

Formando Adolescentes Sanos



Estimados Padres,

Los jóvenes de hoy enfrentan una gran cantidad de estrés en el plano académico y social. La tecnología, las expectativas de éxito académico, los deportes competitivos y el bombardeo diario de las redes sociales son tan sólo algunas de las cosas que los adolescentes enfrentan y que les causan mucha presión. Es especialmente importante que los jóvenes aprendan cómo afrontar la presión y a programar momentos de descanso durante la escuela secundaria.

En el verano, durante la transición del 8° grado a la Escuela Secundaria, es cuando muchos adolescentes enfrentan decisiones difíciles. Su creciente deseo por ser independientes los lleva a una mayor participación en comportamientos de alto riesgo y a depender más de sus compañeros. Las reglas y los límites que usted establezca con ellos son una importante barrera de protección. Aunque a usted le parezca que su hijo/hija adolescente lo quiere hacer a un lado, secretamente él/ella lo necesita más que nunca.

Los adolescentes de hoy, toman decisiones sobre el uso de alcohol y drogas que ninguna generación anterior tuvo que tomar. La educación y el apoyo de los padres ayudará a guiarlos hacia un futuro sano y productivo. Es importante hablar temprano y regularmente con su adolescente sobre el abuso de sustancias y los problemas de salud mental. Los datos que se presentan a continuación pueden servirle de ayuda para estas pláticas.

DATO REAL Nº UNO:

El 50% de casos de trastornos mentales comienzan a los 14 años de edad y el 75% comienzan a los 24 años.¹

Los problemas de salud mental incluyen trastornos que afectan su estado de ánimo, su forma de pensar y su conducta. Desafortunadamente, puede haber una gran demora, a veces décadas, entre el momento en que aparecen los primeros síntomas y el momento en que las personas obtienen ayuda. Estudios demuestran que el tratamiento temprano puede tener un gran impacto en el manejo exitoso de esta situación y la recuperación de la persona. Aliente a los miembros de su familia desde una temprana edad, a que tengan conversaciones abiertas y honestas sobre su salud emocional, al igual que sobre su salud física. Si hay algo que le preocupa sobre la conducta de sus hijos, consulte a su proveedor de atención médica. Los niños que tienen síntomas de salud mental sin tratar, son más propensos a probar alcohol y otras drogas y llegar a usarlos como una manera de auto medicarse.

DATO REAL Nº DOS:

El 90% de las adicciones comienzan en la adolescencia.²

El cerebro de un adolescente es una obra en progreso. Lo hace ser excelentes pensadores creativos pero aún no tienen la capacidad de comprender plenamente las consecuencias de sus acciones. (¡Realmente esto no es culpa de ellos!) En realidad, el cerebro de un adolescente está llevando a cabo un desarrollo muy importante que no es completado hasta la edad adulta temprana. El alcohol, el tabaco y demás drogas interfieren con este desarrollo. El mismo mecanismo en el cerebro que hace que nuestros hijos quieran explorar cosas nuevas, también los hace mucho más susceptibles a las adicciones. Así mismo, hace mucho más difícil que ellos se recuperen del abuso de sustancias.

Es importante que usted se mantenga involucrado en la vida de su hijo/ hija adolescente. Conozca a sus amigos y asegúrese de que estén bien supervisados. Los adolescentes aprenden de los adultos en su vida, por lo cual es importante ser un buen ejemplo con respecto a beber alcohol, tomar medicamentos y enfrentar el estrés. ¡Muestreles que usted se interesa tanto por ellos que hasta permite que a veces se enojen con usted! Al mantener usted una actitud constante, les demostrará que ellos son realmente importantes.

DATO REAL Nº TRES:

El cuerpo de un adolescente no puede procesar el alcohol de la misma manera que el cuerpo de un adulto.³

Beber alcohol es más dañino para los adolescentes que para los adultos ya que la etapa de crecimiento del cerebro humano es durante la adolescencia hasta la edad adulta temprana. Beber alcohol de esta etapa, puede dañar el crecimiento del cerebro a corto y largo plazo, pudiendo causar daño permanente. No sólo el consumo de grandes cantidades de alcohol puede afectar a los adolescentes, también pueden sufrir los mismos efectos negativos al consumir la mitad de alcohol que un adulto. Los adolescentes son más propensos a sufrir desmayos, pérdida de la memoria e intoxicación debido al consumo de alcohol y además el alcohol puede dañar su habilidad de recordar cosas en el futuro. El alcohol afecta en forma negativa todas las partes del cerebro en crecimiento, pero la zona que se ve más afectada, es la función de la memoria.

Los adolescentes que consumen alcohol tienen un desempeño más bajo en la escuela, son más propensos a retrasarse en sus estudios y tienen un riesgo mayor de tener problemas sociales, depresión, pensamientos suicidas y violencia.⁴

Además, debido a que el cerebro (específicamente, la regulación del cerebro a través de la serotonina, la cual provee el balance en el estado de ánimo y el equilibrio y control de los impulsos) se acostumbra al uso de alcohol. Las personas que comienzan a beber en la adolescencia no sólo corren un riesgo mayor de desarrollar alcoholismo en algún punto de su vida, sino que también corren un riesgo mayor de desarrollar alcoholismo más rápidamente y a una edad más temprana, especialmente el alcoholismo crónico, con recaídas.

DATO REAL Nº CUATRO:

El 41% de los adolescentes que fuman marihuana dicen que comenzaron antes de los 15 años de edad.⁵

De acuerdo con el Instituto Nacional contra el Abuso de Drogas, los estudios muestran que la marihuana interfiere con la atención, la motivación, la memoria y el aprendizaje de una persona. Los alumnos que usan marihuana con regularidad (lo cual se define como una vez a la semana o más seguido) tienden a obtener calificaciones más bajas y son más propensos a dejar la escuela secundaria, que aquellos que no fuman. El uso regular de marihuana por parte de los adolescentes puede causar una caída de hasta ocho puntos en su Coeficiente Intelectual.⁶ Aún más alarmante es que un creciente número de estudios demuestran que el uso regular de marihuana en realidad cambia la estructura del cerebro de un adolescente, específicamente las áreas relacionadas con la memoria y la solución de problemas.⁷

Los grupos a favor de la marihuana han estado difundiendo una cantidad de "datos" sobre la marihuana que hacen que la droga parezca inofensiva. Sin embargo, en las últimas décadas, la marihuana ha evolucionado de manera considerable. Los análisis de muestras de marihuana han encontrado que el tetrahidrocannabinol (THC), que es el agente químico de gran inducción, ha incrementado de valor mientras que el canabidiol (CBD), que es el agente químico calmante y supuestamente terapéutico, ha disminuido. Los altos niveles de THC pueden causar efectos secundarios como ansiedad, comportamiento agresivo, la inhabilidad de comer o dormir, y eleva la posibilidad de volverse adicto. También ha habido un incremento en las visitas a la sala de emergencias por parte de fumadores de marihuana que tienen reacciones tóxicas que conducen a trastornos mentales y físicos como psicosis, ansiedad intensa y ritmo cardíaco agitado.

Desde hace mucho tiempo se ha elogiado a la marihuana por ser una droga que no crea adicción y que no presenta riesgos reales para la salud. Sin embargo, la investigación reciente ha demostrado todo lo contrario. Se ha comprobado que alrededor del 9% de las personas que usan marihuana terminan volviéndose dependientes de ella. El número incrementa a aproximadamente el 17% para aquellas personas que comenzaron a usar marihuana en la adolescencia.⁸ De los 6.9 millones de personas en los Estados Unidos que lidian con algún tipo de abuso de drogas ilegales, 4.2 millones de ellos son adictos a la marihuana.⁹

RECURSO: Mehmedic et al., 2010

DATO REAL Nº CINCO:

1 de cada 4 adolescentes reporta que ha usado en forma indebida o abusado de medicamentos recetados.¹⁰

Los expertos recomiendan que los padres guarden bajo llave los medicamentos recetados y los medicamentos sin receta médica para que no se utilicen de manera indebida. La mayoría de los niños que abusan de dichos medicamentos, reportan que los obtienen de su familia o sus amigos. Por lo tanto, una de las cosas más importantes que puede hacer como padre/madre es monitorear de cerca los medicamentos recetados a los miembros de su familia. Los medicamentos que más se abusan son OxyContin, Vicodin, Xanax, Valium, Fentanyl, Opana, Concerta, Adderall, Ritalin, Prozac y jarabes para la tos/la gripe. Todos los medicamentos pueden ser peligrosos si no se toman debidamente o si se toman en exceso. Deshágase de manera adecuada de todos los medicamentos no usados en su hogar, ya sea utilizando el contenedor municipal de recolección de medicamentos, o siguiendo los métodos que se describen en Internet.

De acuerdo con la investigación neurológica, el cerebro de un adolescente es especialmente vulnerable a la adicción y a los potentes opiáceos que se recetan con frecuencia para combatir el dolor, los cuales son altamente adictivos. Hable sobre esto con su proveedor de atención médica y tome precauciones cuando su adolescente esté tomando cualquier medicamento que le haya recetado su doctor. Muchas de las adicciones entre adolescentes comienzan luego de que se les haya recetado un medicamento para el dolor por una lesión relacionada con un deporte o por una cirugía en la boca.

DATO REAL Nº SEIS:

El uso de los cigarrillos electrónicos (e-cigs) va en considerable aumento entre los alumnos de la escuela intermedia y la escuela secundaria.¹¹

Estudios han revelado que los cigarrillos electrónicos no regulados no son una buena alternativa para usar en vez de otros productos de tabaco. Los cigarrillos electrónicos utilizan un aparato con batería para calentar una solución que a menudo contiene nicotina, además de otros ingredientes para darle "sabor", conocidos como líquidos o vapores. Esto produce un aerosol que se puede inhalar ("vapear").

Se cree erróneamente que contienen vapor de agua no dañino cuando en realidad, se ha encontrado que contienen más de 2,000 ingredientes incluyendo flúor, plomo y formaldehído. Se desconoce si estos ingredientes son seguros al calentarse y ser inhalados directamente hacia los pulmones, omitiendo el sistema de filtración del cuerpo.

Las partículas en los cigarrillos electrónicos son, tan pequeñas, que pueden trasladarse profundamente en los pulmones e incrustarse en los pequeños sacos de aire, causando daño. Además, los cigarrillos electrónicos contienen un filamento metálico que se utiliza para calentar el líquido y crear vapor. Se han detectado más de 25 tipos de metales en este vapor; algunas partículas son lo suficientemente pequeñas como para introducirse en la sangre y llegar a otros órganos.

Debido a que los cigarrillos electrónicos se han estado utilizando únicamente en la última década, los efectos a largo plazo aún no son claros. Los cigarrillos comunes fueron introducidos en los años 1880. No fue hasta 1964 que el informe de la Dirección General de Salud Pública estableció claramente la conexión entre los cigarrillos y el cáncer de pulmón.

1 Condiciones de Salud Mental." Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales. Se accedió a este informe en marzo de 2016. www.nami.org.

2 "Informe Anual de 2012 del Centro Nacional contra las Adicciones y el Abuso de Sustancias." CASA: El centro de adicciones. Se accedió a este informe en marzo de 2016. www.centeronaddiction.org.

3 Spear, Linda Patia. "Efectos del alcohol en los adolescentes." Instituto Nacional contra el Abuso de Alcohol y el Alcoholismo. <http://www.niaaa.nih.gov/>.

4 "El cerebro en desarrollo." MADD. Se accedió a este informe el 6 de marzo de 2016. www.madd.org.

5 Estudio realizado por la Colaboración, Rastreando las Actitudes de los Adolescentes y Sus Padres." Se accedió a este informe en marzo de 2016. www.drugfree.org.

6 El uso de marihuana y los resultados en la educación." Instituto Nacional contra el Abuso de Drogas. Se accedió a este informe en marzo de 2016. www.drugabuse.gov.

7 La marihuana puede dañar el cerebro en el desarrollo de los adolescentes." Novedades de salud NPR. 3 de marzo de 2014. Se accedió a este informe en marzo de 2016. www.npr.org.

8 "¿Es adictiva la marihuana?" Instituto Nacional contra el Abuso de Drogas. Septiembre de 2015. Se accedió a este informe en marzo de 2016. www.drugabuse.gov.

9 "¿Es adictiva la marihuana?" Instituto Nacional contra el Abuso de Drogas. Se accedió a este informe en marzo de 2016. www.drugabuse.gov.

10 Vimont, Celia. "Colaboración para Niños Libres de Drogas - Donde las familias encuentran respuestas." Colaboración para Niños Libres de Drogas. Abril de 2013. Se accedió a este informe en marzo de 2016. <http://www.drugfree.org>.

11 "Avisos publicitarios sobre los cigarrillos electrónicos y los jóvenes". Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Enero de 2015. Se accedió a este informe en marzo de 2016. www.cdc.gov.