



Abuso de alcohol por parte de trabajadores jóvenes

Muchos jóvenes no beben alcohol a niveles de riesgo. Sin embargo, si la compañía para la que trabaja emplea a adultos jóvenes (de 18 a 24 años), debe tener en cuenta que este es el grupo de edad que tiene más probabilidades de sufrir perjuicios relacionados con el alcohol.

Se acepta en general que, como es más probable que los jóvenes beban una gran cantidad de alcohol en un corto espacio de tiempo (borracheras), es más probable que experimenten los peligros asociados con el abuso del alcohol. Estos abarcan un comportamiento violento, lesiones accidentales que resultan en la muerte, y conducir bajo los efectos del alcohol.

De hecho, si bien los jóvenes de 18 a 24 años constituyen sólo el 13% de los conductores con licencia en el lugar de trabajo estadounidense, son responsables del 27% de los accidentes, y más jóvenes mueren por accidentes automovilísticos que por cualquier otra causa.

Cuando los jóvenes son empleados, tienen las mismas responsabilidades que los demás trabajadores de trabajar de forma segura y no representan un riesgo de perjuicios para ellos mismos o para los demás. Con el apoyo de la capacitación y la supervisión que ofrece el programa de su empresa para un lugar de trabajo sin drogas y alcohol, los jóvenes de su lugar de trabajo deben ser capaces de comprender y aceptar estas responsabilidades.

Numerosos estudios sobre lugares de trabajo sin drogas en los que participan jóvenes trabajadores han revelado que quienes informaron de la disponibilidad de alcohol en el trabajo comunicaron tasas de consumo más elevadas. Sin embargo, los que informaron de la existencia de una política sobre el alcohol en el trabajo, informaron de un consumo de alcohol menos frecuente que los que informaron de que no había una política sobre el alcohol. Los trabajadores jóvenes empleados en lugares de trabajo que no tenían una política sobre el alcohol también informaron de niveles significativamente más altos de disponibilidad de alcohol. La forma más eficaz de prevenir los problemas relacionados con el alcohol en el trabajo es desarrollar, aplicar y hacer cumplir una política sobre el alcohol en el lugar de trabajo.

A menudo los jóvenes trabajadores carecen de experiencia y pueden ser muy susceptibles de adoptar las culturas predominantes en el lugar

de trabajo. Si existe una cultura en el lugar de trabajo que tolera, promueve o acepta el consumo de alcohol, esto puede poner a los jóvenes trabajadores en un riesgo especial, ya que pueden percibir que también deben beber alcohol para ser aceptados o para integrarse.

Los gerentes, supervisores y compañeros de trabajo tienen la responsabilidad ante los jóvenes de dar buen ejemplo y de garantizar que ellos no sean objeto de intimidación en el lugar de trabajo, de ceremonias de iniciación o de bromas prácticas que impliquen el consumo de alcohol y que puedan producirles lesiones o daños. Como adultos responsables, todos tenemos el deber de velar por eliminar o reducir cualquier riesgo potencial de lesión o perjuicio a los trabajadores jóvenes que surja de tal comportamiento.

Contribuir a prevenir el consumo de alcohol entre los menores de edad

Muchos padres y empleadores de jóvenes manifiestan su preocupación por el consumo de alcohol entre los menores de edad y expresan su apoyo a las políticas públicas para ponerle freno. Sin embargo, las encuestas muestran que los jóvenes suelen obtener el alcohol de los adultos. Los estudios también muestran que muchos padres subestiman la magnitud del problema y los hábitos de consumo de alcohol de sus propios hijos.

La realidad es que los adultos jóvenes tienen las tasas de consumo de alcohol más altas de los EE. UU. y son el grupo de edad con mayor riesgo de sufrir lesiones relacionadas con el alcohol, como traumatismos en la carretera, violencia, actividad sexual no deseada, caídas, sobredosis relacionadas con una baja tolerancia al alcohol, muertes accidentales (p.ej. por ahogamiento) y suicidios.

Los jóvenes también experimentan muchos de los efectos inmediatos del alcohol con mayor intensidad que los adultos y hay pruebas de que cuanto antes empiece a beber un joven, mayor será el riesgo de que tenga problemas relacionados con el alcohol más adelante en su vida.

Aquí se indican algunas formas en que los padres pueden asegurarse de que los niños se mantengan al margen del alcohol:

- Explicar claramente que beber antes de los 21 años tiene consecuencias tanto legales como en la vida real, junto con una posible pérdida de control y juicio;

y riesgos para la salud, la sociedad y la seguridad. En el caso de los adolescentes, también puede ser una buena idea subrayar que puede haber consecuencias adicionales, que pueden abarcar su exclusión de un equipo deportivo, un historial delictivo permanente que afecte a las actividades escolares y profesionales, y/o lesiones graves a ellos mismos o a sus amigos. Incluso si no beben, adviértales de las posibles consecuencias de entrar en un vehículo con alguien que ha estado bebiendo.

- Practicar situaciones hipotéticas con sus hijos para ayudarles a ver cómo salir de situaciones peligrosas, como cuando se enfrentan al alcohol en una fiesta, o cuando un amigo que ha estado bebiendo quiere conducir.
- Mantenerse atentos a cualquier síntoma de abuso de alcohol, como el que se mantengan apartados de la familia y los amigos, empeoramiento de las notas escolares o dinero que desaparece.
- Si consume alcohol, dar ejemplo a sus hijos haciéndolo de forma responsable y comprometiéndose a no proporcionar alcohol a los jóvenes.

La siguiente información procede del Departamento de Salud Conductual y Discapacidades del Desarrollo de Georgia.

“No es bueno que el hombre esté solo.”

¿Sabía que los índices de suicidio han sido más bajos en los domingos de la Super Bowl que en los otros domingos?¹

El **aislamiento** es un gran factor de riesgo de suicidio. Su antónimo, la **conexión**, es un factor de protección. Es importante para nuestro bienestar mental el estar conectados con otras personas, con la familia, con la comunidad y con las instituciones sociales.

Un estudio de investigación reciente examinó las tendencias de los condados rurales de los Estados Unidos que habían aumentado las tasas de suicidio. Dos cuestiones clave fueron la “alta fragmentación social” (que incluía el número de hogares formados por una sola persona, residentes solteros y residentes que se desplazaban con frecuencia) y el “bajo capital social” (pocas oportunidades de participar en organizaciones y programas comunitarios). Sin sorpresas, el estudio reveló “que unas oportunidades de compromiso y conexión social mayores...están asociadas con menores tasas de suicidio.”²

Ciertos hombres de mediana edad y mayores corren un mayor riesgo de suicidio que otros grupos. ¿Por qué? El psicólogo Thomas Joiner sugiere una posible razón: “...es la tendencia de este grupo en particular a no reponer su conexión social a medida que envejecen. Los hombres estadounidenses en general y los hombres blancos en particular parecen formar algunas amistades cercanas en la infancia y en la adolescencia temprana o tardía, pero la formación de nuevas y profundas amistades en la edad adulta es relativamente infrecuente.”³

Thomas Joiner también argumenta que dos de las principales razones por las que la gente empieza a pensar en el suicidio son la carencia de un sentimiento de pertenencia y el sentimiento de ser una carga para los demás.

¿Y qué hay de usted? ¿O su vecino, compañero de trabajo, amigo, pariente o ser querido? Si se siente aislado, o se da cuenta de que otras personas están aisladas, ¡tienda la mano! Invite a alguien. Involúcrese. Ya sea estableciendo conexiones en la iglesia, en una liga de bolos (o en una liga de fútbol fantástico), con el VFW local, o simplemente con vecinos que se junten para cocinar, el hacerlo puede salvar una vida.

¹Joiner, Thomas & Hollar, Daniel & Orden, Kimberly (2006). En Buckeyes, Gators, Super Bowl Sunday, and the Miracle on Ice: “Pulling Together” is Associated With Lower Suicide Rates. *Journal of Social and Clinical Psychology—J SOC CLIN PSYCHOL.* 25, págs. 179-195. 10.1521/yscp.2006.25.2.179.

²Steelesmith DL, Fontanella CA, Campo JV, Bridge JA, Warren KL, Root ED. Contextual Factors Associated With County-Level Suicide Rates in the United States, 1999 to 2016. *JAMA Netw Open.* 2019;2(9):e1910936. doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.10936

³Joiner, T. (2005). *Why people die by suicide.* Harvard University Press.

Para obtener más información sobre la prevención del suicidio, visite el sitio web de DBHDD: <https://dbhdd.georgia.gov/suicide-prevention>.

O póngase en contacto con el director de prevención de suicidios, Walker Tisdale: walker.tisdale@dbhdd.ga.gov.

National Suicide Prevention Lifeline (línea de atención nacional sobre prevención de suicidios):
1-800-273-talk (8255).