

PREVENCIÓN/

### Los efectos del alcohol en el cerebro adolescente

Durante la adolescencia se experimenta un rápido crecimiento y maduración de las estructuras cerebrales, lo que hace que en esta etapa los jóvenes sean especialmente vulnerables a las influencias externas.



Jóvenes de fiesta. | Pexels

- Los duros efectos secundarios que ha sufrido Adele tras renunciar a una de sus adicciones: "Más difícil que dejar de fumar"

Publicidad

 **Olivia Rodríguez**  
📍 México



Publicado: Miércoles, 25 octubre, 2023 09:28

Uno de los factores más preocupantes para las familias en la etapa de la adolescencia es el consumo de **alcohol**, que puede tener efectos perjudiciales en el cerebro adolescente. Por eso es importante conocer más a fondo cómo afectan estas bebidas al desarrollo y cómo podemos prevenir problemas derivados por el consumo excesivo de alcohol.

### Consumir alcohol por influencias externas

El cerebro adolescente está en constante evolución. Durante esta etapa, se producen cambios en áreas clave del **cerebro**, incluyendo la corteza prefrontal, que es responsable de funciones ejecutivas como la toma de decisiones, el autocontrol y la planificación. Estas áreas continúan desarrollándose hasta bien entrada la adultez.

Este proceso de desarrollo implica una mayor plasticidad cerebral, lo que significa que el cerebro adolescente es altamente susceptible a la **influencia** del ambiente. Por lo tanto, el consumo de alcohol durante esta etapa crucial puede tener consecuencias significativas

### Efectos del alcohol en el cerebro adolescente

**Daño a la mielina:** El alcohol puede interferir con el proceso de mielinización, que es fundamental para la transmisión efectiva de señales neuronales. Esto puede afectar la velocidad y eficiencia de las funciones cerebrales.

**Disrupción en la corteza prefrontal:** La corteza prefrontal, que está en constante desarrollo en la adolescencia, puede verse perjudicada por el alcohol. Esto puede afectar a la toma de decisiones, el autocontrol y la capacidad de evaluar las consecuencias de las acciones.

**Impacto en la memoria y el aprendizaje:** El alcohol puede dañar el hipocampo, una estructura cerebral clave para la memoria y el aprendizaje. Los adolescentes que beben en exceso pueden experimentar dificultades en la retención de información y el rendimiento académico.

**Vulnerabilidad a la adicción:** El cerebro adolescente es especialmente vulnerable a desarrollar adicciones. La exposición al alcohol a una edad temprana puede aumentar el riesgo de abuso de sustancias en la adultez.

## Consumo de alcohol en la adolescencia: Cómo educar y poner límites

Como padres, podemos prevenir el consumo de alcohol en nuestros adolescentes. Algunas **estrategias** clave serán:

1. Mantener las líneas de **comunicación** siempre abiertas con tus hijos.
2. Fomentar un **entorno** en el que se sientan cómodos compartiendo sus preocupaciones y preguntas.
3. Ayudar a tus hijos a **comprender** las implicaciones a corto y largo plazo del consumo de alcohol. Hablar con ellos de las consecuencias es importante.
4. Modelar un comportamiento **responsable** con el alcohol.
5. Establecer **límites claros** con respecto al consumo de alcohol. Esto puede incluir la promoción de alternativas saludables al tiempo libre.
6. Realizar **preguntas** que generen reflexión, por ejemplo: "¿Cuál es tu plan para mantenerte seguro y tomar decisiones saludables en situaciones que involucren alcohol?", "cuáles son los riesgos y las consecuencias del consumo excesivo de alcohol que has observado o experimentado en tu entorno?"

### Más Noticias



Cómo hacer una guirnalda luminosa de Halloween con productos que tienes en casa



Estas con las cosas que le dan más miedo a tu perro



Anoniqnia: Así es la enfermedad que te deja sin uñas



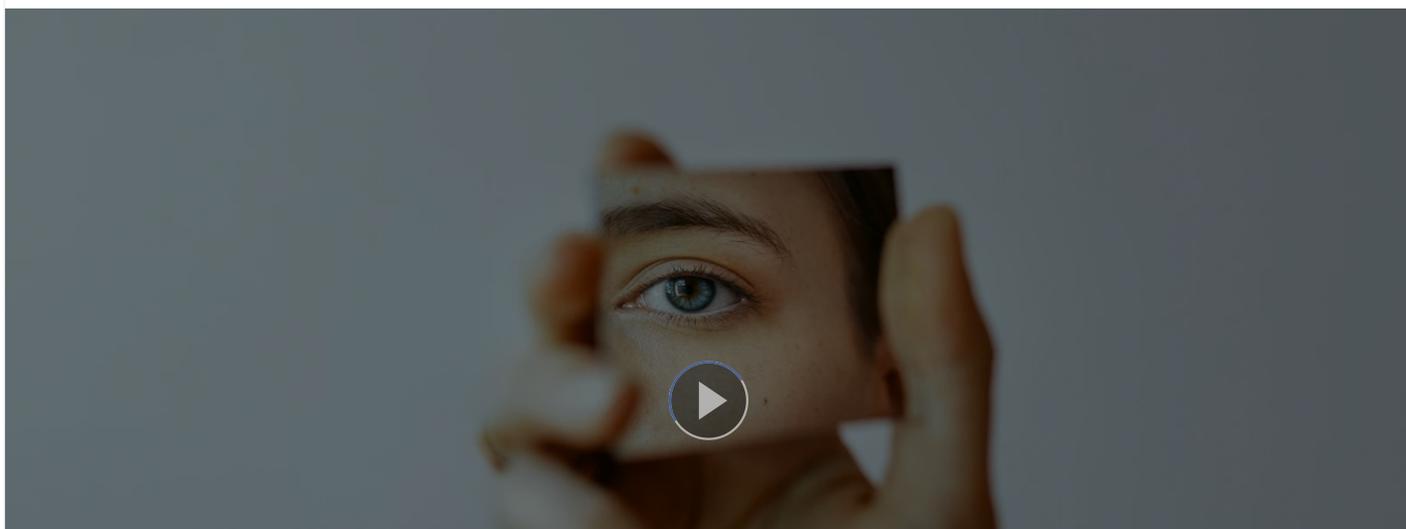
Cuáles son los principales miedos que tienen los niños y cómo ayudarles a superarlos

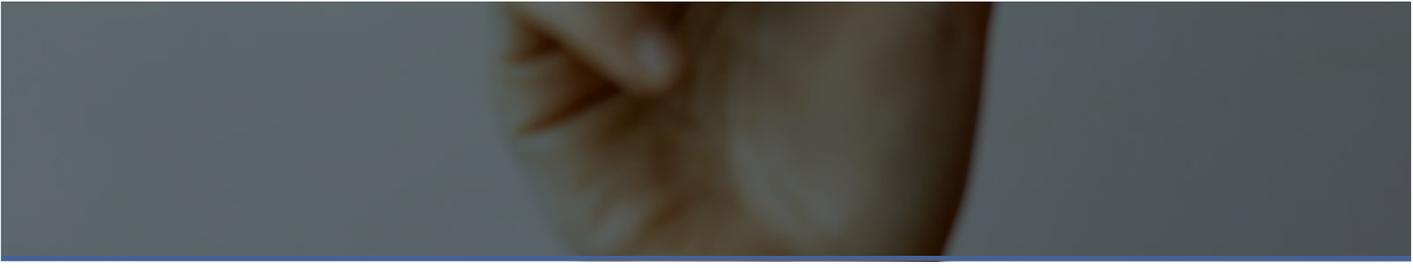


Por qué debes vigilar con el citomegalovirus durante el embarazo

Los **efectos del alcohol** en el cerebro adolescente son motivo de preocupación. Al ofrecerles información, comunicación abierta y apoyo, los padres podemos estar ayudando a nuestros hijos a tomar decisiones más informadas y saludables durante esta etapa específica de desarrollo.

### La Ley del Espejo: Cuando buscas en los demás lo que quieres cambiar en ti mismo





Novamas » Vida

Más sobre este tema:

- educación
- Educación alternativa
- beber
- hijos

## Vídeos



Cuáles son los principales miedos que tienen los niños y cómo ayudarles a superarlos



Anoniquia: Así es la enfermedad que te deja sin uñas



Por qué debes vigilar con el citomegalovirus durante el embarazo

Publicidad

**Vida**  
Gente Vida Belleza Moda Cocina



PREVENCIÓN

## Los efectos del alcohol en el cerebro adolescente





FANTASMAL

## Cómo hacer una guirnalda luminosa de Halloween con productos que tienes en casa



CUIDA DE TU MASCOTA

Estas con las cosas que le dan más miedo a tu perro



MUTACIONES GENÉTICAS

Anoniquia: Así es la enfermedad que te deja sin uñas



ACOMPañAMIENTO

Cuáles son los principales miedos que tienen los niños y cómo ayudarles a superarlos



MÁS ALLÁ DE LA TOXOPLASMOSIS

Por qué debes vigilar con el citomegalovirus durante el embarazo

Publicidad

▼ VERTICALES

▼ CORPORATIVOS Y MÁS

BIENVENIDA

ATRESMEDIA



© Atresmedia Corporación de Medios de Comunicación, S.A - A. Isla Graciosa 13, 28703, S.S. de los Reyes, Madrid. Reservados todos los derechos

[Aviso legal](#)

[Política de privacidad](#)

[Política de cookies](#)

[Cond. de participación](#)

[Configuración de privacidad](#)

[Configuración de notificaciones](#)