ALCOHOL, VAPERS Y BEBIDAS ENERGÉTICAS

Prevención del consumo en adolescentes

COLECCIÓN: CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES

Ciudad de Málaga

ÍNDICE

01 Lo que dice la ley *Pág. 3*

02 Cambios en los patrones de consumo *Pág. 4*

03 Alcohol, los datos *Pág. 5*

04 Alcohol, el freno y el acelerador *Pág. 6*

05 Alcohol, consecuencias del consumo *Pág. 7*

06 Vapers *Pág. 8*

07 Bebidas energéticas *Pág. 9*

08 Progenitores ¿qué podemos hacer? *Pág. 10*

09 Recursos *Pág. 11*

01 LO QUE DICE LA LEY

En España, la edad legal para comprar y consumir alcohol y vapers es de **18 años** en todo el país, mientras que para las bebidas energéticas la edad legal oscila entre los 16 y 18 años según el tipo de producto y la comunidad autónoma.

Está totalmente prohibida la venta, suministro y consumo de cualquier tipo de bebida alcohólica (tanto de alta graduación como cerveza o vino) a menores de edad en todo el territorio nacional.

La legislación equipara los dispositivos de vapeo al tabaco tradicional. Está prohibida su venta y consumo a menores de 18 años, **independientemente de si el vaper contiene nicotina o no**.

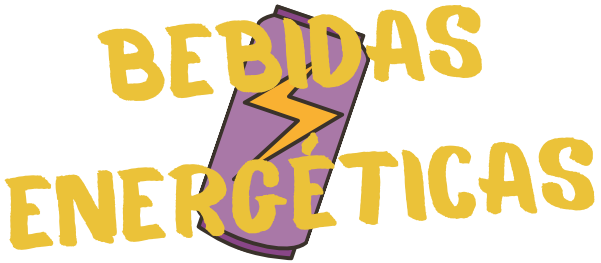
El Ministerio de Derechos Sociales y Consumo prohíbe la venta a menores de 16 años de forma general, extendiéndose la prohibición hasta los 18 años en el caso de bebidas con alta concentración de cafeína (más de 32 mg por cada 100 ml)

02 CAMBIOS EN LOS PATRONES DE CONSUMO

El patrón de consumo adolescente ha cambiado radicalmente en los últimos años. Tradicionalmente se ha centrado en el alcohol en entornos de ocio, pero actualmente nos enfrentamos a un policonsumo sutil y temprano caracterizado por la irrupción de los dispositivos de vapeo (vapers) y las bebidas energéticas de alto contenido en cafeína.

Aunque el consumo de alcohol en menores de edad en España ha descendido de manera significativa en los últimos 10 años (52%, frente al 70% de la década anterior), sigue siendo muy preocupante el consumo de fin de semana (borracheras e intoxicaciones etílicas).

El fácil acceso, el marketing enfocado en sabores afrutados y la falsa percepción de inocuidad han disparado el uso de vapers en adolescentes.



Estas bebidas hiperestimulantes (con altos contenidos de cafeína, taurina y azúcares) generan especial preocupación cuando se ingieren de forma habitual o asociadas al alcohol.

03 ALCOHOL - LOS DATOS

Los menores raramente consumen de forma diaria; su patrón principal es la ingesta masiva en un periodo corto (botellones) para lograr la intoxicación rápida. Es lo que también se conoce como "Binge Drinking". Es especialmente dañino en menores de edad porque su organismo y su cerebro están en pleno desarrollo.

14 A 17 AÑOS

	EDAD MEDIA INICIO CONSUMO	PARTICIPACIÓN EN BOTELLÓN (MES)	EPISODIOS DE BINGE DRINKING (ATRACÓN)
EN ESPAÑA	*13,9 años*	*47 %*	*27,9 %*
EN ANDALUCIA	*13,8 años*	*52,3 %*	*30,1 %*
EN MÁLAGA	*13,7 años*	*57,1 %*	*37,4 %*

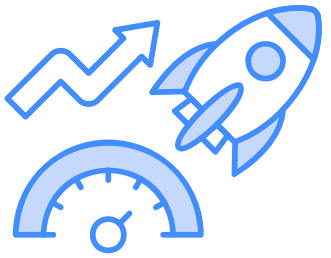
informe bianual ESTUDES (Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España)

04 ALCOHOL - EL FRENO Y EL ACELERADOR

El cerebro de un menor no es una versión pequeña del cerebro adulto; es un órgano en plena remodelación. Durante la adolescencia se produce un proceso crítico llamado poda neuronal (synaptic pruning) y la mielinización (creación de la "autopista" que acelera la transmisión de información).

Sistema Límbico (Acelerador):

Encargado de las emociones, la búsqueda de recompensas y la impulsividad. Se desarrolla muy temprano en la pubertad.



Corteza Prefrontal (freno):

Encargada de la planificación, el juicio, la regulación emocional y la evaluación de riesgos. No termina de madurar hasta aproximadamente los **21 a 25 años.**

¿QUÉ SISTEMA CREEIS QUE ESTÁ MÁS ACTIVO EN LOS ADOLESCENTES?

05 ALCOHOL - CONSECUENCIAS DEL CONSUMO

Las consecuencias del consumo temprano de alcohol van mucho más allá de una resaca y afectan a tres esferas fundamentales:

FÍSICAS Y BIOLÓGICAS

Coma Etílico e Intoxicación Aguda: Debido a su menor masa corporal y a la falta de tolerancia metabólica en el hígado.

Traumatismos y Siniestralidad: Caídas, accidentes de tráfico y lesiones graves derivadas de la pérdida de reflejos y coordinación.

Problemas Digestivos y Metabólicos: Gastritis aguda, sobrecarga hepática y alteraciones metabólicas.

PSICOLÓGICAS Y EMOCIONALES

Trastornos del Estado de Ánimo: El alcohol es un depresor del Sistema Nervioso Central. Su consumo continuado incrementa el riesgo de depresión, ansiedad generalizada y labilidad emocional (cambios bruscos de humor).

Dificultades en el Desarrollo Psicosocial: Se frena el aprendizaje de habilidades de afrontamiento saludables. El menor aprende a gestionar la timidez, el estrés o la tristeza recurriendo a una sustancia en lugar de desarrollar recursos propios.

SOCIALES Y CONDUCTUALES

Fracaso y Absentismo Escolar: Caída del rendimiento académico por pérdida de atención, memoria y falta de descanso adecuado.

Conductas Sexuales de Riesgo: Relaciones no planificadas, sin protección (riesgo de ETS y embarazos no deseados) o situaciones de indefensión y vulneración del consentimiento.

Violencia e Impulsividad: Participación en peleas, conductas vandálicas o conflictos graves en el entorno familiar.

06 VAPERS

Andalucía encabeza las cifras de consumo activo en menores en el último año (alcanzando el 50% de los jóvenes entre 14 y 18 años). Esto refleja un acceso muy temprano, registrándose los primeros usos esporádicos al inicio de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO), entre los 12 y 13 años.

Falsa sensación de inocuidad

Se comercializan con sabores atractivos (frutas, dulces) y estética moderna, vendiéndose erróneamente como "simple vapor de agua".

Composición real

- **Sustancias Químicas:** Propilenglicol, glicerina vegetal, aromatizantes y metales pesados (níquel, plomo) al calentarse las resistencias.
- **Nicotina:** La mayoría de los pods contienen sales de nicotina de absorción ultra rápida (incluso algunos etiquetados como "sin nicotina" han mostrado trazas).

Efectos y riesgos

Alta capacidad de **adicción física y psicológica** temprana.
Efecto Puerta de Entrada: Un menor que vapea tiene un riesgo 3 veces mayor de comenzar a fumar tabaco convencional y experimentar con otras sustancias.
Daños respiratorios (inflamación pulmonar, tos crónica, episodios agudos).

07 BEBIDAS ENERGÉTICAS

Las bebidas energéticas son refrescos con altas dosis de cafeína, azúcar, taurina y guaraná. A diferencia de los refrescos tradicionales, las bebidas energéticas contienen concentraciones muy elevadas de estimulantes.

Contenido de Cafeína y Azúcar

Una sola lata comercial (500 ml) de bebida energética contiene entre 150 mg y 160 mg de cafeína, el equivalente a 3 o 4 cafés exprés cargados, además de hasta 60 g de azúcar (unas 15 cucharaditas).

Impacto en Fisiología Adolescente

Sistema Cardiovascular:
Taquicardias, arritmias, elevación de la presión arterial.

Sistema Nervioso:
Cuadros de ansiedad, irritabilidad, temblores e insomnio severo que altera las hormonas del crecimiento y la consolidación de la memoria.

La Mezcla Explosiva (Bebidas Energéticas + Alcohol)

La cafeína frena el efecto sedante del alcohol, creando el fenómeno del "**borracho despierto**". El menor no siente el cansancio ni la borrachera real, por lo que consume mucha más cantidad de alcohol sin percibir el riesgo inminente de **coma etílico**.

08 PROGENITORES ¿QUÉ PODEMOS HACER?

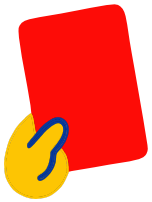
La actuación de madres y padres en la prevención, detección y en el control del consumo de alcohol y otras sustancias es fundamental. Algunas estrategias que podemos emplear:

Comunicación Asertiva y Afectiva

Hablar de drogas y consumos con naturalidad, sin dramatizar ni recurrir al miedo que genera rechazo, pero siendo claros sobre las consecuencias físicas y legales.

Establecimiento de Límites y Normas Claras

Acordar horarios de regreso, control de la paga y supervisión afectiva no invasiva.



Coherencia y Modelado Familiar

Revisar el propio consumo de alcohol, tabaco, vapers o bebidas energéticas en el hogar. El ejemplo familiar es el factor protector directo más sólido.

Fomento del Pensamiento Crítico

Enseñar a los hijos a cuestionar la publicidad en redes sociales (TikTok/Instagram) y a resistir la presión del grupo de iguales.

09 RECURSOS

MUNICIPALES Y DE PREVENCIÓN

Red "Menores ni una Gota": Red nacional a la que se adscribe el Ayuntamiento de Málaga junto con la Federación Española de Bebidas Espirituosas, para implementar mediadores de ocio en entornos festivos (como la Feria de Málaga) y acciones formativas dirigidas a padres y madres como el Aula Municipal de Apoyo a la Familia.

Área de Derechos Sociales y Agrupación de Desarrollo de Adicciones: Coordina de manera transversal los planes de prevención comunitaria en los distritos malagueños junto a entidades sociales del sector.

ESPECIALIZADOS Y ONG´S

Proyecto Hombre Málaga : Cuenta con un servicio cofinanciado por el Ayuntamiento enfocado expresamente en adolescentes de entre 13 y 18 años y sus familias.

Asociación Cívica para la Prevención (ACP Málaga): Ofrece recursos socioeducativos y materiales pedagógicos específicos online sobre los riesgos reales del uso de vapeadores (vapers), tabaco y alcohol en menores.

SANITARIOS E INSTITUCIONALES

Centro Provincial de Drogodependencias (CPD) de Málaga: Organismo dependiente de la Diputación de Málaga que ofrece atención integral, multidisciplinar y completamente gratuita tanto en el tratamiento como en la prevención comunitaria y familiar frente a adicciones con o sin sustancia.

Servicio Andaluz de Salud (SAS) - Centros de Salud: A través de las consultas de pediatría y medicina de familia se realizan intervenciones breves y derivaciones a programas escolares de prevención de tabaquismo y hábitos saludables coordinados por la Junta de Andalucía.

CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES

Centro Municipal de Atención a la Familia
Calle Donoso Cortés, nº4 29002, Málaga

Tel.: 951926012
cemaif@malaga.eu
https://aulafamilia.malaga.eu/

Ciudad de Málaga

Diseño y maquetación: Jose Antonio Torres Fernández

Contenidos:
Sonia Fernández Herrera
Lara de la Fuente López
Isabel Lozano Rodriguez
Irene Sánchez Gallardo
Jose Antonio Torres Fernández