

# LA VERDAD SOBRE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS ENTRE LOS JÓVENES

Contrarrestar los mitos comunes para informar sobre la prevención y empoderar a los padres y cuidadores



¿El consumo de sustancias entre adolescentes no es un rito de iniciación y parte de la socialización? ¿No lo consumirán todos los adolescentes eventualmente?

**NO**



**HECHO**

La mayoría de los adolescentes **NO** consumen sustancias.

Un porcentaje creciente de jóvenes está haciendo Una Opción de no usar ninguna sustancia.<sup>1</sup> En 2021:

**El 64%**

de los estudiantes de último año de secundaria no consumieron alcohol, marihuana, nicotina u otras drogas en el mes anterior

**El 36%**

no consumió ninguna sustancia a lo largo de su vida



**ACCIÓN**

Sepa que el consumo de sustancias por parte de los jóvenes **NO** es inevitable. Infórmese sobre las tendencias locales. Conéctese con su coalición local de prevención. Hable con sus hijos sobre sus propias experiencias.

¿Europa acertó con el alcohol? ¿Se les puede enseñar a los niños a beber responsablemente?

**NO**



**HECHO**

Los adolescentes en Europa tienen tasas más altas de consumo excesivo de alcohol.

“En general, los países con edades legales más bajas para beber tienen una mayor prevalencia del consumo excesivo de alcohol entre los adolescentes en comparación con los países con edades legales más altas.”<sup>2</sup>

“Aprobar o fomentar el consumo de alcohol entre menores de edad solo aumenta la probabilidad de que un/a estudiante beba mucho más cuando está lejos de sus familias.”<sup>3</sup>



**ACCIÓN**

Establezca una expectativa clara de que no se utilizará por motivos de salud.

¿La marihuana y el THC pueden mejorar la salud mental?

**NO**



**HECHO**

Hacer frente a los problemas de salud mental en la adolescencia no es fácil. El consumo frecuente de marihuana hace que sea aún más difícil.

Los adolescentes que consumen marihuana tienen un mayor riesgo de desarrollar depresión o tendencias suicidas en la adultez temprana.<sup>4</sup>



**ACCIÓN**

Ayude a sus hijos adolescentes a desarrollar estrategias de afrontamiento saludables y hable con un profesional de la salud mental.

¿El consumo de sustancias en adolescentes es inofensivo? “Son sólo unas pocas cervezas” “Es sólo una olla pequeña” “Al menos sólo están vapeando”

**NO**



**HECHO**

Cuanto más joven comience una persona a consumir sustancias, mayor será el riesgo de problemas en el futuro – y, en el caso de los adolescentes, todo consumo de sustancias está relacionado.

La adicción es una enfermedad de inicio pediátrico: El 90% de los adultos con un trastorno por uso de sustancias comenzaron a consumirlas antes de los 18 años.<sup>5</sup>

Los jóvenes de 12 a 17 años que consumen cualquier sustancia (alcohol, nicotina o marihuana/THC) tienen una probabilidad mucho mayor de consumir las otras dos y otras drogas ilícitas.<sup>6</sup>



**ACCIÓN**

Comprenda que el cerebro en desarrollo es especialmente vulnerable al uso de cualquier sustancia.



**ACCIÓN**

No limite las conversaciones sobre el consumo de sustancias entre los jóvenes a ninguna droga.

## CUANDO SABEMOS MÁS, ACTUAMOS MEJOR.

**PREVENIR EL CONSUMO DE SUSTANCIAS ENTRE LOS JÓVENES ES UNA PRIORIDAD DE SALUD.**

Al igual que otras normas de salud, el objetivo de la prevención juvenil es UNA OPCIÓN: que los jóvenes menores de 21 años no consuman alcohol, nicotina, marihuana u otras drogas por motivos de salud.

