

La presión social de los jóvenes abstemios para no beber: "Hay que dar muchas explicaciones"

- Más de la mitad de los menores de 14 años reconoce haber consumido algo de **alcohol** en los últimos 30 días. Según el psicólogo Rafael San Román, una de las respuestas al dato está en que "no quieren ser mirados con suspicacia".



consumo de alcohol salud Alcohol Sociedad jóvenes españoles

<https://www.antena3.com/noticias/sociedad/presion-social-jovenes-abstemios-beber-hay-que-dar-muchas-expli...>

Miguel Salazar

Jueves, 04 abril 2024

A **Beatriz** (23 años) le genera rechazo el **alcohol**. Le gusta salir de fiesta y celebrar con sus amigos - que sí suelen consumirlo-, pero reconoce que no bebe principalmente por "problemas familiares". Ana (25 años) también es **abstemia** y cuenta que cada vez que decide ir de bares, su entorno le suele preguntar: '¿Por qué no bebes?','¿Estás bien?'. Dice que está cansada de esos comentarios pero, al igual que Beatriz, asegura que no se dejan influenciar para beber **alcohol** pese a que a su alrededor lo hagan.

España es el **segundo país** de la Unión Europa donde más cantidad de **alcohol** se consume -11 litros por persona al año-. ¿Sufren los abstemios **presión social** para no beber?

Según el psicólogo Rafael San Román, es en algunas ocasiones una presión más " **sutil** " y en otras más " **manifiesta** ". "Siempre hay **suspicias** ", expone. Interrogatorios como los anteriores suelen ser constantes para los jóvenes abstemios cuando hacen alguna actividad de ocio. Ana considera que "hay que dar muchas explicaciones, y eso a veces cansa".

Sin embargo, no todos los jóvenes han decidido como Ana y Beatriz apartarse del **alcohol**. La mayoría de los españoles bebieron por primera vez durante su adolescencia. La Encuesta sobre el uso de **Drogas** en Enseñanzas Secundarias (**ESTUDES**) lo corrobora: la edad promedio para el inicio

del consumo de **alcohol** está en los **14 años** . El psicólogo asegura que tras este dato hay factores sociales ligados a la "pertenencia a un **grupo** ".

Más de la mitad de los menores de 14 años ha probado el **alcohol**

El psicólogo Rafael San Román cree que los **adolescentes** se encuentran en un momento en el que quieren experimentar, "**transgredir normas** " y por eso tienen "menos control" de lo que hacen- Así, desconocen las consecuencias negativas del consumo de **alcohol**, siendo sometidos a "una gran presión de grupo". Por ello comienzan tan pronto a ingerir dichas sustancias. "Su personalidad todavía necesita adquirir fortalezas", subraya.

ESTUDES destaca al mismo tiempo que el **56,6%** de los menores de 14 años reconoció haber consumido algo de **alcohol** durante los últimos 30 días. "Lo tienen a veces complicado porque beber es una manera de incluirse a cualquier edad del mismo modo que dejar de beber en un contexto en el que todo el grupo está bebiendo es una manera de **separarse** un poco del grupo, añade el psicólogo.

Abstemios como Beatriz "son quizás más coherentes consigo mismo". "Me da rechazo y cuando veo a alguien que va muy bebido me produce asco, porque el **alcohol** cambia la forma de ser de las personas", comenta la joven.

"Hay que estar seguro de sí mismo y de manera asertiva, saber qué explicaciones quiere dar y cuáles no para el hecho de no beber en esa ocasión", explica San Román.

A él le llama la atención que, inevitablemente, existan personas que no desean beber y terminen "claudicando" ante la presión social para hacerlo. Tal y como explican los expertos, el consumo de **alcohol** es muy **adictivo** ya que libera endorfinas en el organismo -los compuestos químicos que se unen a receptores en el cerebro y provocan la sensación de placer- y a largo plazo puede dar lugar a serios problemas de salud. También, el psicólogo señala que muchas personas "desconocen" esas consecuencias nocivas y eso supone un "problema".

Efectos indeseados desde la "primera gota"

Desde la **Organización Mundial de la Salud** alertan de que el consumo de **alcohol** tiene efectos indeseados desde "la primera gota". Está vinculado a un mayor riesgo de padecer **afecciones** y trastornos como la cirrosis hepática. El año pasado, la revista 'Nature Communications' publicaba un informe sobre dicha cuestión titulado 'Drug reinforcement impairs cognitive flexibility by inhibiting striatal cholinergic neurons' ('El refuerzo farmacológico perjudica la flexibilidad cognitiva al inhibir las neuronas colinérgicas del cuerpo estriado').

En él se hablaba de cómo el **alcohol** influye negativamente en los circuitos neuronales específicos. En concreto, se referían a la **flexibilidad cognitiva** , que es la capacidad que tienen las personas de adaptar su pensamiento a situaciones novedosas o inesperadas.

*Síguenos en nuestro **canal de WhatsApp** y no te pierdas la última hora y toda la actualidad de [antena3noticias.com](#)*