

## Los riesgos del 'binge drinking': ¿cuántas copas y en cuánto tiempo? | CuidatePlus

- El binge drinking o atracón de **alcohol** es una práctica que aumenta cada año entre los jóvenes. Los expertos señalan los graves peligros conlleva para la salud.



Copa de vino

[Alcohol](#) [Cirrosis](#)<https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/2024/06/02/riesgos-binge-drinking-copas-181580.html>

Alicia Cruz Acal

Domingo, 02 junio 2024

Botellón y jóvenes. Una unión de la que alertan año tras años los expertos y que ha sido el foco de numerosos estudios. Lo cierto es que el aumento de adolescentes que se inician en el consumo de **alcohol** justifica todas las advertencias y toda investigación que se realice al respecto.

Recientemente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reveló en su informe *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) que **más de la mitad de los jóvenes de 15 años (57%) había probado esta sustancia al menos una vez**, y casi el 40% admitió haberla tomado en los últimos 30 días.

Más datos que abordan la situación más de cerca: **entre los estudiantes españoles de 14 y 18 años, el 75,9% ha consumido alcohol alguna vez**, un porcentaje que se incrementa con la edad y que es mayor entre las chicas, según la última Encuesta sobre el Uso de **Drogas** en Enseñanzas Secundarias en España (Estudes). En este contexto, el documento alude a una práctica llamada **binge drinking o consumo en atracón**: el 28,2% de los alumnos lo ha llevado a cabo en el último mes.

Acerca de este fenómeno advierte la campaña "Vive en atracón", de la Asociación DUAL, financiada por la Delegación del Gobierno para el **Plan Nacional sobre Drogas** del Ministerio de Sanidad. "El **binge drinking** consiste en **ingerir grandes cantidades de alcohol en muy poco tiempo y se ve facilitado por el botellón**, donde los jóvenes tienden a integrar la ingesta alcohólica como un juego más de naturaleza competitiva", explica Raúl Izquierdo, psicólogo y director técnico de la asociación.

En concreto, esta práctica supone **beber cinco bebidas alcohólicas o más en un intervalo aproximado de dos horas** .

En ese sentido, el mayor peligro es que la ingesta compulsiva **se centra más en el juego o el afrontamiento de retos y desafíos** que en la bebida como fin en sí mismo, “lo que incrementa el riesgo de desencadenar situaciones críticas como comas etílicos u otros episodios de emergencia sanitaria”, denuncia Izquierdo.

## Cirrosis y otros riesgos del 'binge drinking'

Más allá del peligro de sufrir un coma etílico, las personas que ponen en práctica el *binge drinking* tienen **hasta seis veces más riesgo de desarrollar cirrosis** . “La realidad es que cuanto antes se empieza a beber, más posibilidades hay de generar **adicción** y acabar en cirrosis. Y eso es de hecho lo que está empezando a ocurrir ya en muchos jóvenes y particularmente en mujeres, hasta el punto de que empieza a ser evidente un cambio en el patrón del consumo de riesgo”, lamenta Manuel Romero, presidente de la Asociación Española para el Estudio del Hígado.

La cirrosis y la hepatitis asociada al **alcohol** pueden ser las principales consecuencias de este consumo abusivo de esta sustancia, que, unido a factores genéticos como la obesidad y el síndrome metabólico, el riesgo es mayor. Por eso, Romero recuerda que **el consumo más seguro es cero** : “Y para defender esta premisa, nos queda aún mucho camino por recorrer desde las instituciones para que nuestros jóvenes no tengan tan fácil acceso al **alcohol**”.

## La educación, clave

La sociedad se ha familiarizado con la práctica del botellón y en ocasiones se suma el hecho de que el debut en el consumo de **alcohol** en menores “arrastra **una connotación de rito de paso de la infancia a la edad adulta** ”, subraya Izquierdo. El inicio del consumo de **alcohol** más problemático en jóvenes es en situaciones de grupo, sin supervisión y cuando no tienen cosas que hacer, como en verano”, detalla Joan Ramón Villalbí, delegado del Gobierno para el **Plan Nacional sobre Drogas** (PNSD), quien añade que el **alcohol** en los menores es mucho más peligroso que en los adultos “porque el cerebro humano se desarrolla habitualmente hasta los 21 años, es un órgano en crecimiento, con lo cual es mucho más sensible al daño del **alcohol**”.

En relación a los padres, el psicólogo recomienda establecer **medidas razonables de control y supervisión y estar alerta de posibles signos en los jóvenes** , ya que los progenitores tienden a pensar que sus hijos beben menos de lo que realmente lo hacen: “Tendemos a ver a nuestros hijos como más pequeños de lo que en realidad son y sobreestimamos el efecto de nuestra capacidad regulatoria”.

Por ello, aboga por **favorecer la comunicación de un modo abierto y comprensivo** , ser flexibles pero estableciendo un marco normativo bien definido. “Caemos en la trampa de pensar que controlar es incompatible con confiar”, señala.

## Bibliografía

- Comunicado sobre el *binge drinking* . Asociación Española para el Estudio del Hígado (2023).
- Encuesta *A focus on adolescent substance use in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged*. Organización Mundial de la Salud (2021/2022).
- Encuesta sobre Uso de **Drogas** en Enseñanzas Secundarias en España. Ministerio de Sanidad (2023).
- Comunicado sobre la campaña "Vive en atracón". Asociación DUAL (2024).