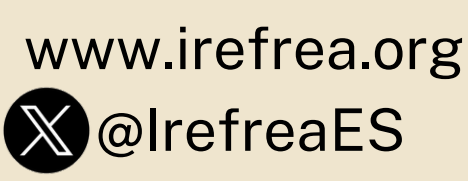


Financiado por:



Una iniciativa de:



www.ferya.es

@PlataformaFerya  
#BoletinesFerya

## MITOS EN PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL (y otras sustancias)

El camino hacia la ruptura de esquemas preconcebidos

Desenredar una maraña de creencias que hemos alimentado durante años puede ser un trabajo arduo. Especialmente, cuando esas creencias nos han venido reforzadas por gente de nuestro alrededor, por personas a las que admiramos y por la sociedad.



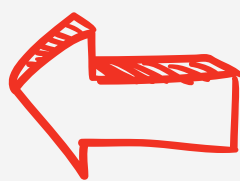
¿QUÉ TAL SI LO HACEMOS JUNTOS?

SIGUE EL HILO

MITO

**TODO EL MUNDO BEBE ALCOHOL, NO SE PUEDE HACER NADA**

Según los últimos datos nacionales, un 24,1% de los estudiantes de 14 a 18 años **nunca** ha consumido alcohol.<sup>1</sup>



“Claro, las cosas no cambian. Por eso seguimos viviendo como Adán y Eva, en un paraíso, sin ropa y cazando para sobrevivir”.

Conformismo



Sabemos que esto no es cierto. Si pudimos dejar de cazar y llevar pieles para subsistir, ¿por qué no vamos a poder hacer lo mismo con el alcohol?

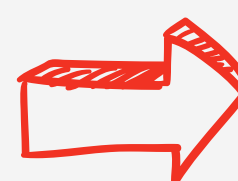
**TODOS HEMOS SIDO JÓVENES, HEMOS CONSUMIDO Y NO HA PASADO NADA**

MITO



Egocentrismo

“Si yo lo hacía y no me ha pasado nada, no puede ser tan malo. Era diversión sin riesgo”.



Los datos nos muestran que un 31,2% de los accidentes mortales de 2020 estaban relacionados con el alcohol. Pero no solo tiene efectos a corto plazo; también se relaciona con el desarrollo de enfermedades crónicas, tanto físicas como psicológicas.<sup>2</sup>

Nos reafirma que nuestros hijos hagan las mismas locuras que nosotros y obviamos los malos momentos derivados de dicha situación por no haberlos vivido o por idealización.

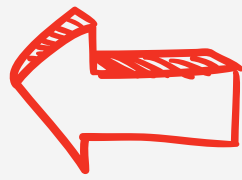
MITO

**LO QUE HACE MI HIJO/A ES LO QUE LE ENSEÑAMOS EN CASA**

La cultura del consumo llega por muchos caminos que las familias necesitamos conocer mejor.

El entorno, la publicidad, el grupo de iguales... todos son factores con gran capacidad de influir en la decisión de iniciarse en el consumo de alcohol.<sup>3</sup> Ser modelos de conducta en casa es un factor protector, pero no es suficiente.

Ingenuidad



“En casa no bebemos, así que seguro que él/ella tampoco lo hace. Cuando pasan estas cosas es porque algo hacen mal en sus casas”.

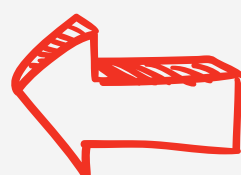


MITO

**SI SE DA INFORMACIÓN A LOS JÓVENES, ELLOS/AS PODRÁN DECIDIR SI CONSUMIR O NO**

Tendemos a juzgar la fuerza de nuestros argumentos en base a sus **resultados subjetivos**. Si nuestro abuelo ha fumado toda su vida y ha vivido hasta los 90, pensaremos que no pasa nada por fumar. Lo que no tenemos en cuenta, es que su caso no es el nuestro y que podemos tener consecuencias muy diferentes.

Si bien al cerebro adulto ya le cuesta llegar a esa conclusión, al cerebro adolescente le cuesta el doble, porque **no termina de desarrollarse hasta los 23-25 años**.<sup>4</sup>



“Si a mí me dicen que una seta es venenosa, no me la voy a comer. Seguro que si a mis hijos les dicen que beber es peligroso, no lo intentan porque saben lo que puede pasar”.

Ingenuidad

**A LAS CHARLAS DE DROGAS SOLO VAN LAS FAMILIAS QUE NO LO NECESITAN**

MITO



Distorsión

Entonces... ¿solo cuidan su alimentación las familias que no lo necesitan? ¿Solo cumplen las normas de circulación las personas que no han tenido accidentes?



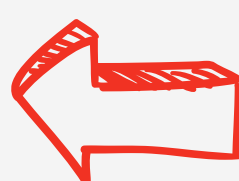
Todo lo contrario. Existen programas e iniciativas de prevención de adicciones en Educación Primaria y en los primeros años de secundaria, y los más efectivos, integran a las familias.<sup>5</sup>

MITO

**UNA CHARLA CON UN EX-ALCOHÓLICO SIRVE DE EJEMPLO PARA LOS JÓVENES**

El miedo, los dramas y los espectáculos pueden motivar a consumir.

Numerosos estudios demuestran que este tipo de intervenciones no solo no son efectivas sino que pueden tener un efecto iatrogénico que aumente su curiosidad por el consumo.<sup>6</sup>



“Vivió muchas experiencias y aún así ahora está sano y feliz”.  
“Yo no soy igual, yo solo bebo un poco, seguro que esta persona se buscó lo que le ha pasado”.

Paradoja

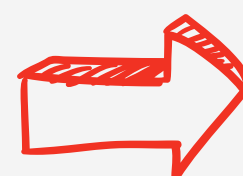
**LOS AMIGOS DE MIS HIJOS CONSUMEN, LOS MÍOS NO**

MITO



Mirada invertida

... Porque lo mismo dirán las familias de los amigos de tus hijos/as.



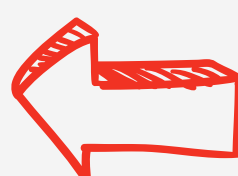
En la adolescencia, la figura de referencia se traspasa de los padres al grupo de iguales, por tanto, que los amigos de tus hijos consuman ya es un factor de riesgo para que en algún momento lo hagan los tuyos.<sup>7</sup>

MITO

**RECOMENDAR A LOS JÓVENES QUE BEBAN CON MODERACIÓN ES UN BUEN CONSEJO**

La evidencia nos muestra que el consumo responsable en la adolescencia no existe.

Tendemos a confiar en el primer mensaje que se nos vende, y cuando la industria del alcohol nos dice que “se puede beber con moderación”, lo aplicamos a todo el mundo, incluyendo a las personas menores de edad, sin tener en cuenta que todavía no tienen las estructuras cerebrales necesarias para gestionar la situación.<sup>3,4</sup>



“La clave está en el autocontrol, todos lo sabemos. Si un adolescente bebe es porque quiere”.

Ingenuidad

**REFERENCIAS**

<sup>1</sup> Plan Nacional Sobre Drogas (PNsD, 2023). Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España (ESTUDES), 1994-2023.

<sup>2</sup> Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA, 2021). Monografía alcohol 2020-2021. Consumo y consecuencias.

<sup>3</sup> Sargent, J.D., y Babor, T.F. (2020). The relationship between exposure to alcohol marketing and underage drinking is causal. Journal of Studies on Alcohol and Drugs, 19, 113-124. doi: <https://doi.org/10.15288/jsads.2020.s19.113>

<sup>4</sup> Dayan, J., Bernard, A., Olliac, B., Mailhes, A.S., y Kermarrec, S. (2010). Adolescent brain development, risk-taking and vulnerability to addiction. Journal of Physiology - Paris, 103. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jphysparis.2010.08.007>

<sup>5</sup> <http://www.buenaspracticasadicciones.es/bbpp/prevencionReduccionRiesgos.jsf>

<sup>6</sup> Becoña, E. (2023). Guía de buenas prácticas y calidad en la prevención de las drogodependencias y de las adicciones. Madrid: Ministerio de Sanidad. DGPNSD.

<sup>7</sup> Brooks-Russell, A., Simons-Morton, B., Haynie, D., Farhat, T., y Wang, J. (2014). Longitudinal relationship between drinking with peers, descriptive norms, and adolescent alcohol use. Prevention Science, 15, 497-505. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11121-013-0391-9>