

Reflexiones y medidas sobre el consumo de bebidas alcohólicas

Francesc J. Verdú i Asensi

Comité de Redacción de la Revista Española de Drogodependencias

Resumen

El consumo de alcohol está establecido culturalmente, arraigado en nuestras conductas o hábitos diarios de bebida y por ello, influyendo directamente en la salud de los ciudadanos de nuestro país y en concreto, determinando la salud de nuestros jóvenes. La situación del alcohol respecto a la prevención es difícil, con programas genéricos, sin la participación de las madres y padres, con el consumo de bebidas alcohólicas establecido en muchos hogares, con la tiranía de la publicidad y la falta de programa claro de actuación desde las distintas administraciones; la solución, desafortunadamente, está muy alejada de nuestra realidad a corto plazo. Se apuntan algunas reflexiones sobre la necesidad de proteger a los menores, de prevenir e intervenir, en general, sobre el consumo de las bebidas alcohólicas. Se describen los mecanismos por los que las bebidas alcohólicas se transmiten de generación en generación en nuestra sociedad. Y finalmente se plantea promover estrategias sobre el manejo del estado anímico dirigidas sobre todo a los jóvenes.

Palabras Clave

Bebidas alcohólicas, botellón, jóvenes, programas de prevención, transmisión de la costumbre de beber alcohol y manejo del estado de ánimo.

Summary

Alcoholic consumption it's culturally established, and takes roots in our behaviour or daily drink habits, and cause of that influence directly on citizens of our country health, specially, determines health of our young people. Alcohol situation in front of prevention it's difficult, with generic programs, without participation of parents, with alcoholic consumption established in too many homes, with tyranny of publicity, and without clearly action program from several administrations. Solution, unfortunately it's so far from our short-term reality. It's hint at some reflections about need to protect young people, to provide and to take part, generally, about alcoholic drink consumption. It's describes mechanism about alcoholic drinks it's been transmitted trough generations in our society. And finally propose to promote strategies about state of mind manage pointed to young people.

— Correspondencia a: _____
rev_esp_dro@yahoo.es



Key Words

Alcoholic drinks, young people, prevention programs, transmitted alcoholic drink habits, state of mind manage.

Résumé

La consommation d'alcool est établie culturellement, enracinée dans nos conduites ou habitudes quotidiennes de boisson et pour cette raison, en influençant directement dans la santé des citoyens de notre pays et concrètement, en déterminant la santé de nos jeunes. La situation de l'alcool en ce qui concerne la prévention est difficile, avec des programmes génériques, sans la participation des mères et des pères, avec la consommation de boissons alcoolisées établie dans beaucoup de maisons, avec la tyrannie de la publicité et du manque de programme clair d'activité depuis les différentes administrations ; la solution, malheureusement, est très éloignée de notre réalité à court terme. On signale quelques réflexions sur la nécessité de protéger les mineurs, de les prévoir et d'intervenir, en général, sur la consommation des boissons alcoolisées. On décrit les mécanismes par lesquels les boissons alcoolisées sont transmises de génération en génération dans notre société. Et on propose finalement de promouvoir des stratégies sur le maniement de l'état d'esprit adressées surtout aux jeunes.

Mots Clés

Jeunes boissons alcoolisées, botellón, programmes de prévention, transmission de la coutume de boire de l'alcool et du maniement de l'état d'esprit.

El consumo de alcohol es un problema de elevada magnitud en nuestra sociedad, que está establecido culturalmente, arraigado en nuestras conductas o hábitos diarios de bebida y por ello, influyendo directamente en la salud de los ciudadanos de nuestro país; y en concreto, determinando la salud de nuestros jóvenes. Además, el uso de bebidas alcohólicas entre los menores de edad españoles muestra una prevalencia al alza significativa. En algunas ciudades de la Comunidad Valenciana, como en otras del resto del Estado Español, así como en muchas del entorno europeo, se producen concentraciones de jóvenes con el objeto de consumir bebidas alcohólicas. Pero se ha producido en el último lustro, por parte

de los ciudadanos, de las entidades sociales y de las político-administrativas, un incremento importante de la sensibilidad general por este problema. Quizá provocado o debido a estas concentraciones "masivas" de jóvenes bebiendo en la calle. O bien, por los datos desfavorables que se ofrecen desde las fuentes sanitarias, sociales, de la dirección general de tráfico, desde la oferta y la demanda de consumos de bebidas alcohólicas, desde la incidencia de la violencia doméstica, de los altercados en competiciones deportivas, desde los lugares nocturnos y de ocio, desde los juzgados y desde otras administraciones o fuentes de información: todo ha contribuido a pensar, obviamente desde el gobierno, en



medidas que reduzcan la incidencia de esta problemática. Sabemos que muchos jóvenes se reúnen los fines de semana con el objeto de adquirir bebidas alcohólicas, al precio más bajo, para servírselas durante la velada y encontrar ese punto de desinhibición, en muchos casos; mientras que en otros, los menos afortunadamente, continúan bebiendo hasta la intoxicación.

Este fenómeno, que no ha sucedido del día a la noche, viene mostrando sus antecedentes a lo largo de la última década, en pequeños grupos de jóvenes que recaen en jardines y parques céntricos, en zonas deshabitadas del extrarradio de las ciudades, en aparcamientos, en fábricas o naves abandonadas de los polígonos industriales o cualquier otro lugar; calle o plaza, que tenga ciertas peculiaridades y que los grupos de jóvenes eligen. El botellón, consiste en la ocupación por parte de los jóvenes de espacios públicos de libre acceso (calles, plazas, parques, jardines o playas...) durante las noches de los fines de semana, donde se reúnen para beber con cita puntual o por costumbre. Esto obedece, en algunos casos, a acciones puntuales de organización de jóvenes, estudiantes o no, con afán de superar un encuentro, de establecer un record de asistentes botella en mano, o simplemente de pasar una noche con un "mogollón" de gente que viene de todos los lados. Desafortunadamente no presentan una reivindicación clara sobre una norma, determinada política, más bien parece una moda organizada al albur de juntarse o concentrarse para consumir o beber alcohol: como si todos los jóvenes retaran a las autoridades con el "aquí estamos, haber si podéis con todos..." Estas concentraciones masivas conllevan, como otras, verbigracia relacionadas con acontecimientos deportivos como es el fútbol, comportamientos antiso-

ciales, con enfrentamientos violentos entre los mismos o contra los cuerpos y fuerzas de seguridad ¿Son estos fraguados por la muchedumbre? ¿Vienen provocados por grupos determinados? O ¿son circunstancias causales que surgen en un momento determinado? Al parecer, entre unas y otras concentraciones, uno de los denominadores comunes es el consumo de alcohol y estar con la "peña". Y lo que es peor, donde aparecen inmersos muchos menores como participantes y aprendices en el consumo de bebidas alcohólicas y otras drogas. Es alarmante, pero recordemos que este modelo de salir a tomar copas, es impuesto e inculcado por los adultos y que se ha transmitido de generación en generación, alcanzando hoy en día tanto a las mujeres como a los jóvenes, que un primer momento las mujeres eran meras acompañantes y los jóvenes afortunadamente ausentes.

Los adolescentes suelen beber deliberadamente e intentan disfrutar de ello. Creen tener, en sus primeras experiencias, más confianza en sí mismos facilitando la desinhibición y proporcionando mejores relaciones entre ellos o entablando otras que facilitan nuevas amistades y posibiliten beneficios personales y probables relaciones sexuales. Todos podemos recordar que la borrachera era, y ahora es, percibida como una conducta socialmente aceptable y como un rito para ser considerado adulto (ahora miembro del grupo de iguales) La influencia del grupo es determinante por su propia presión, o bien, ejerce como modelo a imitar en las reuniones o concentraciones. Las repercusiones personales, sociales, sanitarias, económicas y judiciales de estos eventos son computables, por tanto predecibles y susceptibles de intervención.

Nuestra preocupación sobre estos acontecimientos se centra más en los grupos de



jóvenes, que fin de semana tras fin de semana, se reúnen con el objetivo de consumir "abusivamente" alcohol, y probablemente otras sustancias psicoactivas. Las consecuencias de su consumo pasa por náuseas, vómitos, desmayos, dolores de cabeza y de estómago, pérdida de control, tanto de la conducta como de la voluntad e incluso intoxicaciones que acaban en las urgencias hospitalarias. La relación con la conducción de vehículos, su accidentalidad y siniestrabilidad es sumamente preocupante, además tales situaciones conllevan comportamientos de alto riesgo; carreras con los vehículos, peleas, relaciones sexuales sin protección, violencia en los hogares, enfrentamientos entre grupos, ataques a inmuebles o a enseres públicos, etc.

Recordemos que los estados miembros de la región Europea de la OMS, mantenemos dos compromisos comunes. Uno ya pasado, pero muy presente, que estuvo relacionado con la política de salud para Europa, tal como está expresada en los objetivos de "Salud para Todos" específicamente en el objetivo que proponía una reducción del 25% en el consumo de alcohol entre 1980 y 2000: ¿Se ha conseguido? ¿Qué dificultades ha habido? ¿Qué medidas se han tomado sobre la producción de las empresas alcoholeras? ¿Qué aplicación y control de la normativa existe sobre la publicidad, producción, distribución...? El otro compromiso se estableció con el Plan Europeo de Actuación sobre el Consumo de Alcohol: fue adoptado en 1992 por el Comité Regional para Europa de la OMS y concebido como un conjunto positivo de directrices para los estados miembros, con el fin de crear un movimiento europeo que respalde las actuaciones realizadas en los ámbitos locales, nacionales e internacionales y reduzca los riesgos para la salud y los pro-

blemas sociales que ocasiona el consumo de alcohol. Proponiendo el desarrollo de políticas saludables que consideren o reconsideren los aspectos legislativos sobre política en materia de alcohol, la intervención comunitaria y el desarrollo de iniciativas en proyectos (ciudades saludable, escuelas promotoras de salud etc.) y el refuerzo de la actividad en los sistemas sanitarios y sociales.

No debemos dejar de relatar, como curiosidad, que el Plan de Actuación sobre Alcohol se puso en marcha al mismo tiempo que el Segundo Plan de Actuación para Europa Libre de Tabaco, obviamente con resultados hoy en día bien distintos: no cabe detallarlos, prosigamos...

La primera cuestión, "Actuaciones de educación para la salud que hayan mostrado su validez en la prevención del consumo de alcohol en menores de edad" no deja de llevarnos a retomar el modelo de las políticas implantado durante muchos años en este país. Modelo de intervención desde la salud pública, eminentemente sanitarista, y que en el marco de la intervención educativa marca una pedagogía que se centra en el problema o la necesidad y sus efectos sobre la salud física. No es un problema exclusivo sólo de un determinado modelo, sino más bien, de programa y estrategia política a desarrollar. La intervención en Salud Pública, arraigada en nuestra comunidad para los múltiples problemas que conlleva ya en sí, no cabe relatarlos en este momento, además aborda la prevención del consumo del tabaco y del alcohol, como referentes claros de problemas de salud pública: es ya demasiado para su estructura. A la entrada de la Ley de Drogodependencias en 1997, pongamos por ejemplo, en la Comunidad Valenciana, en su capítulo II "de la prevención escolar y comunitaria de las drogodependencias" artículo



7.1 “La Conselleria de Cultura, Educación y Ciencia, en colaboración con la de Sanidad, se responsabilizará de la introducción de un programa de Educación para la Salud en el ámbito de la Comunidad escolar... debiendo incluir contenidos específicos sobre la prevención de las drogodependencias adecuados al ciclo escolar en el que se desarrollen” Es en este momento cuando se establece una nueva política, creando desde entonces las Unidades de Prevención Comunitaria (UPCs) como referentes de la propia comunidad y como mediadores en la aplicación de los programas de prevención en el ámbito escolar; y actores en la intervención comunitaria, familiar y laboral. Por ello, se estableció la actuación de dotar a los profesores y alumnos de educación primaria y de ESO de sendos programas de prevención en drogodependencias con un marco general de actuación. Eso sí, en educación primaria se aborda el tabaco y en secundaria el alcohol en las correspondientes unidades didácticas. Pero, ¿qué ocurre con la aplicación de los programas? ¿Cumplen con su fin, el seguimiento es adecuado, son suficientes...? ¿Por qué han mostrado su eficacia en la prevención del alcohol en los menores? Sí el programa es genérico para las distintas drogas a informar y no específico para el alcohol y a determinadas edades, difícil será su alcance y sus resultados. Además si sabemos que los ausentes de la prevención son las madres y padres, que raramente reconocen su responsabilidad y prefieren culpar al sistema educativo, a sus problemas laborales, de relación de pareja, económicos o argumentar que es un problema general de nuestra sociedad, claro está en tal de no asumir ni su propio consumo, con lo que implica como modelo, ni intervenir por no saber como, y pensar que con el tiempo todo se resuelve: su responsabilidad

educativa se diluye con otras prioridades que marcan los tiempos que corren y los intereses de las propias familias. Por tanto, la situación del alcohol respecto a la prevención es difícil, con programas genéricos, sin la participación de las madres y padres, con el consumo de bebidas alcohólicas establecido en muchos hogares, con la tiranía de la publicidad y la falta de programa claro de actuación desde las distintas administraciones; la solución, desafortunadamente, está muy alejada de nuestra realidad a corto plazo.

La especificidad de la intervención viene marcada por el programa de prevención en cuestión, a medida que en el mismo se actúa de forma más general aparecen en él conceptos sobre valores y actitudes frente a las drogas de forma que se diluyen entre otros conceptos a aprender por los alumnos/as. Por ello, hablar de validez de los programas recae más en un principio utópico y alejado de la realidad, pues las intervenciones en el mundo educativo, y sobre todo las transversales, son genéricas y por tanto menos evaluables en su aprendizaje. Sí muchos de los profesionales contáramos con programas que hayan mostrado su validez en la prevención del consumo de alcohol en “menores” de edad, estarían en este momento aplicándose sin ninguna duda. Obviamente, con la implicación de los profesionales de la educación, que de ello hablaremos en otro momento.

Pero este marco instructivo no podemos dejarlo aparte sin puntualizar algunas cuestiones para la reflexión:

Primero: Todos los niños y adolescentes tienen derecho a crecer en un medio ambiente protegido de las consecuencias negativas asociadas al consumo de alcohol y, en la medida de lo posible, fuera del alcance de la promoción de las bebidas alcohólicas.



Segundo: Es necesario un planteamiento sistemático sobre la educación de nuestros hijos en materia de prevención escolar: Las dificultades, todas y todos las sabemos; falta de programas acordes a la implementación de la prevención de drogas en el ámbito escolar; coordinación entre las distintas estructuras educativas, sanitarias, sociales, proyecto firme que impida el aprendizaje de generación en generación de beber alcohol, cultura por la prevención y el desarrollo saludable de hábitos etc. No se puede pretender que el trabajo que realizan otros (profesores, maestros, educadores) sea dirigido por otras administraciones que promueven solamente actividades o programas.

Tercero: Informar sobre las consecuencias del consumo de alcohol en la salud, no es suficiente sobre todo en un país como el nuestro. Se necesitan de otras estrategias que comiencen con amplios programas de sensibilización y debate, programas educativos desde la infancia, desde la acción familiar y comunitaria... y medidas, o normas legales, que regulen la publicidad y promoción de bebidas alcohólicas de una forma eficaz, y por último, estudiar las limitaciones a la venta y consumo de bebidas alcohólicas.

Cuarto: Es necesario crear y potenciar una cultura que cada vez más aprecie la vida sin necesidad del consumo de alcohol, pues este no es indispensable para nuestra salud ni mucho menos para nuestra existencia.

Quinto: Es necesario buscar nuevas actuaciones para la salud, en materia de prevención del consumo de alcohol, que aborden la problemática desde su raíz.

En una de las reuniones, hace ya algunos años donde se planteó una jornada monográfica sobre la cuestión de ocio y tiempo libre

y en su conclusión se determinó que algunas actividades, o programas que incluyan éstas, pudieran ser de interés pero no el objeto de la prevención de drogas. Su aplicación debería ser inespecífica y no dirigida a un objetivo claro del consumo de drogas por los jóvenes. La ocupación de los jóvenes durante un determinado tiempo, noche y media noche, que no deja de ser una falta de programación propia de la actividad familiar, es un programa a consensuar por las distintas administraciones y actores, y que obedece, con toda probabilidad, a una falta de organización del tiempo libre de los jóvenes y además de una falta de disponibilidad de recursos antagónicos con la desocupación y el consumo de drogas.

Sobre el "impacto de la aplicación de las normas reguladoras de control", Una de las conclusiones que extraemos es la escasa implicación de las distintas administraciones, sea esta local o autonómica, en cuanto a la aplicación de las infracciones leves o graves, pero sabemos que entrar en este tipo de cultura, sobre la actuación administrativa sancionadora, necesita de un tiempo y de una cultura sancionadora, y todavía existe el miedo, de la influencia política de turno, a intervenir consecuentemente sobre las prohibiciones en materia sancionadora de drogodependencias. Por tanto, tenemos la norma pero fallamos en su aplicación.

Por último, sobre mejoras posibles a considerar en los ámbitos de educación para la salud, el ámbito educativo, comunitario, familiar, laboral, en la coordinación entre las distintas administraciones, añadir:

- Fomentar y crear programas amplios sobre el alcohol para su aplicación en el ámbito educativo y comunitario entre las Comunidades Autónomas y el PNSD.



- Es necesaria la coordinación e implicación del Ministerio de Educación, por ende, de la Consejería de Educación respectiva en cada Comunidad Autónoma para establecer un programa único de prevención de drogas adaptado a los criterios evolutivos y educativos.
- Promover en la sociedad una cultura sin consumo de alcohol: todas las personas tienen derecho a recibir una educación e información sobre las consecuencias del consumo de alcohol en la salud. Proteger a los menores, en la medida de lo posible, de una cultura basada en la promoción y en el consumo del alcohol.
- Aplicar estrictamente la ley sobre la publicidad directa o indirecta de bebidas alcohólicas. Buscar nuevas formas de actuar sobre la producción, almacenaje, distribución, venta y control de las bebidas alcohólicas. Mejorar la aplicabilidad de las sanciones y buscar nuevas regulaciones.
- Crear agentes sociales capaces de intervenir en el ámbito donde se realizan los consumos abusivos de alcohol. Establecer normas para la administración de bebidas alcohólicas en bares, restaurantes o locales donde se expenden o sirven estas.

Ante la necesidad de regular o actuar normativamente el consumo de bebidas alcohólicas, tener en cuenta los siguientes puntos ayudará a valorar las disposiciones, muchas de ellas reflexionadas en el taller "El alcohol: La Prevención, su Diagnóstico y el Tratamiento" promovido por AESED, la Universidad de Valencia y el Plan Nacional Sobre Drogas (www.adeit.uv.es/talleralcohol), al igual que la bibliografía al uso:

- Las bebidas alcohólicas gozan en este país de ser bien aceptadas por la población tan sólo

si quitamos los movimientos relacionados con las asociaciones de ex-alcohólicos y otras ONG, instituciones o fundaciones sobre drogas, no existe ninguna oposición ni ningún criterio claro contra su uso. Las normas (legales, sociales, culturales...) siempre han favorecido su uso y cuentan con una gran tradición cultural, ancestral y arraigada en las conductas habituales de "beber" de los ciudadanos españoles.

- El concepto clave para regularizar las bebidas alcohólicas es la "exposición", principal y primer fundamento empírico donde se basa el uso y mantenimiento continuo de bebidas alcohólicas. Su exposición es el reclamo que llama una y otra vez a beber y se constituye como la evidencia a regular siendo el origen de la transmisión, de generación en generación, de las bebidas alcohólicas en nuestra sociedad.
- La fácil adquisición (sobre todo por el bajo coste, obviamente no en los locales de ocio, sino en grandes superficies, bodegas y pequeños supermercados) y la disponibilidad en todo momento y a toda hora (que incluye el propio hogar, hasta aquellos que andan con el cubo vendiendo por la calle u otros que mantienen abiertos sus locales durante toda la noche ofertando su dispensación), dualidad que configura el segundo fundamento empírico, y que refuerza el principio de exposición, y ambos fundamentos promueven su mal uso, su abuso y la adicción. Afortunadamente la dependencia es la excepción, no la regla entre los consumidores de alcohol. La consecuencia del consumo del alcohol en nuestra sociedad ha calado en las relaciones sociales, en general, y en particular en la conducta diaria de muchos consumidores, recordemos que el alcoholismo fue reco-



nocido como enfermedad por la OMS en 1948 y representa uno de los problemas de salud más graves del mundo occidental, afectando entre un 5 y un 10% de la población mundial. ¿Cómo es posible, que este problema del uso indebido, del mal uso o del abuso de bebidas alcohólicas se ha mantenido durante siglos? Cabe pensar, que el ignorar, de unos y de otros, de consumidores y abstemios, de políticos y ciudadanos, y al parecer el saber de todos está sellado en un acuerdo o contrato negativo en el que se encubre la tolerancia de las bebidas alcohólicas y el acallar sus consecuencias negativas para la salud, y así todos disfrutamos del elixir de todos los tiempos. Justificando su exceso como problemática de la persona bebedora, sin más.

- Si bien no existe un referente empírico para el alcohol, sí es posible distinguir a las personas con problemas relacionados con el consumo y/o abuso de alcohol (son muchas las evidencias científicas que nos dicen que las bebidas alcohólicas no son necesarias para la vida, ni promueven ni amparan a nuestra salud bajo ningún aspecto, a pesar de la insistencia de ciertos beneficios de algunas bebidas alcohólicas... claro tomadas con "moderación" y lo mejor, "responsablemente") Se ha calculado su número y se ha analizado su distribución en jóvenes estudiantes y para la población general: No es posible que en la actualidad no exista una normativa clara que proteja a los niños y jóvenes de las bebidas alcohólicas.
- Recordar, que la adulteración, como práctica perversa, y su obvio provecho económico, ha sido una constante en la historia de las bebidas alcohólicas. Además, hoy en día cabe pensar, como ocurre con otros productos alimentarios, en insecticidas,

pesticidas y productos químicos añadidos a las bebidas alcohólicas.

- Saber, que las complicaciones médicas (físicas y biológicas) y psicológicas (malestar psíquico y problemas de salud mental) generadas por las bebidas alcohólicas pueden ayudar a vencer la negación del paciente a aceptar su problema. Que las complicaciones psicológicas, deben de ser tenidas en cuenta en la orientación normativa, pues de ellas se evidencia la incesante búsqueda por beber; las manifestaciones y conductas agresivas, las discusiones o la falta de responsabilidad a la hora de educar, conducir, guiar o incluso vivir el día a día.
- Por último, en nuestra cultura las bebidas alcohólicas son las depresoras del sistema nervioso central más utilizadas, consumidas y las responsables de una morbilidad y mortalidad considerables. Por ello intervenir en nuestra sociedad facilitando una información adecuada, verídica y a la altura de la educación de todos (menores y mayores), y que el debate social genere **una conciencia de riesgo** sobre la costumbre de usar bebidas alcohólicas, así como fomentar el respeto a quien no las consume y no promueve su uso.

Desde hace un lustro venimos observando nuestro marco teórico instructivo en la formación on line, a través del Master en Prevención y Tratamiento de las Conductas adictivas (www.adeit.uv.es/adicciones6) donde han aprendido muchos alumnos de este país, y de otros muchos países del mundo; nuestro incidir en las emociones, en nuestros estados de ánimo, ha derivado en un modelo asociativo que sostiene que las preferencias congruentes con el estado de ánimo son "tendencias naturales", o sea las personas tienden



a preferir los estímulos congruentes con el estado de ánimo en el que se encuentran, los alumnos esperan que los contenidos sean atractivos, fáciles, manejables... porque así los encuentran más atractivos, les merecen más atención, les son más interesantes y por tanto más significativos para su aprendizaje, para sus pensamientos y sus conductas personales y profesionales. Exponer los conceptos teóricos y prácticos como estímulos de la realidad y que confirmen sus expectativas sobre la formación que esperaban recibir; perpetúan esos conocimientos y esas nuevas construcciones de la realidad: es nuestro esfuerzo en generar materiales que sean congruentes con la idea de aprender de cada alumno. Traducida esta experiencia al tema que aquí nos trae, o sea las bebidas alcohólicas: sabemos que podemos superar nuestras "tendencias naturales", verbigracia beber alcohol, al igual que los niños aprenden a estar quietos incluso aunque estén excitados, pues nuestra cultura nos enseña a manejar nuestros estados anímicos, especialmente los malos, de forma que, la mayoría de las personas hemos aprendido varios trucos cognitivos para controlar nuestras expresiones emocionales: evitar lloros en el cine, respetar cuando hablan las personas mayores, mostrar gratitud ante un regalo indeseado, a decir educadamente que no se fume en determinados espacios cerrados... Las personas también aprendemos el modo de reducir nuestros miedos y mejorar nuestros estados anímicos, a menudo distrayéndonos o imaginando escenas que contrarresten lo presente. Las personas que beben, normalmente saben que su estado o comportamiento de consumo de bebidas alcohólicas podría cambiar dejando de beber incesantemente, no adquiriendo más bebidas, abandonado su uso, poniéndose en tratamiento... pero estas actividades no

les resultan atractivas. La terapia cognitiva y farmacológica tiene las estrategias para mejorar su estado de ánimo. Pero lo que aquí venimos a apuntar, entre otras consideraciones metodológicas, y promover es que las estrategias del manejo del estado anímico, que son inofensivas a todas luces, dirigidas a la población en general y en particular a los jóvenes, como base del programa preventivo a desarrollar; sería el principio claro de actuación y que evita que las personas, sobre todo jóvenes, tiendan a eliminar sus estados anímicos indeseables usando drogas o abusando de las bebidas alcohólicas.