

El alcohol Y el Cerebro en Desarrollo



El uso prolongado de alcohol por parte de adolescentes y jóvenes puede tener efectos perjudiciales en sus estructuras cerebrales. El cerebro no deja de desarrollarse hasta mediados de los veinte años. Cualquier estímulo externo, como el alcohol, puede afectar y dificultar el desarrollo del cerebro.

Esto es motivo de preocupación porque el alcohol es la droga más consumida por esta población. Cuanto más joven es una persona cuando empieza a beber, más probable es que experimente consecuencias negativas a corto y largo plazo tanto para su salud mental como física.

Cómo el alcohol afecta las estructuras del cerebro

- Dado que el cerebro sigue desarrollándose hasta mediados de los veinte años, el daño causado por el consumo de alcohol por parte de los jóvenes es una preocupación.
- El consumo de alcohol puede afectar al cerebro de diversas maneras, incluyendo la reducción del tamaño de la estructura, problemas de memoria y juicio, y ralentización de los procesos cerebrales.
- El mal consumo de alcohol a una edad temprana aumenta el riesgo de desarrollar trastorno por consumo de alcohol.
- Debido a la plasticidad del cerebro, es posible cierta restauración de los daños en sus estructuras.

Lóbulo frontal: Como el lóbulo más grande del cerebro, está implicado en varios procesos importantes, incluyendo la gestión de pensamientos, la resolución de problemas y la organización. Es un componente vital para el cuerpo humano. Beber a una edad temprana puede provocar una reducción en el tamaño del lóbulo frontal.

Corteza prefrontal: Esta estructura es responsable de la planificación y toma de decisiones. Es la última estructura del cerebro en madurar completamente y tiene un alto riesgo de verse afectada por el consumo prolongado de alcohol. Además, el alcohol puede nublar el juicio de una persona, lo que puede llevar a decisiones arriesgadas y peligrosas.

Cuerpo caloso: Esta estructura se encuentra en el centro del cerebro y es responsable de la comunicación entre los hemisferios izquierdo y derecho. Cuando los jóvenes empiezan a beber alcohol, puede provocar una reducción en el tamaño de esta estructura.

Hipocampo: Esta estructura es principalmente responsable de la memoria a corto plazo y de la recuperación de memoria. Su desarrollo también se ralentiza y reduce de tamaño cuando los jóvenes consumen alcohol. Además, el consumo de alcohol puede causar problemas para recordar información nueva.

Amígdala: Esta es la parte del cerebro donde se encuentran las respuestas emocionales de una persona, especialmente el miedo, la tristeza, la ansiedad y la ira. El consumo de alcohol no solo reduce el tamaño de la amígdala, sino que también afecta la capacidad de percibir el peligro y reaccionar adecuadamente a esas situaciones inseguras.

Hipotálamo: La función de esta estructura es producir hormonas que controlan varias funciones vitales del cuerpo humano, como el hambre y la sed, la presión arterial, la temperatura corporal, el estado de ánimo y la frecuencia cardíaca. Cuando se introduce alcohol, dificulta gravemente que la estructura haga su trabajo. La necesidad de orinar, comer y beber aumenta mientras que la frecuencia cardíaca y la temperatura corporal disminuyen. Puede ser una situación muy peligrosa para cualquiera, especialmente para un adolescente.



Wheeler

**CONNECTICUT
Clearinghouse**
a program of the Connecticut Center
for Prevention, Wellness and Recovery

800.232.4424 (phone)
www.ctclearinghouse.org

Una biblioteca y centro de recursos sobre alcohol, tabaco, otras drogas, salud mental y bienestar

Cerebelo: Esta estructura es responsable del movimiento, la coordinación y el equilibrio. Cuando las personas consumen alcohol, a menudo se vuelven inestables y tienen problemas para moverse. Esto puede provocar accidentes y lesiones evitables.

Médula: Esta estructura es responsable de controlar las funciones automáticas del cuerpo humano, incluyendo la respiración, la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la temperatura corporal. Esto es preocupante porque cuando una persona bebe alcohol, su temperatura corporal baja. Esto es muy peligroso para el cuerpo humano, ya que puede provocar hipotermia.

Corteza Cerebral: Esta parte del cerebro es responsable de trabajar con la información sensorial. Consumir alcohol provoca sensaciones atenuadas, incluyendo un umbral más alto para el dolor, y puede llevar a un mal juicio.

Sistema nervioso central: Cuando una persona decide que quiere mover un brazo, este sistema le indica que lo haga. El sistema nervioso central es el centro de control del cuerpo, y cuando se introduce alcohol, el cuerpo habla, se mueve e incluso piensa más despacio como resultado.

Trastorno por consumo de alcohol

Otro motivo de preocupación para adolescentes y adultos jóvenes que consumen alcohol es el trastorno por consumo de alcohol (TAA, por sus siglas en inglés). Cuanto antes empiece una persona a beber, mayor será su riesgo de desarrollar AUD. Comúnmente conocido como alcoholismo, este trastorno cerebral hace que una persona tenga dificultades para controlar o dejar de consumir alcohol a pesar de las consecuencias laborales, sociales y médicas que pueda enfrentar.

Si bien el tratamiento se personaliza para cada individuo, existen varios enfoques de uso común que a menudo se emplean simultáneamente.

- **Terapia conductual:** impartida por un terapeuta titulado, estas sesiones de asesoramiento se centran en cambiar los hábitos de consumo de alcohol. Este tipo de asesoramiento podría incluir terapia de mindfulness, intervenciones y la enseñanza de habilidades para afrontar.
- **Medicamentos:** actualmente existen tres medicamentos diferentes disponibles en este país que ayudan a las personas a dejar o reducir sus hábitos de consumo: Naltrexona, Acamprosato y Diulfiram.
- **Grupos de apoyo mutuo y coaches de recuperación:** estos grupos de apoyo entre iguales ayudan a las personas a de

La buena noticia

Aunque el alcohol puede dañar el cerebro en desarrollo, aún hay esperanza de rehabilitación de sus estructuras. El cerebro humano tiene una capacidad asombrosa para adaptarse y reorganizar sus estructuras y funciones en respuesta a daños cerebrales como un derrame o una lesión en la cabeza. Esto significa que el cerebro aún tiene cierta capacidad para recuperarse de los efectos nocivos derivados del consumo de alcohol.

Sin embargo, la prevención es la mejor medicina.

Los adolescentes y jóvenes adultos deberían evitar beber

Recursos de Connecticut

Departamento de Servicios de Salud Mental y Adicciones de CT
www.ct.gov/DMHAS

Línea de acceso 24/7
1.800.563.4086

Recursos Nacionales

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental
www.samhsa.gov

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA)
www.nida.nih.gov

Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo
www.niaaa.nih.gov



CONNECTICUT
Mental Health & Addiction Services