

02

EPISTEME & PRAXIS | Revista Científica Multidisciplinaria | 2960-8341

EFFECTOS

DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO EN LA SALUD DE LOS ADOLESCENTES. VISIÓN SOCIAL

EFFECTS OF ALCOHOL AND TOBACCO CONSUMPTION ON ADOLESCENT HEALTH. SOCIAL VISION

Abel Agustín Estrada-Paneque¹

E-mail: estradapaneque38@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2189-8847>

¹ Clínica Hispana Little York. Houston. Estados Unidos.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Estrada-Paneque, A. A. (2025). Efectos del consumo de alcohol y tabaco en la salud de los adolescentes. Visión social. *Revista Episteme & Praxis*, 3(1), 16-25.

Fecha de presentación: octubre, 2024

Fecha de aceptación: diciembre, 2024

Fecha de publicación: enero, 2025

RESUMEN

La adolescencia es una etapa crítica en la que los jóvenes desarrollan hábitos que pueden perdurar en la vida adulta. Durante este periodo, el consumo de alcohol y tabaco se convierte en un comportamiento de riesgo con consecuencias negativas tanto a corto como a largo plazo para la salud. Investigadores de diversas disciplinas analizaron las causas y efectos de estas adicciones, subrayando la necesidad de mejorar las acciones de prevención. El objetivo principal fue analizar estudios recientes que mostraron cómo el consumo de alcohol y tabaco afectaba el riesgo de enfermedades crónicas en diferentes poblaciones, especialmente en los adolescentes. Se constató que el consumo de estas sustancias no solo afecta la salud individual, sino que también impacta las dinámicas sociales y familiares, ya que la normalización del uso entre pares pudo perpetuar estos comportamientos. La presión social juega un papel crucial, llevando a los adolescentes a adoptar hábitos perjudiciales como parte de su identidad social. Se observó una correlación alta entre el consumo de estas sustancias y otros comportamientos riesgosos. Se destacó la importancia de diseñar programas de intervención específicos para adolescentes, así como la necesidad de educación en salud para ayudarles a resistir la presión social. La Organización Mundial de la Salud resaltó que el consumo nocivo de alcohol causó millones de muertes anualmente y que fue fundamental implementar estrategias efectivas para reducir estos riesgos. En conclusión, abordar el consumo de alcohol y tabaco en adolescentes requirió un enfoque integral que incluyó prevención, educación y tratamiento adecuado.

Palabras clave:

Consumo, alcohol, tabaco, prevención, riesgo, adolescentes.

ABSTRACT

Adolescence is a critical stage in which young people develop habits that can last into adult life. During this period, alcohol and tobacco consumption becomes a risky behavior with both short- and long-term negative health consequences. Researchers from various disciplines analyzed the causes and effects of these addictions, underscoring the need to improve prevention actions. The main objective was to analyze recent studies that showed how alcohol and tobacco use affected the risk of chronic diseases in different populations, especially adolescents. It was found that the consumption of these substances not only affects individual health, but also impacts social and family dynamics, since the normalization of peer use could perpetuate these behaviors. Social pressure plays a crucial role, leading adolescents to adopt harmful habits as part of their social identity. A high correlation was observed between the consumption of these substances and other risky behaviors. The importance of designing specific intervention programs for adolescents was highlighted, as well as the need for health education to help them resist social pressure. The World Health Organization highlighted that the harmful consumption of alcohol caused millions of deaths annually and that it was essential to implement effective strategies to reduce these risks. In conclusion, addressing alcohol and tobacco use in adolescents required a comprehensive approach that included prevention, education, and appropriate treatment.

Keywords:

Consumption, alcohol, tobacco, prevention, risk, adolescents.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de transición crucial en la que los jóvenes desarrollan habilidades y enfrentan el reto de adoptar comportamientos saludables. Los hábitos formados durante esta etapa tienden a persistir en la adultez, y los comportamientos de riesgo, como el consumo de tabaco y alcohol, pueden tener efectos negativos a corto y largo plazo en la salud. El tema es recurrente en el gremio de investigadores y desde diferentes ciencias; sociólogos, psicólogos, científicos, trabajadores de la salud entre otro, exploran las causas que provoca la adicción tanto al Alcohol como el tabaco, e incluso se profundiza en las consecuencias que estos provocan a la salud humana. No obstante, aún persisten insuficiencias desde la teoría que permitan realizar mejores acciones de prevención y determinar puntos de vista importantes.

Razón que nos lleva a trazar el siguiente objetivo en la presente investigación: Analizar estudios recientes que muestran cómo el consumo de alcohol y tabaco afecta el riesgo de enfermedades crónicas en diferentes poblaciones, especialmente en los adolescentes. Por lo que se asume, que el consumo de alcohol y tabaco tiene un impacto significativo y perjudicial en la salud a largo plazo, afectando múltiples sistemas del cuerpo humano y aumentando el riesgo de diversas enfermedades, así como, rechazo social. En este contexto, se significa la idea de Da Silva & Constança (2010), cuando destacan aspectos esenciales sobre el estudio del consumo de alcohol y tabaco en la adolescencia, que no debe perderse del prisma valorativo de los estudiosos del tema.

Desde esta perspectiva, Da Silva & Constança (2010), expresan la necesidad de investigación más profunda sobre los comportamientos de salud y riesgo en adolescentes y los factores que los afectan; Diseño de Programas de Intervención en salud específicos para adolescentes ya que el conocimiento obtenido es crucial; Implicaciones para la Prevención debido a que los resultados tienen importantes repercusiones para las acciones que deben llevar a cabo los profesionales de la salud con este grupo Educación para la Salud fundamental para enseñar a los jóvenes a desarrollar habilidades que les ayuden a resistir la presión en relación con comportamientos de riesgo; así como el Contexto de Implementación a partir de que las iniciativas deben implementarse en escuelas y comunidades, con la participación activa de compañeros y padres, quienes influyen en la formación de comportamientos.

En línea de pensamiento, Rodríguez Puente (2012), enuncia la importancia de destacar, que el consumo de alcohol no es un problema en sí, si este se realiza de manera sensata, el problema es cuando se hace uso indiscriminado pasando del consumo sensato a un consumo dependiente, donde el individuo necesita de la sustancia y

todas sus actividades giran en torno a la bebida, denominándose alcohólico.

Desde el punto de vista social y sus implicaciones, a opinión de Da Silva & Constança (2010), el impacto del consumo de alcohol y tabaco va más allá de la salud individual; afecta también las dinámicas sociales y familiares. La normalización del consumo entre pares puede llevar a un ciclo vicioso donde los adolescentes adoptan estos comportamientos como parte de su identidad social. Además, la relación entre el consumo de estas sustancias y otros comportamientos riesgosos, como relaciones sexuales sin protección, es notablemente alta.

Por consiguiente, este fenómeno se debe a que la adolescencia es una etapa crítica de desarrollo, donde los jóvenes son particularmente susceptibles a la influencia de sus grupos sociales y suelen experimentar sin tener en cuenta los factores de riesgo. La presión de los compañeros puede llevar a los adolescentes a consumir estas sustancias como una forma de aceptación y pertenencia, lo que refuerza el uso en su círculo social. Esto no solo afecta su salud física y mental, sino que también puede desencadenar problemas en sus relaciones familiares y sociales, generando un ambiente tóxico que perpetúa el consumo.

Desde la perspectiva de Pinto et al. (2016), en sus aportes aborda que el tabaquismo es un factor determinante en la salud respiratoria y cardiovascular, y su relación con enfermedades específicas resalta la importancia de la prevención y el diagnóstico temprano. La identificación precisa de estas enfermedades respiratorias, es crucial no solo para el tratamiento adecuado, sino también para la concienciación sobre los riesgos del tabaquismo. La complejidad del diagnóstico subraya la necesidad de utilizar herramientas avanzadas como la tomografía computarizada y biopsias para obtener un diagnóstico certero. La revisión clínica y bibliográfica que se propone es esencial para enriquecer el conocimiento médico sobre estas enfermedades y mejorar los enfoques terapéuticos.

Sin embargo, vale destacar la opinión de Ruiz & Vivas (2016), al opinar que la persistencia del consumo de tabaco entre los jóvenes a nivel global no es accidental; es impulsada por las estrategias de las tabacaleras que buscan asegurar una base de consumidores futuros. Estas empresas manipulan los ingredientes de los cigarrillos, añadiendo sabores atractivos como piña y caramelo, así como sustancias químicas que aumentan la adicción, siendo los adolescentes más susceptibles a estos efectos. Investigaciones recientes indican que existen genes específicos que pueden incrementar el riesgo de adicción en quienes comienzan a fumar en la adolescencia. Al igual que en la industria del alcohol, las tabacaleras emplean tácticas de marketing dirigidas a los jóvenes, incluyendo empaques atractivos y campañas promocionales.

Por tanto, debe quedar claro que el consumo de alcohol y tabaco entre los adolescentes es un fenómeno de gran preocupación social debido a sus efectos perjudiciales en la salud física, mental y académica de este grupo etario. La adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo humano, donde se producen cambios significativos que pueden influir en hábitos de comportamiento a lo largo de la vida.

METODOLOGÍA

El estudio realizado ofrece una visión sobre la realidad que enfrentan los adolescentes en relación con el consumo de alcohol y tabaco, considerando su comportamiento en diversos contextos como la escuela, la comunidad y el entorno familiar, así como su percepción de los riesgos asociados a la salud. Utiliza un enfoque descriptivo y aplica métodos de análisis inductivo y deductivo. La investigación se fundamenta en datos cualitativos y se apoya en trabajos de expertos en el área, lo que se refleja en una revisión bibliográfica exhaustiva que permite llegar a conclusiones significativas.

La investigación se centró en analizar diferentes fuentes bibliográficas que facilitaron una descripción detallada de las diversas posturas adoptadas por académicos que han estudiado estos temas. Se examinaron sus conceptos, valoraciones y contribuciones a lo largo del tiempo, lo que ha permitido un entendimiento más profundo de cómo el consumo de alcohol y tabaco afecta a los adolescentes, un grupo etario particularmente vulnerable. Se observan incrementos preocupantes en el consumo dentro de este segmento, impulsados por factores sociales y con consecuencias graves para su salud. Desde una perspectiva intercultural y transdisciplinar, este estudio ayuda a comprender mejor las variadas concepciones actuales sobre el fenómeno del consumo, así como su impacto y las estrategias para prevenir estas conductas.

DESARROLLO

Este es un fenómeno que merece la atención de todos por su incidencia social y su concurrencia en una variedad de sectores, partiendo de los adolescentes en los cuales afecta su rendimiento escolar, sus perspectivas futuras e incluso peligran sus vidas. Estudios significativos (Da Silva y Constança, 2010; Rodríguez Puente, 2012; Singh & Kathiresan, 2015; Telumbre & Sánchez, 2015; López et al., 2016; Ruiz y Vivas, 2016; Ahumada et al., 2017; Vázquez et al., 2019; Luengo et al., 2021; ; Rodríguez de la Cruz et al., 2022) destacan a que nivel estos se ven reflejados en una marginalidad social y como se intensifican los esfuerzos por contrarrestar estos efectos.

Según los estudios de Da Silva & Constança (2010), resaltan que el tabaco suele ser la primera droga consumida por los adolescentes, con un inicio comúnmente en esta

etapa de la vida. Además, el consumo se incrementa entre aquellos adolescentes que ya participan en otros comportamientos de riesgo, como el uso de drogas ilícitas y alcohol. La influencia de amigos, padres y hermanos que fuman está asociada positivamente con el tabaquismo adolescente. Por otro lado, afirman Da Silva & Constança (2010), que el alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida por los adolescentes, a pesar de su consumo ilegal. Este comportamiento representa un grave problema de salud pública, siendo uno de los mayores factores de riesgo para este grupo etario.

En línea de pensamiento, Telumbre & Sánchez (2015), plantean, que el tabaco y el alcohol son las drogas psicoactivas más comunes y con el mayor impacto social en todo el mundo, representando un serio problema de salud pública por sus efectos nocivos, que abarcan enfermedades del hígado, varios tipos de cáncer, problemas respiratorios y accidentes. Estas afecciones son algunas de las principales causas de enfermedad, discapacidad y muerte prematura. La adicción a estas sustancias tiene un efecto profundo en la vida de las personas, generando sufrimiento en las familias y pérdidas económicas para la comunidad.

Por consiguiente, Telumbre & Sánchez (2015), analizan cómo el consumo de tabaco y alcohol se ha integrado en las costumbres sociales, especialmente en contextos festivos. En México, reportan que aproximadamente 27 millones de personas han fumado alguna vez y un número similar consume alcohol en grandes cantidades.

Desde la posición de Fernández et al. (2016), de acuerdo con los resultados obtenidos en su investigación, concluye que la media de edad de inicio de consumo de alcohol y tabaco sigue disminuyendo. Sin embargo, a pesar de que las cantidades de bebidas alcohólicas y de cigarrillos consumidos se consideran baja, hay un porcentaje que reportó un uso de tipo dañino, lo cual es preocupante, porque de acuerdo a la interacción con algunos factores como: estrés, influencia de amigos y facilidad de adquisición, los patrones de consumo pueden modificar y deteriorar la situación académica de los estudiantes hasta el grado de abandonar los estudios.

En esta perspectiva, Fernández et al. (2016), resaltan que las prevalencias de consumo de alcohol fueron mayores respecto a las correspondientes del tabaco. Que la percepción del riesgo del consumo de drogas lícitas en esta población fue considerablemente alta. Se identificó una correlación estadística significativa entre la percepción del riesgo y la cantidad de bebidas alcohólicas consumidas, número de cigarrillos consumidos en un día típico y el consumo de alcohol. Por tanto, Fernández et al. (2016), destacan la necesidad de hacer seguimiento de los jóvenes para ver si el patrón de consumo de alcohol y tabaco cambia de forma positiva, para lograr una disminución de

dicho consumo durante su paso por la universidad, por ejemplo, en esta investigación los niveles de percepción de riesgo son altos y a pesar de esto los jóvenes informan diversos niveles de consumo.

Desde el punto de vista de López et al. (2016), manifiestan que *“el tipo de consumo de alcohol en los adolescentes es alarmante aun y cuando la venta de esta sustancia es ilegal antes de los 18 años. Sin embargo, mencionan que los medios de comunicación y la falta de control en la legislación sobre la comercialización de las bebidas alcohólicas son factores que pudieran estar vinculados al incremento del consumo de esta sustancia. Con base a los resultados del presente estudio se recomienda diseñar e implementar programas preventivos del uso y abuso del alcohol en estudiantes de preparatoria. Así también se hace evidente la necesidad de desarrollar acciones encaminadas a la prevención del consumo experimental, y evitar la transición al consumo de otras drogas”*. (p.134)

En línea de pensamiento, Morales et al. (2014), afirman en su investigación que se está en presencia de dos drogas muy arraigadas en las costumbres sociales y con un consumo muy amplio en todos los sectores de la población. E incluso constatan a partir de una muestra amplia que en ambas se produce un inicio precoz, antes de los 16 años.

En este caso, de los estudios de Da Silva & Constança (2010); Ruiz & Vivas (2016), se interpreta que el inicio temprano del consumo de tabaco y alcohol no solo tiene implicaciones inmediatas, sino que también puede llevar a problemas crónicos en la vida adulta. Adolescentes que consumen estas sustancias son más propensos a desarrollar adicciones y enfrentar problemas de salud graves, incluyendo enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Además, estos patrones pueden perpetuarse en generaciones futuras si no se abordan adecuadamente.

En la mayoría de los países latinoamericanos el uso de tabaco y bebidas alcohólicas forma parte de la vida cotidiana, como un acto social y cultural consolidado dentro de las costumbres sociales. Además de existir una tolerancia para el consumo de alcohol riesgoso, sobre todo cuando el abuso está ligado a situaciones de fiesta y diversión (Telumbre y Sánchez, 2015).

Según los estudios de Ahumada et al. (2017), el consumo de alcohol representa un grave problema de salud pública que exige acciones preventivas y de promoción de la salud. Se considera un factor clave en el desarrollo de trastornos neuropsiquiátricos y enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares, la cirrosis hepática y varios tipos de cáncer. Aunque el consumo de alcohol es visto como una práctica socialmente aceptada y un medio de socialización, especialmente entre los adolescentes, también es la droga legal más comúnmente utilizada, lo que aumenta el riesgo de experimentar con sustancias ilícitas como la marihuana y la cocaína.

En relación con la idea anterior, Pinto et al. (2016), enfatizan, la inhalación de humo de tabaco se reconoce como un factor de riesgo significativo para la aparición de diversas enfermedades respiratorias, incluyendo la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, el cáncer de pulmón y ciertas afecciones cardiovasculares. En este contexto, se identifica un conjunto de enfermedades pulmonares difusas (EPD) que están especialmente vinculadas al tabaquismo. Entre estas se encuentran la histiocitosis pulmonar de Langerhans (PLCH), la bronquiolitis respiratoria (BR), la neumonía intersticial descamativa (DIP) y, más recientemente, la fibrosis intersticial relacionada con el tabaco (SRIF). Su diagnóstico puede ser complicado, razón por la cual, es útil emplear ciertos criterios diagnósticos junto con la tomografía computarizada de tórax de alta resolución y los hallazgos histopatológicos obtenidos a través de biopsias pulmonares, lo que permite distinguir entre las diferentes condiciones.

Por su parte, se puede constatar que las enfermedades pulmonares son unas de las consecuencias del consumo del tabaco, lo que repercute en una variedad de enfermedades perjudiciales para la salud incluso indetectables a largo plazo. Lo que amerita una atención primordial a edades tempranas como lo es el grupo etario objeto del presente estudio. Ideas que se corroboran con el criterio de Pinto et al. (2016), al expresar que el fumar se identifica como un factor de riesgo significativo para el desarrollo y progresión de estas enfermedades, provocando inflamación y alteraciones en los pulmones que se manifiestan radiológica e histológicamente.

De acuerdo con Pinto et al. (2016), el humo del cigarrillo contribuye a la acumulación de células inflamatorias en las vías respiratorias y al aumento de mediadores proinflamatorios. También mencionan la producción del factor de crecimiento TGF- β 1, implicado en la fibrosis, así como otros mecanismos relacionados con el envejecimiento celular y la regulación de la autofagia que son exacerbados por el tabaquismo.

Desde este punto de vista de Ahumada et al. (2017), refieren que para abordar el problema del consumo de alcohol en la población, es fundamental entender sus definiciones y el contexto global en el que se presenta. Además, es esencial conocer las consecuencias del consumo y el papel que desempeña la enfermería en su prevención. Esto permitirá implementar estrategias efectivas para reducir los riesgos asociados al alcohol y mejorar la salud pública en general.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (2018), ha abordado de manera integral los problemas de salud pública relacionados con el consumo de alcohol y tabaco, destacan varios puntos clave como: El impacto en la Salud ya que el consumo nocivo de alcohol causa más de 3 millones de muertes al año, representando

aproximadamente el 5% de la carga global de morbilidad. Las muertes atribuibles al alcohol están asociadas con enfermedades como trastornos digestivos, cardiovasculares y lesiones; Trastornos por Consumo, se estima que alrededor de 400 millones de personas padecen trastornos relacionados con el consumo de alcohol, y más del 60% de los consumidores de tabaco desean dejarlo, aunque muchos no tienen acceso a tratamientos eficaces; Recomendaciones para la Prevención como la terapia, intervenciones conductuales y el apoyo comunitario para aumentar las tasas de éxito en el abandono del hábito.

De acuerdo con un nuevo informe publicado por la Organización Mundial de la Salud (2024a), en comunicado de prensa afirma que cada año se registran 2,6 millones de defunciones atribuibles al consumo de alcohol (que abarcan un 4,7% del total de muertes) y 0,6 millones de defunciones debido al consumo de sustancias psicoactivas. Un dato que cabe señalar con respecto a estas cifras es que dos millones y 0,4 millones de defunciones por el consumo de alcohol y de sustancias psicoactivas, respectivamente, fueron de varones.

Por consiguiente, la Organización Mundial de la Salud (2024a), en su Informe sobre la situación mundial del alcohol y la salud, así como el tratamiento de trastornos por consumo de sustancias, ofrece un análisis exhaustivo y actualizado sobre el consumo de alcohol, los daños asociados y las respuestas políticas, además de las capacidades de tratamiento a nivel global. Este informe se fundamenta en datos proporcionados por los Estados Miembros y se alinea con la meta 3.5 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, que promueve el fortalecimiento de la prevención y el tratamiento del uso indebido de sustancias.

También, la Organización Mundial de la Salud (2024b), evalúa el estado del tratamiento para trastornos por consumo de sustancias y propone un nuevo índice para medir la capacidad de servicio en este ámbito, sirviendo como un indicador adicional para monitorear el progreso hacia la meta 3.5. Finalmente, se ofrecen recomendaciones para fomentar acciones internacionales que aceleren el avance hacia esta meta en salud.

Por tanto, se asume que la Organización Mundial de la Salud (2024b), en sus informes correspondientes en el decursar de los años en sus diferentes informes consecutivamente del 2018 y 2024, destaca la necesidad urgente de implementar medidas efectivas para reducir el consumo de alcohol y tabaco, dada su alta prevalencia y los graves riesgos que representan para la salud pública a nivel mundial. Toda acción que se realiza en aras de lograr la reducción de este consumo, contribuirá a alcanzar una serie de Objetivos de Desarrollo Sostenible relacionados con la salud, en particular los relacionados con la salud materno infantil, las enfermedades infecciosas,

las enfermedades no transmisibles y la salud mental, las lesiones y las intoxicaciones. Por último, prevenir lesiones e intoxicaciones es esencial para proteger a las poblaciones más vulnerables. En conjunto, estos esfuerzos no solo mejoran la salud individual, sino que también promueven el desarrollo sostenible y el bienestar social a nivel global.

Por su parte, Martínez (2013), a través del Centro Nacional para la Prevención y el Control de las Adicciones (CENADIC), reporta algunas consecuencias que conlleva el consumo de alcohol en los adolescentes, como lo son: Los accidentes de tráfico, suicidios y homicidios; El inicio de la actividad sexual a edad más temprana y mayor tendencia a relaciones sin protección; Los adolescentes que inician a edades tempranas el consumo de alcohol incrementan 4 veces la probabilidad de desarrollar dependencia, que aquellos que inician el consumo en la edad adulta; Ausencia escolar, actitud negativa, bajo rendimiento académico, problemas de disciplina, que conllevan al abandono total de la escuela; Conflictos familiares, distanciamiento y hostilidad; Movimientos motores menos coordinados, reflejos lentos, afeción del control de los músculos del habla y la actividad de los ojos.

Numerosas investigaciones (Da Silva & Constança, 2010; Rodríguez Puente, 2012; Singh & Kathiresan, 2015; Telumbre & Sánchez, 2015; López et al., 2016; Ahumada et al., 2017; Vázquez et al., 2019; Luengo et al., 2021; Rodríguez de la Cruz et al., 2022; Cedeño et al., 2023) han demostrado los efectos perjudiciales que estas sustancias tienen sobre la salud humana. Afectan diversas áreas del organismo, incluyendo el cerebro, el sistema nervioso, el sistema circulatorio y cardiovascular, así como también pueden contribuir a problemas oculares y digestivos. Además, se han vinculado con enfermedades crónicas sistémicas, como la hipertensión y diferentes tipos de cáncer, teniendo un impacto particularmente grave en la población adolescente.

Para estos autores (Da Silva y Constança, 2010; Rodríguez Puente, 2012; Telumbre & Sánchez, 2015; Singh & Kathiresan, 2015; López et al., 2016; Ahumada et al., 2017; Vázquez et al., 2019; Luengo et al., 2021; Rodríguez de la Cruz et al., 2022), la evidencia científica subraya la importancia de abordar el consumo de estas drogas, especialmente entre los jóvenes. La vulnerabilidad de los adolescentes a los efectos nocivos de estas sustancias puede llevar a consecuencias a largo plazo en su salud física y mental. Por lo tanto, es crucial implementar estrategias de prevención y educación para mitigar estos riesgos y promover un desarrollo saludable en esta etapa crítica de la vida.

Al respecto, Vázquez et al. (2019), expresan factores como el consumo de alcohol y tabaco, ya sea de forma independiente o en conjunto, influyen en la aparición y diagnóstico de la diabetes. Estos hábitos afectan la

absorción de nutrientes, provocan alteraciones en el páncreas y deterioran la salud general. Por lo tanto, la diabetes es solo una de las muchas condiciones que pueden surgir debido a estos factores. Adoptar hábitos más saludables podría reducir significativamente el riesgo de desarrollar diabetes.

En el caso específico del tabaco para Singh & Kathiresan (2015), los cigarrillos están compuestos por las hojas secas de la planta del tabaco (*Nicotiana tobacum*) a la que se le añaden hasta 4000 sustancias químicas diferentes, muchas de ellas extremadamente cancerígenas como el dimetilbenzantraceno. El amoníaco, tolueno y la acetona, presentes en el alquitrán del tabaco, son la principal causa de cáncer de lengua y 7 garganta. La nicotina provoca la adicción a fumar y tiene efectos perjudiciales como la estimulación del sistema nervioso, aumento de la frecuencia cardíaca o elevación de la presión arterial. El monóxido de carbono es un venenoso gas que reduce la cantidad de oxígeno en los glóbulos rojos. Estas son solo algunas de las muchas sustancias perjudiciales para la salud que contiene el tabaco.

En este sentido, Rodríguez de la Cruz et al. (2022), en su estudio analizan la relación de percepción de riesgo y consumo de alcohol y tabaco en una muestra de estudiantes universitarios del área de ciencias de la salud, de una institución educativa en Tabasco, México. Sus hallazgos permiten constatar que este grupo etario inició el consumo de alcohol y tabaco en promedio a los 16 años de edad, este dato es menor a lo reportado en otros estudios, esto probablemente se debe a que los jóvenes se encuentran en una etapa de transición entre la adolescencia y la adultez, o a la influencias de los eventos de relación en la sociedad en la que se desenvuelven en esta etapa de vida, en el que se encuentran con nuevas conductas con las cuales pudieran sentirse cómodos.

Por su parte, Mantilla et al. (2016), en su estudio aporta al diagnóstico de los estilos de vida de estudiantes universitarios, revelando una baja prevalencia en el consumo de tabaco y alcohol en comparación con investigaciones anteriores. Sin embargo, se sugiere la implementación de políticas que fortalezcan a la universidad como un entorno promotor de la salud. Aunque no se observan patrones de consumo problemático, es necesario desarrollar estrategias preventivas específicas por facultad y sexo, así como identificar e intervenir tempranamente en estudiantes con alto consumo. Esto ayudaría según el autor Mantilla et al. (2016), a prevenir complicaciones futuras y fomentar el desarrollo de adultos sanos, contribuyendo a contrarrestar el aumento de enfermedades crónicas.

Se conoce que la reducción del consumo de alcohol y tabaco entre los adolescentes es un desafío que requiere un enfoque multifacético y bien estructurado. A partir del análisis, se coincide en que existen una serie de

estrategias para reducir el consumo de alcohol y tabaco en adolescentes los cuales vale la pena detenerse en su estudio y aplicación para lograr resultados positivos en estudios como estos. A continuación, se presentan diversas estrategias que han demostrado ser efectivas en la prevención de estas conductas de riesgo por disímiles autores (Esparza & Pillon, 2004; Biolatto, 2018; Luengo et al., 2021; Galindo et al., 2022):

1. Programas Educativos y Psicoeducativos: Especialmente ofrecer información sobre Riesgos y proporcionar información clara y precisa sobre las consecuencias del consumo de alcohol y tabaco es fundamental. Esto incluye educar a los jóvenes sobre las enfermedades asociadas, como el cáncer y enfermedades respiratorias, así como los efectos negativos en la salud mental y el desarrollo social. Así como, el entrenamiento en Habilidades Sociales, para fomentar habilidades sociales puede ayudar a los adolescentes a resistir la presión de grupo. Programas que enseñan a los jóvenes a decir no y a manejar situaciones sociales pueden ser muy efectivos (Esparza & Pillon, 2004).
2. Desde un Enfoque Familiar: Involucrar a la Familia: La participación activa de la familia en programas de prevención es crucial. Esto puede incluir talleres para padres sobre cómo comunicarse efectivamente con sus hijos sobre el consumo de sustancias, así como crear un ambiente familiar que promueva estilos de vida saludables (Biolatto, 2018; Luengo et al., 2021). Además, Modelar Comportamientos Saludables, los adultos deben predicar con el ejemplo; si los padres o figuras de autoridad no consumen tabaco o alcohol, es más probable que los adolescentes adopten comportamientos similares.
3. Actividades Alternativas y Ocio Saludable: Fomentar Ocio Positivo, ofrecer alternativas de ocio que no involucren el consumo de alcohol o tabaco puede ser muy efectivo. Esto incluye actividades deportivas, artísticas o culturales que mantengan a los jóvenes ocupados y les proporcionen un sentido de pertenencia (Biolatto, 2018). Así como, el Desarrollo de Habilidades para la Vida, que no es más que implementar programas que enseñen habilidades para la vida, como la gestión del tiempo, la resolución de conflictos y la toma de decisiones, puede empoderar a los adolescentes para tomar decisiones más saludables.
4. Estrategias Multicomponente: Enfoque Integrador, que permite combinar diferentes estrategias (educativas, familiares, comunitarias) ha demostrado ser más efectivo que utilizar un solo enfoque. Los programas que integran componentes escolares, familiares y comunitarios tienden a tener mejores resultados en la reducción del consumo (Galindo et al., 2022).
5. El Monitoreo y Evaluación, es importante evaluar regularmente la efectividad de las intervenciones implementadas. Esto permite realizar ajustes necesarios para mejorar los programas y asegurarse de que se

están abordando las necesidades específicas de los adolescentes en diferentes contextos (Biolatto, 2018).

Se puede confirmar a partir del análisis realizado, que la implementación efectiva de estas estrategias requiere colaboración entre escuelas, familias, comunidades y gobiernos. Al adoptar un enfoque integral que combine educación, apoyo familiar y actividades alternativas, se puede reducir significativamente el consumo de alcohol y tabaco entre los adolescentes, promoviendo así una generación más saludable.

Por su parte, en los aportes de Galindo et al. (2022), se enfatiza la importancia de reconocer a los jóvenes como sujetos históricos y relacionales. La autonomía no debe verse simplemente como un objetivo para alcanzar la adultez, sino como un proceso de interacción con otros. Acentúan que es esencial que las estrategias dirigidas a los jóvenes se desarrollen desde el respeto y el diálogo, integrándose en su vida cotidiana y reconociendo sus propias formas de cuidado. Además, se señala que las iniciativas para promover un consumo consciente de alcohol deben alinearse con la participación social y los espacios recreativos que ya han establecido los jóvenes. Finalmente, se destaca la necesidad de entender el ocio en su diversidad, evitando reducirlo a una simple estrategia; en este contexto, los jóvenes pueden expresar su creatividad, resistir, transmitir experiencias y construir colectivamente su historia.

Otro punto de vista interesante a tener en cuenta en el estudio del tema que nos ocupa es la resiliencia, y en el contexto del consumo de alcohol y tabaco entre los adolescentes, actúa como un factor protector que puede influir significativamente en la decisión de estos jóvenes de evitar o reducir el uso de sustancias. Por consiguiente, a criterio de Molero et al. (2019), la resiliencia desempeña un papel fundamental en la prevención del consumo de alcohol y tabaco entre los adolescentes. Al fomentar características resilientes, como habilidades sociales, autocontrol y relaciones positivas, se puede reducir significativamente la probabilidad de que los jóvenes se involucren en comportamientos riesgosos asociados al uso de sustancias. Las intervenciones dirigidas a desarrollar estas capacidades son esenciales para promover un desarrollo saludable en esta población vulnerable.

Por tanto, se asume que el fortalecimiento de la resiliencia debe ser un objetivo clave en las intervenciones diseñadas para prevenir el consumo de alcohol y tabaco entre los adolescentes. Las estrategias desde este punto, pueden implementar programas que enseñen habilidades sociales, manejo del estrés y toma de decisiones. Fomentar entornos familiares positivos donde se promueva la comunicación abierta y el apoyo emocional. Ofrecer actividades que fortalezcan las relaciones sociales positivas y brinden alternativas al consumo. Por último, es

conveniente acotar que el tema es amplio y diverso, requiere de continuar su estudio y profundizar cada vez más en sus particularidades, en aras de mayor efectividad en su aplicabilidad.

CONCLUSIONES

El consumo prolongado de alcohol y tabaco representa un riesgo grave para la salud, contribuyendo a una alta carga de morbilidad y mortalidad a nivel global. La prevención y el tratamiento de estas adicciones son cruciales para mejorar la salud general de las poblaciones afectadas. Este tipo de consumo entre adolescentes es alarmante y persistente, siendo el tabaco frecuentemente la primera droga consumida. Este comportamiento se ve influenciado por la presión social y la normalización del consumo en contextos festivos y evidencia arraigo en las costumbres sociales, lo que requiere un enfoque integral que considere las dinámicas familiares y sociales que influyen en estos comportamientos.

También el consumo del alcohol y tabaco, se relacionan con un aumento significativo en el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, afectando múltiples sistemas del cuerpo humano y generando problemas sociales y familiares. Razones que destaca la urgencia de diseñar programas de intervención específicos para adolescentes que aborden los comportamientos de riesgo y promuevan la educación para la salud. La participación activa de padres y compañeros es crucial en este proceso. Implementar estrategias efectivas para prevenir el consumo temprano de alcohol y tabaco, así como, realizar un seguimiento continuo para evaluar cambios en los patrones de consumo durante la vida universitaria.

El estudio del consumo de alcohol y tabaco en la adolescencia es pertinente y la promoción de entornos familiares positivos y el fortalecimiento de la resiliencia son estrategias clave para mitigar los riesgos que estos ocasionan. La atención a estos factores podría contribuir significativamente a reducir las tasas de consumo y sus consecuencias asociadas en la población adolescente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahumada-Cortez, J.G., Gámez-Medina, M. E. y Valdez-Montero, C. (2017). El consumo de alcohol como problema de salud pública. *Ra Ximhai*, 13(2), 13-24. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46154510001.pdf>
- Biolatto, L. (2018). Estrategias con adolescentes para prevenir el consumo problemático de alcohol: modalidades y ámbitos de aplicación. *Hacia la Promoción de la Salud*, 23(2), 48-66. <https://www.redalyc.org/journal/3091/309157826004/html/>

- Cedeño-Pupo, D. B., Laguarda-Marrero, A., López-Aballe, M., & Cruz-Velez, Y. (2023). The prevention of manifestations of school violence in the educational institutions. *Revista Científica Episteme & Praxis*, 1(1), 40–47. <https://doi.org/10.62451/rep.v1i1.6>
- Da Silva Reis dos Santos Ferreira, M. M. y Constança Leite de Freitas Paúl Reis Torgal, M. (2010). Consumo de tabaco y alcohol en la adolescencia. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 18(2). scielo.br/j/rlae/a/mhwxqcsRbD55SbKndnggxK/?format=pdf&lang=es
- Esparza Almanza, S.E. y Cristina Pillon, S. (2004). Programa para fortalecer factores protectores que limitan el consumo de tabaco y alcohol en estudiantes de educación media. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 12. <https://www.scielo.br/j/rlae/a/CrjRmpjGyqwtQ5fbW5yCkFr/>
- Fernández, E., Molerio, O., López, L., Cruz, A., & Grau, R. (2016). Percepción de riesgo respecto al consumo de tabaco en jóvenes universitarios cubanos. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 35(2), 140-152. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v32n2/a01.pdf>
- Galindo-Huertas, M. S., Galvis-López, M. A., Algara-López, L. S., Sandoval-Puentes, N. A., & Rodríguez-Ramírez, K. S. (2022). Intervenciones y estrategias para prevenir y reducir el consumo de alcohol en los jóvenes universitarios. *Index de Enfermería*, 31(2), 96-99. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962022000200010&lng=es&tlng=es.
- López Cisneros, M. A., Alonso Castillo, M. M., Méndez Ruíz, M. D., & Armendáriz García, N. A. (2016). Descripción del consumo de tabaco y alcohol en adolescentes de complementos urbanos del estado de nuevo león, México. *Revista Health and Addictions. Salud y drogas*, 16(2), 127-134. <https://www.redalyc.org/pdf/839/83946520006.pdf>
- Luengo Martínez, C., Paravic Klijn, T., & Burgos Moreno, M. (2021). Influencia de las condiciones de trabajo en la percepción de la calidad del cuidado de profesionales de enfermería. *Index de Enfermería*, 30(1-2), 29-33. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962021000100008&lng=es&tlng=es.
- Mantilla Toloza, S. C., Villamizar, C. E., & Peltzer, K. (2016). Consumo de alcohol, tabaquismo y características sociodemográficas en estudiantes universitarios. *Revista Universidad y Salud*, 18(1), 7-15. http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0124-71072016000100002&lng=es
- Martínez, R. M. (2013). Prevención del consumo de alcohol: El adolescente y su familia. Centro Nacional para la Prevención y el Control de las Adicciones (CENADIC). <http://www.cenadic.salud.gob.mx/PDFS/publicaciones/prevconsumo.pdf>
- Molero Jurado, M. M., Pérez Fuentes, M. C., Barragán Martín, A. B., Del Pino Salvador, R. M., & Gázquez Linares, J. J. (2019). *Analysis of the Relationship between Emotional Intelligence, Resilience, and Family Functioning in Adolescents' Sustainable Use of Alcohol and Tobacco Sustainability*. *MDPI*, 11(10), 1-17. <https://ideas.repec.org/a/gam/jsusta/v11y2019i10p2954-d233922.html>
- Morales Bonilla, J.A., Arandojo Morales, M.I., García Cuesta, J., & Orbañanos Peiro, L. (2014). Consumo de alcohol y tabaco entre los alumnos de un centro de formación de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado. *Revista Sanidad Militar*, 70(4), 248-255. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1887-85712014000400002
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Informe Mundial de Situación sobre Alcohol y Salud 2018. <https://www.who.int/es/news/item/21-09-2018-harmful-use-of-alcohol-kills-more-than-3-million-people-each-year-most-of-them-men>
- Organización Mundial de la Salud. (2024a). Cada año fallan más de tres millones de personas, sobre todo varones, debido al consumo de alcohol y drogas. <https://www.who.int/es/news/item/25-06-2024-over-3-million-annual-deaths-due-to-alcohol-and-drug-use-majority-among-men>
- Organización Mundial de la Salud. (2024b). Global status report on alcohol and health and treatment of substance uses disorders. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/377960/9789240096745-eng.pdf?sequence=1>
- Pinto, A., Palma, E., Sabbagh, E., Fernández C., Undurraga A., & Rodríguez, J. C. (2016). Enfermedades pulmonares difusas relacionadas al tabaco. *Revista chilena de enfermedades respiratorias*, 32(4), 233-243. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-73482016000400004&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- Rodríguez de la Cruz, P. J., González Angulo, P., Salazar Mendoza, J.R, Camacho Martínez, J. U., & López Cocotle, J. J. (2022). Percepción de riesgo de consumo de alcohol y tabaco en universitarios del área de salud. *Revista Sanus*, 7. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-60942022000100202&script=sci_arttext

- Rodríguez Puente, L.A. (2012) Valores Terminales e Instrumentales y Consumo de Alcohol y Tabaco en Estudiantes de Preparatoria. (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Ruiz Fernández, M. D., & Vivas Toro, F. (2016). Alcohol y tabaco en la población joven y su efecto en el árbol vascular. *Revista de Estudios de Juventud*, 112. https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_5.pdf
- Singh, C. R., & Kathiresan, K. (2015). Effect of cigarette smoking on human health and promising remedy by mangroves. *Asian Pac J Trop Biomed*, 5,162- 167. <https://www.sciencedirect.com/journal/asian-pacific-journal-of-tropical-biomedicine/vol/5/issue/2>
- Telumbre Terrero, J.Y., & Sánchez Jaimes, B. E. (2015). Consumo de alcohol en adolescentes del estado de Guerrero, México. *Salud y Drogas*, 15(1), 79-86. <https://www.redalyc.org/pdf/839/83938758008.pdf>
- Vázquez Morales, E., Calderón Ramos, Z. G. Arias Rico, J., Ruvalcaba Ledezma, J. C., Rivera Ramírez, L. A., & Ramírez Moreno, E. (2019). Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2. *Journal of Negative and No Positive Results*, 4(10), 1011-1021. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3068>