

SinDependencia - Número 4

Nos movemos

* 5 de Marzo de 1999.- Excursión prevista a Candanchú y según el Servicio de Protección Civil tuvo que ser suspendida por haber riesgo de aludes y vientos huracanados.

* 15 de Marzo.- Comienza en los Locales de ASAREX los Campeonatos de Guiñote, Mus y Rabino Francés, en el interior de esta Revista se publican los nombres de los Ganadores de cada una de las modalidades.

* 31 de Marzo.- Conferencia - Coloquio a cargo de la Psicóloga Doña ARACELI MUÑOZ MUÑOZ, creadora y Directora de Ex-For (Expertos Formadores) con el Tema "Influencia del Alcohol en el entorno Familiar".

* 31 de Marzo.- Con gran afluencia de los Sres. Socios y Familiares, tuvo lugar en el Restaurante Las Tres Carabelas, la tradicional Cena Anual de San Jorge-2000.

Editorial

DON VALERO DICE.....

En nuestra Asociación hay vida y alegría. ¿Quién duda de ello? Y hay más; hay ambiente de libertad.

Pero quien habla de libertad habla de libertad sana, es decir ordenada hacia el bien común y limitada por el respeto de los demás.

De otro modo, ya no hay libertad, sino libertinaje – ya no hay alegría, sino riñas, aburrimiento, malestar.

Así como nuestra inteligencia debe evitar el

error, nuestra libertad debe evitar el desorden.

De otro modo nuestra inteligencia se hace ceguera, y nuestra libertad esclavitud.

Un verdadero hombre es aquel que sabe obrar conforme al orden, sin que estén siempre detrás de él para prohibirle lo que no debe hacer.

El orden de la Asociación debe proceder de la voluntad de cada uno de los Socios, y no de las intervenciones de la autoridad.

El papel de la autoridad es hablar y actuar de tal forma que los Socios sean en la Asociación como reyes; a ellos pertenece la Asociación.

Que cada uno se siente sinceramente hermano de los demás, Socio verdadero de la Asociación. Huyendo de la crítica y no faltando a la discreción.

Respetemos a los demás evitando las palabras negativas, las violencias, los juicios temerarios, las injusticias; guardando la disciplina de los actos comunes.

Comportémonos como gente bien educada, decidida a obrar en cada momento conforme al criterio de la razón sana y de la conciencia recta.

Nuestro provenir depende de ello.

Familia

TESTIMONIO DE UNA ESPOSA DE ALCOHÓLICO

Soy la esposa de un alcohólico y voy a explicar un poco por encima la trayectoria de nuestra vida juntos contra ese gran enemigo de la Familia que es el alcohol y que tanto llega a marcar nuestras vidas, a ellos por su enfermedad y a nosotras por las consecuencias que esta trae consigo.

Yo conocí a mi marido cuando era muy joven, y tal

vez por mi falta de información o mi inexperiencia, no pude darme cuenta de la influencia que el alcohol ejercía en su vida, aunque quizás, en aquellos momentos su problema de dependencia no había llegado; poco a poco me fui dando cuenta de que no podía vivir sin el alcohol, empezó a no rendir en su trabajo, y la convivencia en casa se hacía cada día más difícil, al fin perdió su empleo y entonces aún se hundió más; tenía más tiempo libre y las visitas a los bares se hacían más frecuentes, empezaron mis reproches por su falta de interés en todo, a la familia, a la búsqueda de empleo, etc., y los disgustos e insultos se producían casi a diario. Yo, por lo mismo que os decía antes, por falta de información de lo que es esta enfermedad y de sus consecuencias, le hacía continuos reproches, mi carácter fue cambiando, me volví dura y mis ilusiones y mi cariño inicial se fueron torciendo por desamor, rencor y casi hasta odio. Ya había adoptado todas las medidas que conocía; le repetía constantemente que era un alcohólico, que debía acudir a una Asociación que yo sabía que existía, aunque no la conocía; pero él, ni aceptaba ser un alcohólico, ni quería acudir a donde le indicaba.

Nuestro matrimonio llegó a ser un desastre y tomé la decisión que entonces me pareció más positiva: la separación. Y digo entonces por que hoy día ya no lo veo así, sé que aquello no era la mejor solución, aunque en aquel momento fue positiva, ya que él se vio solo y entonces tomó la decisión de acudir a la Asociación. Ahora, y aunque solo lleva seis meses en abstinencia, hemos vuelto a reanudar nuestra vida en común; y me siento muy feliz por ello, pues me di cuenta, mientras estábamos separados, de que todo aquello no se había sentido en los momentos difíciles que habíamos pasado juntos fueron debidos a lo que el alcohol hacía en su personalidad, y lo más importante: que yo todavía le quería y que deseaba y sigo deseando ayudarlo; y os digo a todas vosotras, a las que vuestros maridos todavía no han logrado iniciarse en la abstinencia total, que no os desaniméis, que les deis vuestro cariño y los ayudéis a conseguirlo, porque de vosotras depende mucho el que ellos logren vencer esa terrible enfermedad que es el alcoholismo que tantos problemas trae consigo y que tanto nos marca a nosotras.

Yo acudía a esta Asociación completamente hundida, y no viendo salida a nuestro problema por ningún sitio; pero ahora ya os puedo decir que no es así, que todo se arregla y que no perdáis la esperanza, tratar de comprenderlos y de entender lo duro y difícil que a ellos les resulta, por ello os repito que los ayudéis, que los queráis cada día un poquito más, aunque comprendo lo difícil que resulta sobre todo cuando se carece de la información que antes os decía. Si alguna de las que me está leyendo, su esposo todavía no acude por la Asociación, os recomiendo que lo hagáis vosotras, os servirá de mucha ayuda aunque vuestro esposo no admita aún ser un alcohólico y no quiera asistir, pues ninguno quiere hacerlo, aunque, en el fondo estén deseando recibir esa ayuda que aquí se les oferta, como os decía, a nosotras nos sirve de ayuda, pues nos da moral para seguir luchando, se nos escucha con cariño y se nos comprende, pues todas hemos vivido más o menos los mismos problemas. Y lo más importante es que se nos informa sobre la enfermedad, en general tan desconocida.

Por último quiero dar las gracias a esa gran familia que es la Asociación por esa ayuda tan desinteresada que a todas nos ha prestado.

Nota: Este artículo fue redactado cuando llevaba unos meses en la Asociación, actualmente lleva recuperado 17 años.

María José Lamban

Entrega de premios

En los Salones del Restaurante Las Tres Carabelas y después de la opípara Cena de San Jorge, se hizo entrega por parte del Vocal de esta Asociación Don Pascual Cabello y del Secretario General Don Roberto Armas, la entrega de los Trofeos a los Ganadores de las distintas modalidades, de los Campeonatos de Guiñote, Mus y Rabino Francés, así

como se procedió al Sorteo de Regalos gentilmente cedidos por firmas comerciales de Aragón y que esta vez alcanzó (Salvo a ocho de los presentes), todos tuvieron su regalo.

Resultados Finales:

GUIÑOTE:

Campeones: Don Juan Magarzo y Don Guillermo Revuelta

Subcampeones: Don Mariano Pardo y Don Carmelo Esques

3º Puesto: Don Mariano Araíz y Don Roberto Armas

4º Puesto: Don Francisco Soriano y Don José Manuel Mena

MUS:

Campeones: Don Julio Pascual y Don Ángel Alfaro

Subcampeones: Don Mariano Araíz y Don Roberto Armas

RABINO FRANCÉS:

Campeón: Don Vicente Nebra

Medalla: Don Manuel Corbaton

Medalla: Doña Sara Lahuerta

Medalla: Don Javier Arredondo

Medalla: Doña Mari Fortun

La Junta de Gobierno

Conviene recordar

CONCEPTOS QUE ES CONVENIENTE SABER... Y RECORDAR

Segunda parte: EL ALCOHOL

¿Qué es el alcohol?

En química se usa el término genérico de alcohol etílico o etanol para designar una importante clase de compuestos orgánicos obtenidos por medio de los cuatro mecanismos siguientes:

1. Fermentación natural de los azúcares vegetales: vino, sidra, cerveza.
2. Por destilación de frutos diversos: a partir del vino o de manzanas, cerezas, ciruelas, etc.
3. Los alcoholes industriales preparados a partir de un mosto azucarado (remolacha) o por transformación en glucosa de materias amiláceas (que contienen almidón) de los cereales (maíz, arroz, etc.)
4. Las bebidas compuestas cuyo punto de partida lo constituyen vinos o alcoholes aromatizados con sustancias diversas. Este es el caso de los aperitivos obtenidos por maceraciones aromáticas como el vermú o los vinos quinados, o por adición de esencias diversas o anises.

Existe otro tipo de alcohol, el metílico o metanol, también llamado alcohol de madera, por extraerse de la destilación de la madera. Es altamente tóxico, por lo cual se destina a usos industriales como disolvente de pintura u otros. Tiene el mismo color, olor y sabor que el etílico y es mucho más barato. Este alcohol tarda alrededor de una semana en eliminarse, al contrario que el etílico, que lo hace en unas horas y sus efectos altamente tóxicos pueden manifestarse, sobre todo, en los centros nerviosos: Puede dañar, por ejemplo, el nervio óptico llegando en ocasiones a producir ceguera y en casos más agudos de intoxicación puede producir la muerte por daño hepático o cerebral.

¿Qué productos se obtienen?

Productos obtenidos a partir de la fermentación de la uva:

- * Mostos, mistelas, vinos.
- * Vinos aromatizados: vermouth, vino quinado, vino de genciana.
- * Vinos gasificados.
- * Destilados: aguardiente de orujo, cazallas y brandy (coñac).

Productos obtenidos a partir de la fermentación de materias vegetales distintas de la uva:

- * Cervezas y sidras.
- * Destilados: aguardientes envejecidos (ron, whisky) y aguardientes macerados (arrak, ginebra, vodka, brandy de frutas).
- * Licores: marrasquino, licores de zumo de frutas, de aromas y esencias, de café y cacao, licores de anís, etc.

Cualquier bebida alcohólica puede producir o llevar al alcoholismo ya que es el alcohol lo que produce la dependencia, independientemente de la clase o cantidad de alcohol que se ingiera. Si se ha perdido el control a una de ellas, se ha perdido el control a todas las que lo contengan. Naturalmente, cuanto más alcohol contenga menos tiempo se tardará en establecerse la dependencia y mayores serán los efectos que cause y los daños.

¿Cómo es absorbido el alcohol por el organismo?

Aproximadamente un 20% se absorbe en el estómago y el 80% restante en el intestino delgado, fundamentalmente en el duodeno.

Si el estómago está ocupado por alimentos y si éstos tienen un alto contenido graso, se retrasará la absorción.

La adición de agua al alcohol también retrasa su absorción, excepto si el agua es carbónica (seltz, gaseosa, tónica o similares), ya que el carbónico hace abrirse el píloro y pasa rápidamente al intestino, donde es absorbido.

Del estómago tarda en desaparecer de dos a seis horas, según la cantidad, el tipo de bebida, la alimentación, etc.

Al ser una sustancia hidrosoluble se absorbe muy

bien y pasa a las membranas celulares, encontrándose a los cinco minutos en la sangre en cantidades apreciables.

Con variaciones en cuanto a la persona, la cantidad y la forma de beber, las tasas de alcohol aparecen a los cinco minutos y tienen una curva creciente en sangre hasta los treinta o noventa minutos (si ha sido una sola toma), descendiendo luego paulatinamente.

¿Cómo se distribuye el alcohol en el organismo?

Pasa a toda la circulación sanguínea y a todos los órganos y sistemas. Tiene predilección por fijarse en los tejidos ricos en lípidos (grasas), por lo que se fija en mayor cantidad en el cerebro, seguido del tejido muscular, los pulmones, el riñón y testículos.

La bilis y el líquido cefalorraquídeo contienen y mantienen mayor cantidad de alcohol que la sangre. El hígado es el órgano que mantiene menos el alcohol, ya que es el lugar donde se metaboliza.

¿Qué hace luego el alcohol en el organismo?

Sucintamente, el alcohol etílico es absorbido por vía digestiva, atraviesa la mucosa gástrica, pasa a la sangre y se distribuye rápidamente por todo el organismo. Una pequeña parte es eliminada por los riñones y los pulmones, pero más del 90% se "quema" por oxidación en los tejidos, transformándose en aldehído y posteriormente en ácido acético. En el hombre la velocidad de esta oxidación es constante e independiente de la concentración de alcohol en sangre. Si la oxidación es constante, deduciremos, que al aumentar la ingestión de alcohol, su porcentaje en la sangre aumentará también.

El resto del alcohol no oxidado es eliminado en cantidades que van del 1 al 5 por ciento por la orina y por la respiración y, aproximadamente, el 1% a través del sudor.

¿Qué es una intoxicación etílica ("borrachera")

Es una intoxicación aguda producida por la ingestión de alcohol.

A partir de concentraciones de 0'50/0'80 gramos/litro de alcohol en sangre (alcoholemia), se aprecian signos de embriaguez en el individuo, con euforia, disminución de la autocrítica, desinhibición, etc. Con concentraciones mayores aparecen trastornos de la concentración, de la atención, su comportamiento es torpe en la ejecución de cualquier tarea y su estado de ánimo puede manifestarse violento.

Con intoxicaciones más elevadas pueden presentarse alteraciones neurológicas, incoordinación de movimientos, alteraciones en la marcha, en la conversación, etc., pudiéndose producir la muerte por parada respiratoria y colapso.

¿Qué efectos puede producir?

* Puede causar dependencia psíquica y/o física intensas, difíciles de superar.

* En los primeros estadios desarrolla tolerancia y en fases avanzadas se produce el fenómeno inverso, es decir, con cantidades menores se obtienen grados de intoxicación mayores, debidos a la disminución de la capacidad del hígado para transformar el alcohol y a las alteraciones sufridas por el Sistema Nervioso Central.

* Al producir dependencia física, cuando no se consume aparece el síndrome de abstinencia, que puede manifestarse con alteraciones más o menos graves tales como falta de apetito, ansiedad, excitación, temblores, alucinaciones audiovisuales o pesadillas y en último término "Delirium Tremens", caracterizado porque, además de los síntomas enumerados anteriormente y de forma más intensa, aparece fiebre, taquicardia, sudoración, etc., pudiendo llegar a producirse la muerte si no se trata adecuadamente.

¿Qué complicaciones puede tener su uso?

1. Alteraciones psíquicas: Disminución de la capacidad intelectual y de la memoria, ralentización de los influjos nerviosos, disminución de la capacidad de concentración, etc.

2. Alteraciones neurológicas: Hemorragias cerebrales, parálisis ocular o auditiva, alteraciones de los nervios de las extremidades,

etc.

3. Alteraciones digestivas: Falta de apetito, gastritis, úlceras gástricas, alteraciones del hígado como hepatitis y/o cirrosis, pancreatitis, etc.

4. Alteraciones musculares: Dolores y degeneración de los músculos.

5. Alteraciones cardíacas: Hipertensión, alteraciones del ritmo cardíaco con descompensación.

6. Alteraciones vasculares: Endurecimiento de los vasos sanguíneos (arterioesclerosis), alteraciones en la coagulación, etc.

Alcohol y conducción (Tasas de alcoholemia)

El 6 de mayo de 1.999 entró en vigor la nueva normativa sobre Tasas Máximas de alcohol para poder conducir y son como se indica seguidamente, dando unas orientaciones aproximadas de lo que puede hacer que las alcancemos:

* Tasa de 0'5 gr./l. en sangre ~ 0'25 en aire expirado

De aplicación a los conductores en general.

Bastan dos güisquis o tres copas de vino, en un adulto de peso medio, para alcanzar la tasa.

* Tasa de 0'3 gr./l en sangre ~ 0'15 en aire expirado

De aplicación a conductores con menos de dos años de experiencia y profesionales del volante de todas las categorías.

Basta un "cubata", una lata de cerveza, dos copas de vino o una copa de brandy en un adulto de peso medio para alcanzarla.

Andrés Ezquerra Pascual
Asociado Núm. 51

Próxima revista (3ª y última parte): El

alcoholismo

La tribuna del asociado I

ALCOHOL Y MUERTE

En una tarde soleada vi la foto de abajo y le pregunté, ¿ Qué es lo que me quieres decir? Y esto me respondió.

Sus palabras eran fuertes, sonoras y sinceras, ellas revoloteaban sin cesar por mi cerebro. La cazadora empezó a hablarme sin ningún tipo de nerviosismo, quisiera representar a la juventud, porque me preocupa mucho, a esa juventud que quiere comer el mundo y es él quién se lo merienda y también , por supuesto, a la gente en general.

Un instante después la moto representó al tráfico, a la responsabilidad de cualquiera que se precie de ser conductor con las máquinas de matar que llevamos entre las manos y nos conducen a suicidios involuntarios.

Seguidamente, la botella y su interior me dijeron; somos el consumismo la pérdida de reflejos, las mentiras, etc.

Con nosotros sois los amos de la carretera, ya al final, la calavera me comentó, yo soy el cóctel necesarios para que la conjunción de todo ello y sobre todo el innecesario consumo de alcohol, no solo con la conducción, laboral, familiar, social y conductual; pues si unís algunas de estas cosas o solamente el abuso de alcohol os quedaréis como yo, en los huesos, pero como ya sabéis lo que tenéis que hacer y vosotros sois lo bastante consecuentes, hala! A seguir luchando que si queréis salir, saldréis.

SANTI

La tribuna del asociado II

HOY PUEDE SER UN GRAN DIA

Hoy puede ser un gran día, plantéatelo así, aprovéchalo, que pase de largo, sin probar la droga alcohol, pues depende de ti. Dale vía libre a la experiencia, a la mano amiga, que te ayuda a empezar a caminar.

No consientas que se esfume la ilusión por vivir, aparca la droga alcohol, y empieza a ser feliz, y empieza a vivir.

Hoy puede ser un gran día, duro con él, donde todo está por descubrir; si no tomamos la droga alcohol, poco a poco empezaremos a ser felices.

Saca de paseo tus problemas de tu interior y ventílalos, no te los guardes, pues es mucho peor.

Si la rutina te aplasta, dile que ya basta de mediocridad. Hoy puede ser un gran día para comenzar la abstinencia y darte una oportunidad.

El día a día es encontrar la felicidad. Ejemplar único para empezar a recuperar la confianza, primero en ti mismo y después en los demás.

Que todo cuanto te rodea lo han puesto para ti, no lo mires desde fuera, míralo desde el interior y compártelo.

Pelea por lo que quieres, sin probar la droga alcohol, y no desesperes. Si algo no anda bien, el día a día es lo mejor.

Hoy puede ser un gran día y mañana también.

Carmelo Esques

La tribuna del asociado III

SALIR AL EXTERIOR

En estos días que estamos viviendo, cada vez salen en la prensa y en la televisión más y más noticias referentes al tema del alcoholismo, a los daños físicos (accidentes de tráfico) y sociales (malos tratos) que origina el consumo abusivo de alcohol en la sociedad en general y en la juventud en particular.

También se están estudiando nuevas leyes así como posibles modificaciones de las actuales que regulen la venta, consumo y publicidad del alcohol.

Pero todas estas noticias y todas esas posibles leyes ¿Realmente serán suficientes para paliar en algo los daños que el consumo desmesurado de alcohol está produciendo en la sociedad y sobre todo en la juventud?

Yo pienso que NO.

Yo considero que, sino la única, sí la principal forma de actuar contra el consumo abusivo de alcohol es la información y la formación de nuestros jóvenes sobre los efectos que produce el consumo de alcohol en el organismo y sobre todo en el cerebro, informarles sobre de los cambios de carácter (apatía, falsa alegría, etc.) y personalidad (agresividad, mal humor, etc.), que se les va a originar cuando se encuentren bajo los efectos del consumo abusivo de alcohol y, quienes mejor que nosotros, los enfermos alcohólicos, o ex-alcohólicos para dar esa información y esa formación a los jóvenes, sin menospreciar, por supuesto, la aportación que pueda hacer el personal técnico, como médicos, psicólogos, etc.

Nosotros hemos pasado por todas o casi todas las etapas que ellos están pasando o van a pasar, comenzar a alternar con los amigos y amigas,

empezar a salir por las noches, discusiones familiares, etc., y es por todo ello que somos nosotros los que debemos ofrecernos para ayudar a esos jóvenes que comienzan su camino de convivencia de cerca y a veces dentro del alcohol.

Podemos preguntarnos ¿cómo lo hago?... La respuesta no es fácil, pero debemos intentar hacerlo de alguna manera. Podemos ir a las APAS de los Colegios, podemos ir a las Asociaciones de Vecinos, podemos ir a cualquier otro tipo de Organización o Asociación que puedan estar interesadas en el tema, podemos hacer muchas cosas, cualquiera que sea menos quedarnos esperando a que nos llamen o a que vengan en nuestra busca, que por supuesto que también estaremos ahí para lo que necesiten, pero considero que somos nosotros los que tenemos que salir al exterior para brindar nuestra ayuda y toda nuestra experiencia a todo el que lo necesite y así intentar impedir que el problema del alcoholismo en la juventud vaya en aumento.

Por todo esto os animo a que todos juntos aportemos ideas y acciones concretas para salir al exterior y brindar nuestra ayuda a todas esas personas que nos necesitan y que nos están esperando con los brazos abiertos.

Javier Castejón

La tribuna del asociado IV

LO QUE IMPORTA....

En el mundo del alcoholismo lo que importa es el enfermo. A causa de su enfermedad, marginado por la sociedad y por sus familiares y amigos, el alcohólico es un hombre solo, doliente y desesperado. La labor de zapa destructiva del alcohol es constante e inexorable, lleva a la ruina personal y, más tarde o más pronto, a la

muerte.

Por eso, cuando se destapa el brocal del pozo del alcohol, la luz redonda y lejana ofrece una esperanza a quien está hundido hasta las cejas. Si la mano que lanza la cuerda es la mano experimentada de un enfermo en abstinencia firme y elaborada, salir es posible, la salvación puede estar próxima...del infierno del pozo negro, al cielo azul; de la dependencia , a la libertad; de la muerte a la vida.

Por suerte para los enfermos alcohólicos, hay personas que han experimentado en sus carnes la triste realidad de la dependencia y la gratificante experiencia de la abstinencia rehabilitadora. Cuando esas personas juntan sus manos generosas y dedican sus esfuerzos a ayudar a otros enfermos, nacen las asociaciones de exalcohólicos. Estas asociaciones no tienen más razón de ser que servir de ejemplo y de ayuda a aquellos enfermos que han decidido abandonar el alcohol. Por eso cuando se pierde el norte -la rehabilitación del enfermo- , se corre el peligro de perderse y aún de desaparecer.

Todos en el mismo barco, con el mismo rumbo, aunando esfuerzos para alcanzar horizontes de vida, recogiendo de las turbias aguas de esta sociedad alcoholizante a cuantos náufragos nos tiendan la mano. Sólo así la Asociación puede mirar al futuro con esperanza de supervivencia y de eficacia. Todo lo demás es paja, humo, mentira. Lo único que importa es el enfermo.

Macario Montañés

Noticias I

CARTA EUROPEA SOBRE EL ALCOHOL.

Conferencia Europea sobre Salud, Sociedad y Alcohol.

(París 12-14 Diciembre 1995)

DIEZ ESTRATEGIAS PARA LA ACCIÓN SOBRE

EL ALCOHOL.

La investigación y los ejemplos de éxito en diversos países demuestran que pueden lograrse considerables beneficios sanitarios y económicos en la Región Europea, si las siguientes diez estrategias de promoción de la salud para la acción sobre el alcohol se llevan a cabo, haciendo efectivos los principios éticos y metas enumerados, en consonancia con las diferentes culturas y entornos sociales, legales y económicos de cada Estado Miembro.

1.- Informar sobre las consecuencias del consumo de alcohol en la salud, la familia y la sociedad, y sobre qué medidas son eficaces para prevenir o minimizar el daño, creando amplios programas educativos que comiencen desde la primera infancia.

2.- Promover entornos públicos, privados y laborales protegidos de accidentes, violencias y otras consecuencias negativas derivadas del consumo de alcohol.

3.- Establecer y hacer cumplir leyes que disuadan eficazmente de conducir bajo los efectos del alcohol.

4.- Promover la salud controlando la disponibilidad, por ejemplo para la gente joven, e influyendo en el precio de las bebidas alcohólicas, por ejemplo mediante impuestos.

5.- Aplicar controles estrictos, reconociendo las limitaciones y prohibiciones existentes en algunos países, sobre la publicidad directa e indirecta de bebidas alcohólicas y garantizar que no haya formas de publicidad específicamente dirigidas a los jóvenes, por ejemplo asociando el alcohol a acontecimientos deportivos.

6.-Asegurar el acceso a servicios de tratamiento y rehabilitación eficaces que cuenten con personal adecuadamente formado, para las personas con un consumo (le alcohol peligroso o dañino y para los miembros de sus familias.

7.- Fomentar el conocimiento de las responsabilidades éticas y legales de las personas implicadas en la comercialización o el servicio de

bebidas alcohólicas, asegurar el control estricto de la seguridad de los productos, y llevar a cabo medidas apropiadas contra su producción y venta ilícita.

8.-Potenciar la capacidad de la sociedad para dar respuesta a los problemas relacionados con el alcohol mediante la formación de profesionales de diferentes sectores como la sanidad, bienestar social> educación y el ámbito judicial, además de fortalecer el desarrollo y liderazgo de la comunidad.

9.-Apoyar las organizaciones no Gubernamentales, ONGs, y los movimientos de autoayuda que promuevan estilos de vida saludables y en concreto los destinados a prevenir o reducir los daños asociados al alcohol.

10.-Formular programas amplios sobre el alcohol en los Estados Miembros, teniendo en cuenta la presente Carta Europea sobre Alcohol.

Especificar objetivos claros e indicadores de resultados, controlar los progresos y asegurar una actualización periódica de los programas basada en la evaluación.

Estos puntos están basados en unos principios éticos básicos y generales

PRINCIPIOS ETICOS Y METAS.

Como fomento del Plan de Acción Europeo sobre el Alcohol, La Conferencia de París insta a todos los Estados Miembros a elaborar políticas globales sobre el alcohol y llevar a cabo programas que trasladen a la acción, dependiendo en cada caso de las diferentes culturas y entornos sociales, legales y económicos, los siguientes principios éticos y metas con el entendimiento que este documento no otorga derechos legales.

Todas las personas tienen derecho a que su familia, comunidad y vida laboral estén protegidas de accidentes, violencia u otras consecuencias negativas asociadas al consumo de alcohol.

Todas las personas tienen derecho a recibir una

educación e información válida e imparcial desde la infancia acerca de las consecuencias del consumo de alcohol sobre la salud, la familia y la sociedad.

Todos los niños y adolescentes tienen derecho a crecer en un medioambiente protegido de las consecuencias negativas asociadas al consumo de alcohol y , en la medida de lo posible, de la promoción de las bebidas alcohólicas.

Todas las personas que consuman alcohol de forma peligrosa o dañina y los miembros de sus familias tienen derecho a tratamiento y asistencia.

Todas las personas que no quieren beber alcohol o que no pueden hacerlo por motivos de salud o de otro tipo, tienen derecho a ser protegidos frente a las presiones para consumir alcohol y a recibir apoyo en su decisión de no beber alcohol.

La Carta Europea sobre Alcohol fue adoptada en la Conferencia Europea sobre "Salud, Sociedad y Alcohol", convocada por la Oficina Regional para Europa de la OMS. y organizada por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales de Francia. La conferencia tuvo lugar en París (12-14 Diciembre) de 1995. 371 participantes con 180 delegados oficiales de 46 Estados Miembros de la Región Europea de la OMS. Este documento es propiedad de la O.R.Europea OMS puede ser revisado, reproducido y traducido pero no para su venta o utilización con fines comerciales.

Noticias I I

España es el quinto país del mundo en consumo de alcohol

Un grupo de médicos y psiquiatras publica la primera guía para detectar y tratar la adicción que sufren más de tres millones de españoles.

ISABEL LONGHI-BRACAGLIA

MADRID.- Ahogar las penas o regar las alegrías con alcohol es costumbre tan arraigada como arriesgada en España. Cuando las excusas para tomar una copa suben en frecuencia como la espuma de la cerveza, crecen proporcionalmente los riesgos de accidentes de tráfico, accidentes laborales, conflictos familiares, y enfermedades que acaban en muertes prematuras. España es el quinto país del mundo en consumo per capita de alcohol con más de tres millones de parroquianos adictos a esta sustancia.

Los cálculos son del grupo de expertos, médicos y psiquiatras, que para intentar frenar las estadísticas han elaborado la primera Guía práctica de intervención en el alcoholismo. El libro, editado por el Colegio de Médicos de Madrid y la Comunidad de Madrid y coordinado por los doctores Gabriel Rubio y Joaquín Santo Domingo, fue presentado ayer como un instrumento destinado a los profesionales, que encontrarán en sus páginas las claves para detectar y tratar el que sus autores consideran un problema de salud pública.

Sólo los costes económicos que sufraga la Sanidad pública y que el documento atribuye al alcohol dan una idea de la magnitud de los nocivos efectos del abuso de esta sustancia: 637.717 millones de pesetas, el 16% del presupuesto sanitario de las administraciones públicas. Serían insuficientes cinco grandes hospitales dedicados exclusivamente a atender la patología derivada del alcoholismo, que provoca 165.000 ingresos al año.

El 4% de los españoles confiesa que como mínimo una vez a la semana se coge una curda y el 60% de los mayores de 16 años reconoce beber habitualmente. La media entre todos ellos y los abstemios, que se reducen al 22% de la población, elevan la ingestión de bebidas alcohólicas a 10 litros por habitante y año, sólo superados por los luxemburgueses, franceses, portugueses y húngaros.

Las consecuencias de esta adicción también se reflejan en dramáticas estadísticas: el 3,5% de los fallecidos en todo el país y la mortalidad prematura hurta una media de 7,5 años de vida a cada víctima. España es, de hecho, el octavo país del mundo en mortalidad por cirrosis: 21 por cada 100.000 habitantes. Además, el 40% de las muertes en accidentes de tráfico, el 46% de los homicidios, y entre el 50% y el 70% de las

registradas por varios tipos de cáncer se relacionan con el alcoholismo. En el ámbito laboral, entre el 20 y el 25% de la siniestralidad afecta a personas que sufren intoxicación etílica, cuya adicción multiplica por tres el absentismo laboral: los días de trabajo perdidos equivaldrían a una empresa con 58.000 trabajadores.

Lo más preocupante para los autores de la guía es, sin embargo, "el cada vez más elevado consumo de alcohol entre los jóvenes de tal forma que en tan sólo una década los médicos encontrarán en sus consultas alcohólicos más precoces".

(Artículo aparecido en el Diario EL MUNDO, el día 8 de Junio de 2000)

Noticias III

Síndrome de Alcohol en el Feto

Síndrome de Alcohol en el Feto (FAS por sus siglas en inglés) es el nombre dado a un grupo de defectos congénitos físicos y mentales causados por una mujer que toma mucho alcohol durante su embarazo.

- El FAS se caracteriza por un retraso en el crecimiento, anomalías faciales, y un mal funcionamiento del sistema central nervioso. Los niños con FAS pueden tener problemas de aprendizaje, de memoria, dificultad para poner atención, resolver problemas, para hablar y escuchar. También pueden tener problemas en la escuela y para tener amigos.
- El FAS es una condición irreversible que dura toda la vida y que afecta todos los aspectos de la vida del niño y de los miembros de su familia. Sin embargo, el FAS es totalmente evitable si la mujer no consume alcohol durante su embarazo.
- Si una mujer embarazada toma bebidas alcohólicas pero su hijo no tiene todos los síntomas del FAS, es posible que haya nacido con una discapacidad en el desarrollo neurológico asociada con el alcohol (ARNID por sus siglas en inglés)

No hay una cantidad de alcohol segura que las mujeres puedan tomar durante su embarazo.

- Cuando una mujer toma alcohol, también lo hace su feto porque el alcohol atraviesa libremente la placenta. No hay una dosis segura de alcohol durante el embarazo, y aparentemente tampoco existe un periodo seguro durante el embarazo para consumir alcohol.
- Todas las bebidas con alcohol pueden lastimar al bebé. Una lata de cerveza contiene la misma cantidad de alcohol que una copa de vino o un trago de licor. Algunas bebidas alcohólicas, como las hechas a base de malta, los wine coolers, y las bebidas mezcladas muchas veces tienen una cantidad mayor de alcohol que una lata de cerveza.
- Si una mujer embarazada toma bebidas alcohólicas, nunca es muy tarde para dejar de hacerlo. Entre más pronto lo haga, será mejor para ella y para su bebé.
- No hay cura para el FAS, pero si se identifica y diagnostica pronto, los niños con FAS pueden recibir los servicios adecuados para maximizar su potencial.

Septiembre 1999

Centro Nacional de Salud Ambiental

Página Cultural

¿QUIEN?

Creció con mi actividad alcohólica
y soportó los desgarros de la misma
Limpiaré las rojas brasas
y apagaré el fuego de las recaídas
Cambiaré mis locas actitudes
el guepardo ó la tortuga
Me cantará las lluvias de Abril
cuando suenen las hojas de otoño
Casó los jirones de la bandera abstinerente
para imprimir los adecuados colores

Saldrá a vivir por mí
cuando pierda mi salubridad
Buscará la música
que suene en tus sueños
Luchará a la presión de tú futuro
y al murmullo de las serpientes
Luchará contra la vital pasividad
le las catodianas energías
Estudió mi abstinencia matemática
y no supo sumar mis restas
Me devolvió la indiferencia
de la comunicación acolchada
Pregunto a las recaídas sus engaños
con sus infames olores
Sufre más el que siempre espera
ó el que nunca espero a nadie,
Pregunto al rosal de la abstinencia
sí le puso espinas a las recaídas
Pregunto al árbol su amor por la tierra
y al vidrio sí no le abrasa el fuego
Preguntó al reo alcohólico sí su luz
es la misma de la libertad del abstinento
Preguntó las preguntas sabrá
donde está la amistad deseada
acaso en la habitación del olvido
Descubrió a la amistad las alas
para volar por tú corazón

Acaso sois vosotras/os compañeras/os
con vuestra voz y vuestro silencio
Acaso también con vuestra amistad
me pregunto quién si no!

SANTI

Agradecimiento

Hola, compañeras/os, soy una enferma que lleva muy poco tiempo con vosotros, solamente dieciséis meses, pero que después de lo que he luchado y voy a seguir luchando, para superar esta enfermedad

quisiera agradecer públicamente a todos vuestro apoyo y ayuda.

Quisiera también, que esto llegara a todos, pero en especial mi agradecimiento va a dos compañeras que cuando llegué estaban de moderadoras, Carmela de Castro y Rosa María López, y que también son enfermas y amigas, a ellas mi más sincero agradecimiento de todo corazón, de verdad muchas gracias.

María Luisa Blasco

Fundación Doctor Valero Martínez | ASAREX | C/ Canovas, 23-25 | C.P.
50004 | ZARAGOZA (ESPAÑA)
Teléfono: 976 23 67 35 | Fax: 976 22 70 23 |
Email: asarex@asarex.org