciertas personalidades de adolescentes que buscan compulsivamente excitación y placer inmediato: Esta característica personal en algunos menores, esta en la base de numerosos consumos.
- **El presentismo.** Una parte considerable de los adolescentes actuales marcados por el vivir el aquí y el ahora; puesto que el futuro se les presenta un tanto incierto y no sintiéndose motivados por los estudios y ante un panorama laboral nada optimista, optan por vivir el DIA.
- **La transformación química de los estados de ánimo.** Nuestro modelo social refuerza la idea de que existen "pociones mágicas", a traves de la farmacología, que ofrecen soluciones y satisfacción a todos los problemas y deseos que las personas podamos tener: pastillas para dormir, para espabilarse, para relajarse, para estimularse, para abrir el apetito, para inhibirlo... de igual modo, los jóvenes han interiorizado que el estado de animo o la activación vital puede modularse mediante sustancias de todo tipo. Este modelo es trasladado a los espacios de ocio de los adolescentes y con esta transferencia se incorporan sustancias para sacar mayor rendimiento a la fiesta, al fin de semana y a la noche.
- **La impulsividad.** Esta actitud vital aumenta también en las sociedades postmodernas desarrolladas.
- **El individualismo y la desintegración social.** "El descontrol" de algunos menores, especialmente en los fines de semana nocturnos y el consumo de drogas asociado a estos momentos, no importa que sean más o menos conocidas. Muchos de los nuevos patrones de consumos de drogas recreativas se utilizan como ritos de búsqueda de relaciones y sociabilidad entre los propios jóvenes, son un "instrumento" para favorecer las relaciones personales.
- **Bajo nivel de tolerancia a la frustración.** Se potencia una sociedad con una baja tolerancia a la frustración, de ahí la búsqueda compulsiva, apresurada e inmediata de la satisfacción y la diversión durante los fines de semana.
- **Problemas de integración social.** Algunos adolescentes se están socializando en entornos socio económicos llenos de dificultades. La vulnerabilidad no es la misma para todos.

JÓVENES Y ALCOHOL

El consumo de alcohol en la adolescencia suscita preocupación social. En nuestro país un sector de adolescentes y jóvenes asocian el disfrute del ocio y de las relaciones sociales con el uso de sustancias. El abuso de alcohol, en ocasiones unido a drogas de

El deporte como medio de prevención de las adicciones

síntesis, durante el fin de semana, en lugares no habilitados como la vía pública, ha motivado que la administración adopte medidas legales para responder a las quejas sobre el botellón. La relación adolescencia-drogas es bidireccional. Por un lado, ciertas características de este periodo evolutivo puede facilitar el consumo de alcohol y otras drogas, de hecho, el consumo de estas sustancias suele iniciarse en esta etapa de la vida. Por otro lado, el consumo abusivo de alcohol y otras drogas puede interferir en el desarrollo saludable del adolescente.

EPIDEMIOLOGÍA DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN LA ADOLESCENCIA

La última encuesta del Plan Nacional sobre Drogas dirigida a estudiantes de secundaria entre 14 y 18 años pone de relieve las tendencias actuales del consumo de alcohol, destacando:

- Las sustancias más consumidas son el alcohol y el tabaco, con tasa de adolescentes que las han probado del 76% y 34% respectivamente.
- El consumo de alcohol y el de tabaco presentan la mayor continuidad o fidelización.
- El consumo de alcohol se concentra en los fines de semana.
- El patrón de consumo de alcohol es experimental u ocasional, vinculado principalmente a contextos lúdicos.
- Las chicas consumen alcohol, tabaco y tranquilizantes, con más frecuencia pero en menor cantidad, mientras que los chicos consumen drogas ilegales en mayor proporción.

De acuerdo con la encuesta del Observatorio Español sobre Drogas (2000), el 76% y el 89% de los escolares que habían probado el alcohol o el tabaco volvieron a consumir estas sustancias en los últimos treinta días. Con respecto al alcohol, el 43% de los adolescentes que había bebido en el último mes lo hizo exclusivamente durante el fin de semana. Cerca del 40% reconoció haberse emborrachado alguna vez. El contacto de los jóvenes con el alcohol se sitúa en los 13,6 años.

PATRÓN DE CONSUMO JUVENIL. CONSUMO DE FIN DE SEMANA

El concepto de patrón de consumo hace referencia a las circunstancias que mediatizan la relación individuo droga. Las drogas son consumidas por adolescentes que establecen una relación genuina y particular han transformando.

Esta dinámica de cambio, siempre presente en el mundo de las drogas, nos sitúa hoy ante un panorama bastante novedoso, tanto en la manera de usarlas como y fundamentalmente por los contextos en los que se inscribe el uso de alcohol, muy diferentes a los que dominaban el panorama hace unos años.

Las pautas de consumo de alcohol adolescente aparecen habitualmente ubicadas en determinados espacios y tiempos y cobran sentido relacionadas con el binomio fin de semana/prácticas de ocio dominantes.

El alcohol, entre otras sustancias, se ha convertido en un instrumento que actúa como facilitador del logro de los estados de ánimo que de modo estereotipado se esperan como los adecuados en el contexto de diversión del fin de semana.

Las interacciones de los jóvenes en determinados contextos y las expectativas esperadas, tanto en el plano emocional como anímico, son fundamentales en la

El deporte como medio de prevención de las adicciones

explicación de los consumos de los jóvenes y como elemento clave a tener en cuenta en la intervención con este colectivo.

Estas circunstancias, actúan a su vez en sintonía con dos factores de índole individual muy típicas de esta etapa evolutiva: la curiosidad y la obtención de refuerzos positivos específicos dentro del grupo, tales como: sentirse unido y en estrecha sintonía afectiva con el resto de los amigos, facilitar las relaciones personales (desinhibición), prolongar los tiempos de diversión y de evasión del fin de semana por contraposición al tiempo entre semana, intensificar las sensaciones subjetivas de identidad y pertenencia al grupo.

La clave para entender la problemática del consumo de alcohol entre los jóvenes no está en las cifras absolutas, sino que está en entender los cambios experimentados en los patrones de consumo, puesto que las nuevas pautas entrañan muchos problemas. Los cambios más significativos son los siguientes:

- El cambio más evidente es la concentración de los consumos en el fin de semana, lo cual resulta más problemático pues con más frecuencia se puede llegar, aunque sea de forma puntual, a una situación de abuso y a la embriaguez. Desde principios de los 80 estamos asistiendo por un lado a un descenso del consumo de entre semana ligado sobre todo a la comida, pero por otro lado se refuerza el consumo de fin de semana que viene a resultar alrededor de un 76% del total que consumen.
- Otro fenómeno que surge en la década de los 90 es la dolarización de las conductas adictivas lo cual es válido sobre todo para el alcohol, pero también para las drogas ilegales. Tal polarización consiste en un aumento de los abstemios, y, por otro lado, los bebedores como un grupo de consumidores de alto riesgo.
- La incorporación de la mujer al uso de alcohol y de las otras drogas legales e ilegales. Sin lugar a duda el paradigma de esta nueva actitud de la mujer ante el consumo de sustancias se da con el uso del tabaco. Pero también ha sido notable la incorporación de la mujer joven al consumo de alcohol. Existen no obstante diferencias todavía en las pautas de uso de alcohol y otras drogas entre ambos sexos, pues a excepción del caso del tabaquismo, las mujeres tienden a abusar menos que sus compañeros varones de acuerdo a las estadísticas. No obstante, conviene tomar nota que las adolescentes americanas presentan ya frecuencia de dependencia al alcohol y a la marihuana más elevada que los varones, aunque solo en el caso de la cocaína estas diferencias son significativas. La mujer tiende a equipararse en sus consumos al varón, sobre todo a medida que aumenta su integración social, especialmente cuando nos referimos a contextos socioeconómicos medios o altos.
- El policonsumo recreativo es otra de las características de los jóvenes que consumen los fines de semana. Aunque es posible beber solo alcohol, existen elevadas posibilidades, sobre todo para los que beben más, de consumir, además, al mismo tiempo, drogas ilegales tipo cannabis, pastillas como el éxtasis, cocaína, etc. Se crea un estrecho entramado entre los diversos tipos de consumo.
- La embriaguez se ha convertido en uno de los signos diferenciales de las pautas de consumo de fin de semana. Muchas veces el joven solo pretende alcanzar este punto de euforia y desinhibición que proporciona el alcohol, pero en ocasiones este estado justo linda con la embriaguez. La embriaguez es para algunos

El deporte como medio de prevención de las adicciones

jóvenes un accidente indeseado causado por un error de cálculo en el alcohol ingerido, pero para bastantes otros la embriaguez ha pasado a ser una meta en sí mismo y no un simple accidente en el camino. Para estos últimos lo importante no es beber sino haber bebido. La embriaguez deja de ser fortuita y pasa a ser un medio para conseguir cosas o para sentirse de una forma especial

Antes, la embriaguez adolescente o juvenil formaba parte de un cierto rito iniciatorio, pero socialmente había un rechazo importante hacia las embriaguez repetidas. Pero la situación ha cambiado y la tolerancia social debe haber aumentado mucho a la vista del aumento de borracheras entre los jóvenes. La preocupación social y familiar hacia las drogas ilegales ha desviado la atención del abuso del alcohol hacia estas otras drogas. El consumo de alcohol e incluso un cierto abuso se ha banalizado, como si fuesen cosas que siempre hubiesen estado ahí. En realidad el alcohol y la embriaguez constituyen el problema número uno entre los jóvenes.

A partir de los 18 años entre algunos jóvenes la frecuencia de embriaguez suele disminuir de forma progresiva, posiblemente porque se ha aprendido de la experiencia y el individuo mantiene un mejor control que antes sobre los efectos de la bebida. Pero de hecho la cantidad absoluta consumida, y, por tanto, el número de bebedores altos o excesivos, va avanzando sin pausa y de una forma importante desde los 14 años hasta alcanzar su cenit entre el grupo de edad de 25 a 34 años. Especialmente entre los 15 y los 16 se produce un incremento muy marcado, mientras que a partir de este momento la subida es más lenta.

PROBLEMAS DERIVADOS DEL ABUSO DE ALCOHOL EN LA ADOLESCENCIA

Es complejo determinar cuando el consumo adolescente de alcohol resulta problemático, ya que la aparición de secuelas físicas requiere que se haya estado abusando de esta sustancia cierto tiempo. Según la encuesta sobre drogas, el 28,5% de los escolares ha sufrido alguna repercusión negativa del consumo de alcohol, principalmente problemas de salud, riñas, discusiones y conflictos familiares (Observatorio Español sobre Drogas 2000). Las principales consecuencias negativas que pueden padecer los adolescentes son:

- *Intoxicación etílica aguda o embriaguez.* A mayor cantidad de alcohol ingerido, mayor descoordinación motora, agresividad y episodios de pérdida de conocimiento. La intoxicación etílica grave puede desembocar en coma, llegando incluso a provocar la muerte.
- *Problemas escolares.* El consumo de alcohol repercute directamente en el rendimiento escolar. La investigación ha confirmado la relación entre consumo de alcohol y fracaso escolar (Perula et al., 1998; Vega, 1989).
- *Sexo no planificado.* Las relaciones sexuales entre adolescentes a menudo tienen lugar durante el fin de semana, igual que el consumo de alcohol. O'Hara et al. (1998) hallaron que un tercio de las experiencias sexuales entre adolescentes tenían lugar después de haber tomado drogas. Aunque los adolescentes disponen de información sobre los métodos para prevenir las enfermedades e transmisión sexual y los embarazos no deseados, la embriaguez puede actuar como una barrera que dificulta la puesta en práctica de las conductas de salud.

El deporte como medio de prevención de las adicciones

- *Accidentes de tráfico.* El riesgo de padecer un accidente aumenta por la pérdida de reflejos, la desinhibición, la sensación de control, la euforia y los déficit perceptivos ocasionados por el alcohol. Según Romero (1994), hasta un 60% de los accidentes de tráfico se explican por la combinación de jóvenes-alcohol-fin de semana.
- *Problemas legales.* Numerosos estudios han probado la relación entre el alcohol y el comportamiento delictivo. Entre los adolescentes consumidores existe mayor probabilidad de realizar actividades predelictivas. Otras conductas antisociales asociadas a las drogas y al fin de semana son la conducción de vehículos sin carne, el daño deliberado a bienes públicos, el robo de artículos y las peleas físicas.
- *Problemas afectivos.* Varios estudios han puesto de manifiesto la relación entre abuso de alcohol y suicidio. Pons y Berjano (1999) señalan que aproximadamente la mitad de los intentos de suicidio en las mujeres y las dos terceras partes en los varones se producen bajo los efectos del alcohol.
- *Alcohol y consumo de otras drogas.* Se considera al alcohol como una “puerta de entrada” al consumo de otras sustancias. Generalmente el consumo de drogas ilegales esta precedido por el de sustancias legales, siendo una cadena habitual: alcohol-tabaco-cannabis-otras drogas ilegales. La magnitud del consumo de alcohol es una variable estrechamente relacionada con el uso de drogas ilegales, de modo que el consumo precoz de bebidas alcohólicas aumenta la probabilidad de usar mas sustancias. (Secades 1996).

ETIOLOGÍA DEL CONSUMO DE ALCOHOL

Durante las últimas décadas se ha avanzado considerablemente en la investigación sobre la etiología del consumo de sustancias en la adolescencia, proponiéndose múltiples explicaciones teóricas. El modelo de creencias de salud de Becker(1974) resalta la importancia de los déficit en los procesos de toma de decisiones. La teoría del aprendizaje social de Bandura (1977) recalca la influencia negativa de los compañeros y de los adultos significativos que actúan como modelos consumidores. Los teóricos de la personalidad subrayan la vulnerabilidad individual, por ejemplo la teoría de la auto-depreciación de Kaplan (1980) otorga un papel central a las carencias afectivas de las personas. Otras teorías, como el modelo de desarrollo social de Hawkins y Weis (1985), analizan el conflicto generacional e insisten en la importancia del distanciamiento adolescente de la familia y del entorno escolar. También se han planteado propuestas integradoras, como la teoría de la conducta problema de Jessor y Jessor (1977), que intenta conjugar múltiples determinantes del consumo de drogas en la adolescencia.

En conjunto los estudios han identificado numerosos factores de riesgo del consumo de drogas en la adolescencia, así como factores protectores que reducen la probabilidad del abuso de sustancias.

Factores macrosociales

- *Disponibilidad y accesibilidad de la sustancia.* En nuestro país el carácter de droga legal convierte al alcohol en un producto disponible de fácil acceso, por los múltiples establecimientos donde se puede adquirir, los amplios horarios de

El deporte como medio de prevención de las adicciones

venta, el precio asequible de las bebidas y el escaso control de la venta a menores.

- *Institucionalización y aprobación social de las drogas legales.* El alcohol es una droga aceptada socialmente. La televisión, el cine y la prensa muestran imágenes de personajes famosos y personas con prestigio social bebiendo.
- *Publicidad.* Constituye una importante fuente de presión social hacia el consumo. Los anuncios asocian la bebida con valores y estímulos atractivos para los adolescentes, como la amistad, la transición a la adultez, el sexo, el riesgo, la aventura... etc. Estos mensajes persuasivos son difíciles de contrarrestar por los adolescentes que en muchos casos carecen de una actitud crítica frente a la publicidad. Por esta razón, se ha limitado la presencia de mensajes publicitarios dirigidos explícitamente a población adolescente.
- *Asociación del alcohol y drogas de síntesis con el ocio.* El consumo juvenil de drogas se encuentra ligado al tiempo libre, los fines de semana, a ciertos lugares de oferta como discotecas, bares o pubs, y a la búsqueda de nuevas sensaciones y experiencias. La utilización que se hace del tiempo libre se relaciona con el riesgo de consumo de sustancias, y se asocia con la asistencia a lugares de oferta y con la búsqueda inmediata de sensaciones nuevas y placenteras.

Factores microsociales

- *Estilos educativos inadecuados.* La ambigüedad en las normas familiares, el exceso de protección, la falta de reconocimiento y una organización familiar rígida influyen negativamente en el adolescente, y pueden desembocar en una personalidad con escasa aserción o en un enfrentamiento con el mundo adulto.
- *Falta de comunicación y clima familiar conflictivo.* La comunicación satisfactoria evita el aislamiento, educa para las relaciones extrafamiliares, promueve la expresión de sentimientos y facilita el desarrollo personal. Por el contrario, la incomunicación y el ambiente familiar enrarecido contribuyen a generar y mantener los déficit y carencias personales, que el adolescente puede intentar compensar recurriendo a las drogas.
- *Consumo familiar de alcohol.* Los estudios revelan la relación significativa del consumo de alcohol de padres, hermanos e hijos.
- *Influencia del grupo de amigos.* La pandilla es el marco de referencia que ayuda a afianzar la identidad adolescente frente al mundo adulto y satisface el sentimiento de afiliación o pertenencia a un grupo de iguales. La probabilidad de beber aumenta si el adolescente se integra en un grupo que consume alcohol, por influencia indirecta del modelado de los compañeros o directa de la presión de grupo al instigar a la bebida mediante invitaciones explícitas (Comas, 1992).

Factores personales

- *Desinformación y prejuicios.* La falta de conocimiento o la información errónea sobre la naturaleza de las drogas, extensión del consumo adolescente, repercusiones negativas a corto y largo plazo, etc., alienta la curiosidad o impide valorar acertadamente los riesgos. Así, una elevada proporción de adolescentes considera que el alcohol no es una droga.

El deporte como medio de prevención de las adicciones

- *Actitudes favorables hacia el alcohol y drogas de síntesis*. Las actitudes favorables al uso de sustancias son importantes predictores del inicio del consumo de alcohol y otras drogas.
- *Deficit y problemas del adolescente*. Los déficit y problemas personales constituyen factores de riesgo porque el adolescente puede intentar compensarlos o aliviarlos recurriendo al alcohol y otras drogas. El consumo de alcohol se relaciona estrechamente con pobre autoestima y locus de control externo (Alonso y Del Barrio, 1996), y con trastornos de ansiedad y del estado de ánimo.

Dado el gran número de variables que influyen en el consumo de alcohol y otras drogas en el adolescente parece apropiado plantear una etiología multicausal, por lo que las acciones preventivas deben conjugar múltiples variables. Los factores implicados sugieren la conveniencia de intervenir a nivel social: familia, escuela, compañeros, amigos, publicidad, medios de comunicación. A nivel contextual: aspectos sociodemográficos, variables psicobiológicas, identidad cultural, ambiente físico y entorno social. A nivel psicológico: creencias, expectativas, actitudes, habilidades de afrontamiento y autocontrol, habilidades sociales, y variables personales.

BIBLIOGRAFÍA

Revista del colegio oficial de psicólogos. “Papeles del Psicólogo” vol. 23, nº 84.
“Adolescencia: Consumo de alcohol y Otras drogas” Jose P. Espada, Xavier Mendez, Kenneth W. Griffin y Gilbert J. Botvin.