

SinDependencia - Número 5

Nos movemos

* Día 21 de Septiembre de 2000.- Carmen Echevarria tomó parte en un Programa de la Televisión Antena Aragón sobre el alcoholismo.

* Día 25 de Septiembre.- Salen desde Zaragoza hacia Galicia 30 Componentes de esta Asociación para tomar parte en el Congreso de Viveiro.

* 28, 29 y 30 de Septiembre y 1 de Octubre de 2000.- Asisten 33 Compañeros de nuestra Asociación en el Congreso Autonómico de Galicia.

DESDE ESTAS PAGINAS Y POR MOTIVO DE LA SALIDA DE LA REVISTA, DESEAMOS A TODOS LOS SOCIOS Y FAMILIARES, ASÍ COMO A SIMPATIZANTES Y COLABORADORES, UNAS FELICES FIESTAS DE NAVIDAD, AÑO NUEVO Y REYES Y QUE EL PRÓXIMO AÑO SEA BENEFICIOSO PARA TODOS.

¡FELICES FIESTAS!

Editorial

El próximo mes de Diciembre, tendremos ocasión de demostrar a todo Aragón que ASAREX lleva más de 25 años al Servicio de esta Comunidad celebrando en los Salones del Pignatelli las XV Jornadas Aragonesas de Información Alcohólica.

La labor que ha llevado a cabo esta Asociación ha sido y continua siendo eficaz y muy comentada su eficacia por la mayoría de los enfermos

rehabilitados, como he tenido ocasión de comprobar en los Congresos a lo que he asistido.

En los mismos consideran a ASAREX como la Asociación en cuyo reflejo se apoyan muchas otras que aún siendo incipientes, no por ello su esfuerzo y trabajo altruista logran que muchas personas con el problema del alcohol salgan de ese pozo en el que un día cayeron, continúan adelante en su rehabilitación con la ayuda desinteresada de otros enfermos y muy especialmente de sus familiares, pilar fundamental para salir del citado problema.

En esta Sociedad actual en la que los jóvenes beben a muy temprana edad, el alcohol es una de las drogas (Esta legal), con peores consecuencias para la salud y es por ello que la voz de alerta al consumo excesivo salga hasta los responsables políticos, para de alguna manera concienciarlos del riesgo del abuso del consumo por parte de la juventud y tomen cuantas medidas preventivas con programas y otro tipo de iniciativa para su control.

Esta Asociación tratará de informar en estas Jornadas del citado peligro con conferencias y actos, que llevaran el lema "Más de veinticinco años al Servicio de la Comunidad".

Desde esta Publicación te pedimos especialmente tu apoyo y colaboración, traducido en tu presencia y la de tu familia en todos los Actos a desarrollar.

Ahora más que nunca, necesitamos la participación y colaboración de todos, sobretodo en los actos donde la imagen de la Asociación sale al exterior.

Juan Magarzo - Presidente de ASAREX

Familia

TESTIMONIO DE UNA ESPOSA DE ALCOHÓLICO

Mi nombre es Lola y soy esposa de alcoholico rehabilitado.

Son ya casi trece años de abstinencia construyendo un proyecto de vida en común, una vida sana y saludable, atrás quedarán años de amargura y desesperanza, de reproches repetidos, como si con esto se pudieran ahuyentar tantos sentimientos frustrantes acumulados durante años; fue una etapa dolorosa y difícil.

Un buen día acudimos a la consulta del doctor Valero Martínez que le recomendó siguiera el tratamiento médico recetado por él para hacer más fácil y llevadera la etapa de desintoxicación y luego nos indicó que asistiéramos a la Asociación Aragonesa de ex-alcohólicos (ASAREX). Allí acudimos y tuvimos una entrevista con nuestra asistente social Angelines; la ayuda que entonces recibimos la escucha atenta y comprensiva junto con la información sobre el problema del alcoholismo fue la clave y la base que se fue ampliando y consolidando con la asistencia continuada a los grupos de auto-ayuda.

Actualmente colaboro con la Asociación y al participar en la revista mi intención es exponer mi opinión desde el punto de vista de familiar y como uno de los responsables del grupo de familiares.

Mi aportación está basada en los años de permanencia en ASAREX concretamente en el grupo de familias que acuden por primera vez en busca de solución al problema de alcohol de alguno de sus miembros.

Hemos detectado a lo largo de estos últimos años un incremento importante de jóvenes (hombres y mujeres) que acuden literalmente arrojados por toda la familia, este es el colectivo que por su problemática alcohólica consigue que toda la familia se implique en intentar por todos los medios que el problema se resuelva.

En el caso de los familiares de la mujer afectada de esta dependencia, cuando acuden solicitando ayuda, generalmente lo hace como último recurso después de una lucha de años que evidentemente ha ganado el alcohol.

Su situación familiar suele ser bastante conflictiva, la familia se halla dividida en cuanto a la opinión que tienen respecto de la mujer con relación a su dependencia alcohólica; así nos encontramos con familiares dispuestos a colaborar y con otros que han agotado su paciencia siendo incapaces de serenarse y pararse a pensar que realmente su madre, hermana o esposa son personas enfermas que precisan de su apoyo y colaboración para poder salir de este terrible drama que es la dependencia alcohólica.

Desde aquí pedirle ayuda y comprensión por parte de los familiares de mujeres que sufren esta enfermedad que es el alcoholismo, que invariablemente va acompañada de una gran soledad y tristeza, sentimiento vivido por toda la familia y que hace que se aislen unos de otros.

Las esposas forman el colectivo más numeroso dentro del grupo de familiares, las hay de todas las edades pero podemos constatar que la edad va a la baja cada vez acude gente más joven, lo cual nos indica que hay mayor preocupación social.

Cuando se incorporan al grupo, estas mujeres, se encuentran agobiadas por las muchas presiones a las que han estado sometidas durante años, todo ello es la consecuencia de la difícil convivencia con un enfermo alcohólico.

Su situación anímica está muy alterada, se sienten desesperadas y desbordadas por un problema que no comprenden al que han puesto innumerables parches caseros tratando de ocultarlo y procurando que no trascendiera fuera de las cuatro paredes de su hogar, esto no siempre lo consiguen pues las discusiones y gritos familiares hacen que los vecinos sepan o sospechen lo que la familia tanto quiere ocultar.

Así pueden pasar años y el sufrimiento por las muchas situaciones conflictivas vividas ha dejado una huella profunda en todos los familiares, este es el motivo por el cual al llegar a la asociación tienen verdadera dificultad para poner en orden sus sentimientos, siempre oscilantes, hacia el enfermo alcohólico.

Otros sentimientos comunes son de rabia e impotencia por no poder controlar la situación, y, como no, de vergüenza.

Unos y otros son víctimas y están necesitados de ayuda pero en este como en cualquier otro problema, para solucionarlo hay que enfrentarse a

la realidad, reconocerlo, asumirlo y poner manos a la obra para tratar de resolverlo sin desfallecer por los posibles tropiezos que a buen seguro encontraremos en el camino.

Esta enfermedad tarda tiempo en adquirirse, si ya son años sufriendola no hay que escatimar tiempo ni esfuerzo en conseguir la recuperación.

GRUPO DE FAMILIARES

Estos son algunos de los objetivos que intentamos conseguir en nuestro grupo, compuesto únicamente por familiares de afectados.

El objetivo primordial del grupo (nosotros lo denominamos de autoayuda) es el de informar.

La asistencia a las reuniones es de carácter semanal con una duración aproximada de hora y media, acudiendo una media de quince personas por sesión. La permanencia en el grupo se prolonga alrededor de tres meses. Quiero recalcar que lo tratado en las reuniones del grupo es totalmente confidencial dado que su contenido pertenece a la intimidad de sus componentes.

La dinámica del grupo es de total participación, estableciéndose una relación de confianza mutua que da lugar a un intercambio de impresiones, tratando al mismo tiempo de ofrecer alternativas a las diferentes cuestiones que allí se plantean.

El primer punto importante es el concienciar a la familia del concepto de que alcoholismo es igual a enfermedad; igualmente importante es el reconocimiento de que los múltiples desórdenes y alteraciones en la personalidad del alcohólico son debido al alcohol y no a la voluntad del enfermo, puesto que ésta, su voluntad está dominada por el tóxico.

Intentamos ofrecer pautas de comportamiento para que la familia modifique aspectos negativos en la relación con el enfermo alcohólico, evitando discusiones inútiles. Se trata de erradicar malos hábitos conflictivos que a nadie benefician.

La esposa ha perdido una parte importante de sí misma: la autoestima, su propia valoración personal. Es importantísimo que ella aprenda a valorarse y recupere la confianza en sí misma, tratando de adoptar actitudes positivas en beneficio propio que, a su vez, repercutirán en el enfermo y en el resto de la familia.

Es esencial que la familia comprenda y valore la

abstinencia del alcohólico, que adquiera confianza en su nueva y todavía difícil situación de abstinente; es sólo un primer paso pues la verdadera y plena confianza tardará tiempo en afianzarse.

A lo largo de su asistencia al grupo la familia se relaja y con la información recibida va comprendiendo mejor su situación actual y así es capaz de ver al alcohólico bajo una perspectiva distinta, la de enfermo, se familiariza con el concepto de alcohólico-enfermo y esta comprensión les ayuda a cambio e ir modificando, poco a poco hábitos perjudiciales para todos, gritos, amenazas, etc. Por otra parte el familiar comprende que la enfermedad afecta a todo el núcleo familiar, al llegar aquí confronta su problemática con el resto del grupo pudiendo exponer sus vivencias y hablar de sus sentimientos siempre confusos hacia su familiar enfermo, podemos encontrar sentimientos tan dispares como "amor-odio", "resentimiento", "pena", "coraje", "rabia", "ánimo" y "desaliento" proyectados hacia el alcohólico.

La mayoría de los familiares de nuestro grupo acuden conjuntamente (no en el mismo grupo) con sus familiares enfermos alcohólicos, éstos acuden a reuniones correspondientes y así unos y otros mantienen la asistencia apoyándose mutuamente. Pronto la relación mejora con la abstinencia y aumenta la ilusión, de que sí es posible, la deseada recuperación.

Desde estas páginas aprovecho la ocasión para transmitir un mensaje de solidaridad y de ánimo para las personas que todavía no han iniciado abstinencia, quiero decirles que aunque en ocasiones se sientan solos, que intenten volver la cabeza y que estrechen esa mano y esa ayuda que les brinda la familia, su familia.

Todo ser humano precisa del amor, es algo esencial para la vida.

El alcohol lo diluye hasta hacerlo desaparecer.

¡No dejéis que eso ocurra!

Lola Villen

Donación V. del Pilar

AGRADECIMIENTO A LA ASOCIACIÓN

Queridos amigos:

El escribir estas líneas para mi no es fácil, y tener que hablar de un tema como es el del alcoholismo mucho menos.

Esa enfermedad tan común y tan arraigada en nuestra sociedad y fuera de ella.

Quiero que sepáis, que soy la esposa de un enfermo alcohólico y que a consecuencia de ello tuvo varias recaídas de pancreatitis a causa del alcohol, con las consiguientes hospitalizaciones.

Que lleva 15 años sin beber, que no hemos vuelto al hospital donde ya se había "empadronado", al principio, le costó mucho como a todos dejar la bebida, pero la ha superado.

No teníamos información de lo que es el tema de alcoholismo cuando tuvo la suerte de encontrar a Don Valero, el cual lo trató y dirigió a la Asociación, que en tan buena hora puso su pie.

Por eso y mucho mas quiero agradecer a la Asociación, a la Junta, a todas las personas que la componen, que tan altruistamente os están ayudando y sigamos haciéndolo con todas la personas que lo necesiten.

De mi parte, también quiero agradecer a la Asociación el hecho de entrar a formar parte de ella, y no encontraba la forma de hacerlo, me he dado cuenta que el estar con mi marido le ha ayudado mucho más, pero quería hacer algo más:

Por eso en lo más profundo de mi corazón, tuve la ilusión (Y no quiero que penséis que es un atrevimiento por mi parte) de donar esta Virgen del Pilar, que fue recibida en su momento con mucha más ilusión de la que me esperaba.

Que la Junta de Gobierno "me obligó" a escribiros unas líneas, que nunca me he dirigido al publico.

Espero que la Virgen la aceptemos todos con la misma ilusión que fue muy grande y espero que nos ayude a todas las personas que componen ese bendito lugar que es la Asociación.

Que os animo y me animo a seguir adelante con lo que estamos haciendo y dirigirme a las esposas/os y familia que tiene que ayudar al enfermo, como el enfermo también tiene que colaborar y tener todos paciencia, y dar tiempo al tiempo.

No quiero ser más pesada y por decir, tendría muchas mas cosas que decir, pero lo he dicho en el párrafo de arriba tiempo al tiempo.

Bueno se despide esta amiga que os quiere a todos.

Cristina (Esposa de Miguel Ángel Adán)

Nota de la Junta de Gobierno: En la reunión celebrada el pasado día 27 de Octubre de 2000, se dio a conocer a todos los asistentes a la misma de la estimable donación de la Imagen de la Virgen del Pilar y se informó que la misma será colocada sobre una peana y en un lugar preferente de esta Asociación. Muchas gracias Cristina y Adán por vuestro gesto que os honra.

Conviene recorda

r

CONCEPTOS QUE ES CONVENIENTE SABER. . . Y RECORDAR

PARTE TERCERA: El Alcoholismo. alcohol dependencia o síndrome de dependencia alcohólica..

QUE ES EL ALCOHOLISMO?

1. Es una enfermedad crónica y generalmente progresiva, o síntoma de un arraigado trastorno psicológico o físico, caracterizado por dependencia al alcohol, con pérdida de control al beber.
2. Un incontrolable comportamiento consistente en la repetición (aunque no necesariamente constante y regular) de ingestión de bebidas alcohólicas.
3. El uso de una bebida alcohólica que causa daño al individuo, a la sociedad o a ambos.
4. Intermitente o continua ingestión de alcohol que conduce a una dependencia o daño.
5. Pérdida del dominio sobre el mantenimiento de la completa abstinencia o pérdida del control para parar de beber una vez que comienza a hacerlo.

6. La incontrolada ingestión de alcohol capaz de crear una notable alteración mental o una interferencia con su salud mental o física, con sus relaciones interpersonales y su medio.

¿CÓMO SE LLEGA A SER ALCOHÓLICO?

Pueden darse entre 25 ó 30 factores distintos capaces de conducir a una persona a hacerse dependiente al alcohol, si bien pueden establecerse unos grupos básicos:

A) FACTORES AMBIENTALES (Hábito social en países vitivinícolas)

B) PERMISIVIDAD SOCIAL AL RESPECTO (Drogas institucionalizadas)

C) FACTORES PSICOLÓGICOS (Timidez, ansiedad, evasión, dificultades en la comunicación, carácter o personalidad inmaduras, etc.)

D) TEORIAS CIENTÍFICAS (Alérgicas, genéticas, psicoanalíticas, del comportamiento y otras todavía no suficientemente demostradas).

¿SE CURA LA ENFERMEDAD ALCOHÓLICA?

El enfermo alcohólico no padecerá los síntomas de la enfermedad en tanto en cuanto no consuma cantidad alguna de alcohol por pequeña que ésta pueda ser, lo cual no quiere decir que su dependencia haya desaparecido. Aún después de transcurrir muchos años, si volviera a ingerir alcohol, los mecanismos de su dependencia volverían a activar con todas sus consecuencias.

¿QUÉ EFECTOS TIENE SOBRE EL ORGANISMO?

* Inmediatos sobre el cerebro.

* Efectos tóxicos:

0'25 a 0'50 gramos/litro= Subclínico

0'50a0'80 =Zona de Alarma

0'80a 3= Tóxico

3 a 5 = Coma Inmediato

Más de 5= Zona Mortal por parada cardiaca.

¿QUE COMPLICACIONES Y CONSECUENCIAS TIENE?

Hay muchas más que no indicaremos para no hacer la lista exhaustiva, pero fundamentalmente son:

FÍSICAS

- Aparato digestivo
- Hígado y páncreas
- Corazón y aparato respiratorio
- Cerebro y sistemas de la visión y el oído
- Sistema nervioso y neurotransmisores
- Sistema muscular y óseo
- Sistema hormonal
- Aparato genital y reproductor
- Hemorragias y epilepsia
- Malnutrición y avitaminosis

PSÍQUICAS

- Síndrome de abstinencia
- Alucinosis alcohólica
- Delirios de celos (celotipias)
- Encefalopatías y polineuritis alcohólicas
- "Delirium Tremens"
- Envejecimiento prematuro por destrucción de células
- Demencia final

SOCIALES

- Degradación familiar
- Disgregación familiar
- Separaciones y divorcios
- Violencia doméstica
- Inestabilidad y/o desajuste laboral
- Absentismo y "microabsentismo" laboral
- Accidentalidad laboral (alrededor del 40%)
- Accidentes de tráfico (alrededor del 50%)
- Incapacidad laboral
- Delincuencia, violencia, agresiones
- Degradación social
- Alcoholismo terminal.

¿QUÉ MITOS EXISTEN SOBRE EL ALCOHOL?

En contra de lo que a lo largo de los tiempos se nos ha venido diciendo, el alcohol

- NO es un alimento ni su energía es aprovechable
- No puede eliminarse rápidamente por ningún método
- NO quita la fatiga ni disminuye el cansancio
- NO da calor ni quita el frío
- NO quita la sed
- NO es un estimulante sexual
- NO hay bebidas más sanas que otras

- NO todos los alcohólicos se emborrachan
- NO todos los alcohólicos son iguales
- NO hace a las personas más simpáticas o sociables
- NO tiene ninguna aplicación terapéutica
- NO es una enfermedad voluntaria
- NO protege el corazón ni el sistema coronario

EL TRATAMIENTO DEL ALCOHOLDEPENDIENTE

A) Para solucionarlo la única solución conocida es dejar de beber alcohol.

B) Tener voluntad y deseo consciente de rehabilitarse.

C) Dejar de consumir alcohol de cualquier tipo, de repente y para siempre.

FASES TÍPICAS DEL TRATAMIENTO

Primera fase: Supresión del tóxico y desintoxicación (clínicas, aversivos, ansiolíticos, Protectores hepáticos, complejos vitamínicos, etc.)

Segunda fase: Deshabitación, rehabilitación y reinserción socio-laboral.

ALCOHÓLICOS REHABILITADOS (Y después.. .qué?)

- No puede hacerse una valoración con sólo el término abstinencia o no.
- Debe valorarse: El estado de salud física y mental, el funcionamiento conyugal y familiar, laboral, social, económico y de ocio así como el grado de superación personal.

Andrés Ezquerra Pascual – Asociado nº 51

Notas de un viaje

ASAREX EN GALICIA

Una vez que se conoció en la Asociación que iba a celebrarse en Viveiro (Lugo) una Convención Internacional de Alcohólicos Rehabilitados de Portugal y Federaciones Autonómicas Año 2000, se

puso en marcha la organización de un viaje para aquellos, socios y simpatizantes, que quisieran asistir. Había cinco meses y el verano 2000 por delante.

La lejanía de las tierras gallegas - alrededor de mil kilómetros - podía suponer un inconveniente para permanecer sólo los tres días que comprendían los actos organizados por la Federación de Ex-Alcohólicos de Galicia. Por ello, desde la Junta de Gobierno de ASAREX surgió la idea de ampliar la estancia para rentabilizar el coste del desplazamiento y poder disfrutar un poco más, tanto de la belleza natural de Galicia, como de sus maravillas gastronómicas.

Fue una pena que por diversas causas no pudieran desplazarse mas que treinta personas para cubrir la primera parte del viaje.

Salida de Zaragoza en la noche dominguera del 24 de Septiembre y primera parada en Alcolea del Pinar para recoger a Paco, el responsable de la sede turolense, que sería el conductor durante el resto del viaje y a Agustín, el otro asociado de Teruel que también nos iba a acompañar.

Tras una larga noche, en la que hubo tiempo para vídeos, cánticos, chistes, guiñotes y... hasta "sueños" para los privilegiados, pisamos por primera vez suelo gallego. Estábamos en Verín, a un tiro de piedra de Portugal. Era la hora de un reparador desayuno. Tras éste, rumbo a Cangas de Morrazo, cuartel general de los primeros días de estancia.

Cangas de Morrazo es una bella localidad pontevedresa a orillas de la Ría de Vigo. Nos recibe con un tiempo espléndido, aparte del magnífico paisaje, que no nos abandonaría hasta la marcha.

La primera sorpresa agradable para la expedición fue, sin duda, el acogedor Hotel Airiños en el que nos alojamos. Creo que no hubo lugar a la menor queja ni de las instalaciones, ni del servicio, ni mucho menos de la comida servida con esmero en el Restaurante San Luis.

La tarde la comenzamos con una visita a la fábrica de Conservas Lago Paganini, en donde pudimos ver el proceso de elaboración y enlatado de sardinilla y berberecho, para después cruzar la

ría en catamarán con destino a Vigo. Allí, desde la Estación Marítima visitamos el popular mercado de la Piedra, la Colegiata, la comercial calle del Príncipe y, hasta hubo quien se atrevió a llegar al parque de Castrelos y el monte Castro.

El martes lo dedicamos a recorrer las Rías Bajas con una matinal visita al mercadillo cangués. Muchos fueron los lugares de un largo itinerario a los que la mayoría prometieron volver: Hío, con su Iglesia del "cruceiro" y la casa rectoral, Bueu, Marín y Poio. Después una parada en la monumental Combarro, con sus hórreos colgados sobre el mar, para seguir por Sanxenxo, Portonovo, la playa de la Lanzada y el Grove, en donde repusimos fuerzas en una comida que era libre y que casi congregó a todo el grupo. El café lo tomamos en la isla de la Toja para continuar por Cambados, Villanueva y la isla de Arosa, donde cruzamos por el puente de más de dos kilómetros y que Juan sabe de cuántas farolas dispone. Vuelta al autobús para tomar rumbo a Pontevedra, en donde pudimos disfrutar de un reconfortante paseo desde La Alameda a La Peregrina y, de allí, a las plazas de la Herrería, del Teucro, de la Verdura, de la Leña,...

Por la noche se apreciaba el cansancio de una agotadora jornada, pero también se traslucía en todos que aquello estaba marchando.

La jornada del miércoles la iniciamos con una recepción en el Ayuntamiento de Cangas de Morrazo. Su alcalde, José Enrique Sotelo, nos recibió en el Salón de Plenos deseándonos una cordial estancia y cambiando impresiones sobre la problemática del alcohol que, como en todas partes, también afecta a su población, quizás incrementada por la indiosincrasia de los pescadores con largas estancias en el mar, fuera de sus hogares. Nuestro Presidente le entregó una metopa con placa de la Asociación que prometió colocar en su antedespacho y, él nos ofreció otra del Ayuntamiento que ya figura en la recepción de nuestra sede central. Además, todos los expedicionarios firmamos en el Libro de Oro del Ayuntamiento de Cangas de Morrazo. A la salida aún quedaba un intenso día por delante.

Tras una succulenta comida en el Restaurante El Volante de Porriño, pasamos a Portugal a través del puente internacional sobre el Miño, que parte de Tuy para llegar a la fronteriza Valença do

Miño. Primero visita a la Fortaleza y después al inmenso "mercadillo" que se celebra todos los miércoles del año. Con las compras en el maletero del autobús partimos hacia Carmiña para atravesar en Ferry el Miño hasta La Guardia. Desde allí, Océano Atlántico abierto, recorrimos la parte en la que el mar azota con fuerza las rocas de esa zona sur de la Comunidad Gallega hasta llegar a Bayona la Real y, desde allí, dejando Vigo a nuestro lado, volver a nuestro cuartel general de Cangas de Morrazo.

Por la noche, a pesar de la agradable "paliza", no faltaban las tertulias, los guiñotes y, sobre todo, una armonía que sería denominador común de todo el viaje.

El jueves durante el desayuno se traslucía cierta pena, pues quedaban atrás unos días que, según el sentir general, habían sido inolvidables. No obstante, aún estábamos en el ecuador del viaje y seguro que todo iba a seguir igual, como así fue.

El tiempo quiso darnos un triste adiós y así la salida del Hotel coincidió con un auténtico aguacero que no nos abandonaría hasta la llegada a Santiago de Compostela. Allí el tiempo fue más magnánimo y dejó ciertas pausas más benignas. A las doce teníamos una recepción en el Parlamento de Galicia, que fue precedida por una visita previa a todas las instalaciones: salas de comisiones, biblioteca y los Salones de los Reyes y de los Pasos Perdidos... hasta acceder a la Cámara, en la que todos ocuparon diferentes escaños. Carlos, como no, quiso sentarse en el del Presidente de la Xunta y así lo hizo. Por unos minutos hizo las veces de Fraga. José M^a García Leira, Presidente del Parlamento, no pudo estar presente por tener que desplazarse a Vigo. Ello no fue óbice para que nuestro Presidente le hiciese entrega a Higinio del escudo de la Asociación, al mismo tiempo que éste le diera un magnífico ejemplar de "Sempre en Galiza" de Castelao, que figura ya en nuestra biblioteca. Hay que dejar constancia de que el Presidente del Parlamento nos envió con posterioridad una misiva en la que sentía no haber tenido presencia física en el acto, quedando a nuestra entera disposición para cualquier ocasión posterior.

La Catedral fue visita obligada para toda la expedición, con el abrazo a Santiago y los golpes

de cabeza al Santo dos Croques, del Maestro Mateo, al que los estudiantes recurren para que les traspase parte de su superior inteligencia. (A ver si con nosotros realiza también el milagro). Después los recorridos por las plazas del Obradoiro y de la Quintana y, las ruas del Franco, Nueva y del Villar darían paso a la comida en alguno de los innumerables y bien surtidos restaurantes compostelanos. Hubo quien aprovechó incluso los lujosos salones del Hostal de los Reyes Católicos para, aparte de tomar el café, echar la tradicional siesta.

Desde la estación de Santiago, en donde teníamos estacionado el autobús, partíamos para la segunda parte del viaje que tenía por destino Viveiro, donde se incorporarían M^a Pilar, Ufi y Pascual que hacían el recorrido desde Zaragoza en tren, con parada en Lugo y posterior viaje en taxi.

Las únicas "sombras" del viaje tienen lugar a la llegada al complejo hotelero Las Sirenas, en donde debíamos hospedarnos durante nuestra estancia en Viveiro. Ni la distribución, ni la calidad de los apartamentos eran del agrado de algunos de los asistentes. Para colmo la primera cena tampoco cumplió con las expectativas y, una gran tormenta de agua provocó un apagón de luz que se prolongó hasta altas horas de la madrugada.

El viernes 29 de septiembre comenzaba la Convención propiamente dicha. A la hora del desayuno se produjeron las quejas correspondientes. Hubo arreglos para algunos y para otros las cosas siguieron igual. De todas formas las aguas volvieron a su cauce después de un leve desbordamiento. El grupo de Zaragoza seguía siendo una piña.

Me imagino que el grueso de la Convención se tratará aparte, pues éstas no son sino las notas de un viaje que voy a proseguir. Las sesiones de trabajo se celebraban en el Hotel Louzao, en la playa de Areas, bastante distante del nuestro. Allí nos llevaban los autobuses dispuestos por la organización y, en una carpa muy bien acondicionada pasaron, a lo largo de las tres jornadas, médicos especialistas en salud laboral, psiquiatras y psicólogos. Si he de decir la verdad, para mí, hubo de todo, bueno, regular y menos malo.

Las comidas y las cenas se celebraban en un anexo

en la misma carpa. La verdad es que mejoraron muy mucho la calidad de la cena inicial y merecieron un notable alto.

Durante las tardes había excursiones opcionales a Sargadelos y a zonas del entorno, aunque muchos optaban por sesiones de siesta o de guiñote.

La jornada del sábado fue similar, pero con una ligera y fructífera variación. De común acuerdo, casi por unanimidad, pues fuimos 32 de los 33 congresistas - mejor convencionistas - decidimos hacer una cena de despedida, una mariscada cuya foto adjuntamos. Al verla evita comentarios. Quedamos encantados. Ahora bien, como el marisco no llena demasiado, a Pascual se le ocurrió pedir unos chorizos a la brasa y, la verdad es que no quedó ni la vergüenza del gallego.

El domingo era la jornada de clausura con las conferencias anunciadas y las conclusiones, más los preceptivos discursos y la entrega de obsequios a las delegaciones, por cierto una bonita perspectiva fotográfica de Viveiro que cuelga ya en los pasillos de la Asociación.

La comida de clausura fue generosa en langostinos y percebes, hasta decir basta.

Y ya tocaba volver. Para mí el viaje era corto, sólo hasta Lugo, donde me vinieron a buscar para llevarme a Bueu, en donde esperaba a que viniese Guillermo y nuestra hija Lucía para pasar un largo puente del Pilar.

No obstante, sé que todo fue muy bien, con parada a cenar en Benavente y llegada a Zaragoza a eso de las cuatro de la mañana.

Atrás quedaron siete días que espero no sean irrepetibles, porque estoy segura que los que fueron y los que no pudieron ir están dispuestos a repetir o a realizar un viaje para no olvidar.

LUCIA

Congreso de Viveiro

El pasado mes de Septiembre y durante los días 28-29-30 y 1 de Octubre, tuvo lugar en Viveiro, una bella Población de A Mariña (Galicia) la Convención Internacional de Alcohólicos Rehabilitados de Portugal y Federaciones Autonómicas (Año 2000), declarada de interés Sanitario por la Consejería de Sanidad y Servicios Sociales de la Junta de Galicia, organizada por ARAMA (Asociación de Rehabilitación de Alcohólicos de A Mariña) y por FEXALGA (Federación de Ex-Alcohólicos de Galicia).

Participaron 47 Asociaciones de toda España, entre ellas la nuestra ASAREX, con más de 30 participantes, de un total de 500 aproximadamente, las Jornadas se desarrollaron según el Programa propuesto.

La "magnífica" respuesta obtenida compensó la ardua labor realizada por los promotores de estas Jornadas.

Los congresistas fueron alojados en distintos hoteles de Viveiro y fueron conducidos diariamente hasta el Hotel Louzao, para seguir las conferencias matinales programadas.

Las sesiones vespertinas se centraron en el intercambio de experiencias y de tratamientos de rehabilitación de alcohólicos, junto a las excursiones por la zona. Los familiares de los ex-alcohólicos representan un papel fundamental en este tema.

La ponencia inaugural, dio comienzo a las 10,15 horas y corrió a cargo de Don Carlos Rodríguez (Jefe del Servicio de Salud Laboral del Grupo Alcoa).

Durante los días siguientes siguieron impartiendo distintas conferencias a cargo de Médicos y Psicólogos de la Región que siguen la problemática del alcohol.

El responsable del Sergas que presidió el acto, Don Francisco López Rois, disculpó la ausencia del Consejero de Sanidad, Don José María Hernández Cochón, y explicó que no pudo desplazarse a

Viveiro "por una cuestión familiar".

Las conclusiones de la Convención, que no fueron dadas a conocer durante la clausura debido al retraso de casi una hora en su celebración, "serán tenidas muy en cuenta por la Consejería de Sanidad y Servicios Sociales y por el Servicio Galego de Saúde, en particular", anunció López Rois, quien recordó que la administración sanitaria autonómica "desde hace muchos años a través de diversos programas sanitarios, tanto preventivos como curativos y rehabilitadores, mantiene una lucha sin cuartel contra el alcoholismo".

El representante de Sanidad reconoció que en la actualidad el consumo de alcohol es "un importantísimo problema de salud pública en nuestro país, que ocasiona un elevado coste sanitario y social". Por ello considera necesario seguir poniendo en marcha y potenciando "programas preventivos -especialmente dirigidos a la juventud- curativos y, por supuesto, rehabilitadores".

López Rois alabó la iniciativa desarrollada en Viveiro porque reunió a "personas que han vencido a la enfermedad y se dan la mano para seguir combatiendo esta gran epidemia secular".

CONVIVENCIA.

A modo de balance, el presidente de la Asociación de Rehabilitación de Alcohólicos de A Mariña (Arama), Manuel Casas, resaltó que durante la convención se logró "fomentar una convivencia entre enfermos alcohólicos de toda España, algo que hacía mucha falta porque andábamos algo divididos, e iniciar una colaboración mutua entre todos nosotros".

Manuel Casas, que fue el coordinador de la convención, se mostraba visiblemente satisfecho de su desarrollo. "Estamos muy contentos", comentó, al tiempo que destacó la elevada participación -una media de 350 personas diarias y un cerca de 500 en total- a pesar de que algunos asistentes tuvieron problemas para llegar a Viveiro debido a la huelga de la empresa de autobuses Arriva.

La puesta en marcha del colectivo, denominado

ANDAR (Agrupación Nacional de Alcohólicos Rehabilitados), fue anunciada por el presidente de la Federación gallega, José Ruzo, durante la clausura del encuentro desarrollado en Area (Viveiro). En este extremo nuestra Asociación esperará a ver los resultados que se llevan a cabo para tomar parte o no en la misma, no es que no queramos "subirnos al carro andando" sino que vivimos hasta la fecha muy bien sin tener que depender de ninguna Federación o Agrupación.

En la ceremonia también participó el alcalde, César Aja, quien resaltó el trabajo "intenso y fructífero" realizado por los participantes en las jornadas.

Antes de la clausura, las asociaciones participantes en el encuentro recibieron diplomas por su asistencia.

Desde ASAREX queremos destacar que los congresistas quedaron muy satisfechos con la conveniencia de estos días pasados en Viveiro y desde aquí animamos a todos los Socios y Familiares a que asistan a este tipo de Actos.

Roberto Armas - Secretario General de ASAREX

Noticias I

LAS MUJERES Y EL ALCOHOL

Un total de 850.000 españolas consumen alcohol de forma abusiva, según un estudio del Instituto de la Mujer.

Expertos destacan como factor de riesgo exclusivo de la mujer la compaginación del trabajo con las tareas domésticas.

Un total de 850.000 mujeres españolas a partir de los 14 años (4,9 por ciento) consumen alcohol de forma abusiva -más de 1 litro de cerveza, dos vasos de vino, 4 copas de anís o derivados, dos copas y media de coñac o dos copas de güisqui y vodka, al día-, según dos encuestas presentadas hoy por la directora general del Instituto de la

Mujer, Pilar Dávila, sobre el consumo de alcohol y otras drogas en el colectivo femenino.

El estudio señala además, que el tramo de edad de mayor consumo de alcohol está en las jóvenes entre 19 y 24 años y el de menor consumo a partir de los 55 años. Asimismo, el comportamiento en la ingesta de alcohol difiere entre las escolares y la población general, ya que las primeras concentran un consumo "absolutamente exagerado" durante los fines de semana. Así, Jesús Navarro, responsable de la empresa autora de la encuesta 'Edis', señaló que 1 de cada cuatro escolares toman alcohol de forma abusiva durante los fines de semana.

Navarro recordó que estas cantidades de alcohol llevan en muchas ocasiones a intoxicaciones etílicas y es la principal causante, en combinación con el automóvil, de las muertes de jóvenes españoles durante los fines de semana. Además, afirmó que una parte de estas jóvenes consumidoras podrían convertirse en los próximos años en consumidoras abusivas regulares de alcohol.

En cuanto al tabaco, destaca que casi cinco millones de mujeres son fumadoras diarias, entre ellas, más de la mitad de las jóvenes entre 19 y 24 años, y casi dos de cada cinco adolescentes entre 14 y 18 años. La duración media de consumo de tabaco en las mujeres se sitúa entre 30 y 40 años.

Comparando estos datos, con otros provisionales del Plan Nacional sobre Drogas, resalta que un 28,1 por ciento de las mujeres son fumadoras diarias frente al 32,9 por ciento de la población general, y que el índice de consumo abusivo de alcohol tanto los días laborables como los fines de semana se sitúa a la mitad del de la población general (4,1 frente a 9,9 días laborables y 5,5 frente a 10,1 los fines de semana). Sin embargo, Navarro señaló que estudios que se están llevando a cabo en Valencia, Madrid, Galicia y Andalucía, apuntan que esta tendencia podría cambiar, superando el colectivo femenino la media general.
2,7 MILLONES DE MUJERES POLICONSUMIDORAS.

Un 16 por ciento de las españolas, 2.700.000, presentan modelos de policonsumo, es decir, ingieren dos, tres o más sustancias diferentes.

Aunque existen más de 200 combinaciones distintas de policonsumos, las más habituales son la de psicoestimulantes (alucinógenos, anfetaminas, cocaína, drogas de síntesis y cannabis) y la combinación alcohol, tabaco y cannabis. De este grupo 367.000 son escolares, es decir, un 31 por ciento.

Navarro también destacó que 1.250.000 mujeres reconocen que tendrían algún problema para dejar el consumo de estas sustancias, de ellas 165.000 son escolares.

Respecto al consumo de otro tipo de estupefacientes, la encuesta señala que más de un millón de mujeres ha probado el cannabis, que consumen habitualmente (dos o más veces al mes) 215.000 mujeres, en su mayoría entre 14 y 24 años. La cocaína es consumida principalmente por las jóvenes entre 14 y 24 años, mientras que a partir de los 35 años los casos son anecdóticos.

Mientras, algo más de 100.000 mujeres dicen haber probado drogas de síntesis y unas 35.000 las consumen habitualmente, especialmente las jóvenes entre 14 y 18 años. Estos tres tipos de sustancias son los que inciden especialmente entre los sectores juveniles, tanto hombres como mujeres.

La heroína, sin embargo, afecta principalmente a las mujeres entre 25 y 44 años, aunque el porcentaje de mujeres que dice consumirlas asciende al 0,2 por ciento. Según Navarro, la escasa incidencia de esta droga entre los jóvenes se debe a la mala imagen que adquirió durante los años 80. LAS MUJERES SON MAS CONSUMIDORAS DE TRANQUILIZANTES.

Los estupefacientes que mayor consumo tienen entre las mujeres adultas son los tranquilizantes, que han probado 1.125.000 mujeres y toman habitualmente casi 600.000, especialmente a partir de los 44 años. Además, esta es la única sustancia en la que el consumo medio por parte de las mujeres (6,7 por ciento) supera al de la población general (3,2). En cuanto a los motivos por los que las mujeres acuden a este tipo de consumo, apuntan mayoritariamente "el placer y la diversión", "por el gusto de hacer algo prohibido" y "por escapar de problemas personales y animarse". Por el

contrario, las mujeres que dicen no consumir drogas señalan "el perjuicio para la salud física y mental", "sentirse bien y no hacer falta" y "convicciones personales y de tipo moral". El estudio ordena también los distintos factores de riesgo en la mujer para el consumo de drogas. En el ámbito familiar, destaca como exclusivo de la mujer tener que compaginar el trabajo fuera de casa con las tareas domésticas. Otros factores, son las malas relaciones con la pareja, el agobio por la situación económica familiar, pérdida de confianza en uno mismo, el uso de drogas en grupo y conocer a consumidores, una mala situación contractual en lo laboral, trabajo a destajo o insatisfacción con el trato recibido en el ámbito laboral.

Por su parte Pilar Dávila señaló que el Instituto está estudiando estos datos con los responsables del Plan Nacional sobre Drogas para poner en marcha campañas de prevención.

La investigación, desarrollada durante 1999 en todo el territorio nacional, se ha basado en dos encuestas: una a 2.000 mujeres de 14 años en adelante y otra a 1.058 escolares femeninas de enseñanza secundarias

Artículo extraído de Internet de la Página de <http://profesional.medicinatv.com>

Noticias II

El vodka adulterado causa estragos en Rusia

Vodichka o Vodochka. Así es como los rusos llaman cariñosamente a su bebida nacional: el vodka, que representa el 91 % del total de las bebidas alcohólicas consumidas en este país.

El consumo de vodka forma parte de la cultura rusa y nadie se sorprende si ve caer redondo a un sargento de la policía, si ve dormir bajo los efectos etílicos en plena calle a un señor encorbatado o si ve tambalearse al mismo presidente.

Con los problemas económicos que tiene el país, la botella de vodka, a 360 pesetas la más barata, no es asequible para todos y, a veces, uno tiene que ingeniárselas: antisépticos, perfumes, agua de colonia, anticongelante...

En medio de la inmensa y espesa taiga siberiana, diez personas murieron tras beber una mezcla explosiva de alcohol puro de 90º rebajado con líquido de frenos.

Días antes, cuatro personas murieron por la misma causa en los alrededores de Moscú.

El consumo de alcohol puro alcanza en Rusia los 14,5 litros por persona y año, sin contar el de fabricación casera. Según fuentes oficiales, el alcohol adulterado tuvo efectos devastadores. En 1999, se le atribuyen 24.000 muertos y casi 16.000 en los primeros cinco meses de este año.

Cerca del 50 % de los hombres y del 17 % de las mujeres, son alcohólicos y mas de 2 millones de personas (110.000 menores) están hospitalizados por este motivo.

El alcoholismo es una de las primeras causas de mortalidad en Rusia, y la esperanza de vida entre los hombres apenas sobrepasa los 58 años, mientras que en 1990 se situaba en 65 años.

Noticia extraída del Periódico de Aragón, en fecha 1 de Septiembre de 2000.

XV Jornadas Información Alcohólica

PROGRAMA DE LAS DISTINTAS CONFERENCIAS Y PONENCIAS

DE
EL
6

A DESARROLLAR EN LAS XV JORNADAS ARAGONESAS
INFORMACIÓN ALCOHÓLICA, QUE SE CELEBRARAN EN
CENTRO PIGNATELLI, SITO EN Pº CONSTITUCIÓN NUM.
DE ESTA CIUDAD.
DIA 13 MIÉRCOLES - 19,30 HORAS

Participan: D^a María Perla Borao Aguirre (Dra.
Jefa del Servicio de Urgencias del Hospital Obispo
Polanco de Teruel.

D^a Araceli Muñoz Muñoz (Psicóloga Directora de EX-FOR)

Modera: D. Roberto Armas Albornoz Secretario
General de ASAREX

DIA 14 JUEVES - 19,30 HORAS

INAUGURACION

Salutación y presentación del Médico de la
Asociación

Dr. Don Valero Martínez Martín Director Centro
Salud Mental de la D.G.A.

CONFERENCIAS

Tema: EVOCACIÓN (MÁS DE 25 ANOS DE PRESENCIA EN NUESTRA
COMUNIDAD)

Participan: Ilmo. Sr. Don Guillermo Fatás Cabeza,
Director de Heraldo de Aragón

Ilmo. Sr. Don Antonio Seva Díaz, Catedrático de
Psiquiatría y Psicología de la Facultad de
Medicina de Zaragoza.

Ilmo. Sr. D. Emilio Gastón Sanz, Abogado,
Ex-Justicia de Aragón

Ilmo. Sr. D. Manuel-Maria Rodríguez de Vicente
Tutor, Magistrado Juez de la Audiencia Territorial

COLOQUIO

DIA 15 VIERNES - 19,00 HORAS

PROYECCIÓN CINEMATOGRAFICA

Título: 28 Días
Intérprete Sandra Bullock

Participa: D.^a Carmen Puyó Gomara, Subdirectora de
Heraldo de Aragón, Crítica de Cine
Modera: D.^a Carmen Echevarria Ontillera, Miembro
de la Asociación

COLOQUIO

DIA 16 SÁBADO - 19,30 HORAS

DÍA DE LA ASOCIACIÓN

Participan: Asistentes Sociales de la Asociación

Doña María de los Ángeles Calvo Ezquerra
Doña María del Pilar Berenguer Baquedano
Doña Rosa Maria Carrera Berge

Comunicación de Enfermo y Familiares

Doña María Tejedor Gavara (Familiar de una enferma)

Don Miguel Ángel Adán (Alcohólico Rehabilitado)

Don Santiago Andrés Casas (Alcohólico Rehabilitado)

Don Roberto Armas Albornoz (Secretario General de
ASAREX)

Modera: D. Andrés Ezquerra Pascual, Miembro de la
Asociación Responsable de los Grupos de Terapias).

Clausura: Ilmo. Sr. D. Alberto Larraz Vileta,
Consejero de Sanidad, Consumo y Bienestar Social

de la D.G.A.

Amenizará el final del cierre de las Jornadas el
GRUPO FOLKLÓRICO LOS MORUSAS DE MUEL

DIA 17 DOMINGO - 11,00 HORAS

En los Locales de nuestra Asociación (Cánovas,
23-25)

DÍA DE LA ASOCIACIÓN

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS

Proyección de Videos y Diapositivas, Aperitivo

A las 14,30 horas: Comida de Clausura de las
Jornadas en el Restaurante Las Tres Carabelas,
sito en Tomás Bretón, 9 de esta Ciudad.

Página Cultural

GARCÍA MÁRQUEZ SE RETIRA DE LA VIDA PÚBLICA PORQUE PADECE
UN CÁNCER LINFÁTICO QUE SE LO ESTÁ
LLEVANDO. HA ESCRITO ESTA CARTA A SUS AMIGOS.

"Si por un instante Dios se olvidara de que soy
una marioneta de trapo y me regalara un trozo de
vida, posiblemente no diría todo lo que pienso,
pero en definitiva pensaría todo lo que digo.

Darí­a valor a las cosas, no por lo que valen, sino
por lo que significan. Dormiría poco, soñaría más,
entiendo que por cada minuto que cerramos los
ojos, perdemos sesenta segundos de luz. Andaría
cuando los demás se detienen, despertaría cuando
los demás duermen. Escucharía cuando los demás
hablan, y cómo disfrutaría de un buen helado de
chocolate! Si Dios me obsequiara un trozo de vida,
vestiría sencillo, me tiraría de bruceas al sol,
dejando descubierto, no solamente mi cuerpo sino

mi alma.

Dios mío, si yo tuviera un corazón, escribiría mi odio sobre el hielo, esperaría a que saliera el sol. Pintaría con un sueño de Van Gogh sobre las estrellas un poema de Benedetti, y una canción de Serrat sería la serenata que les ofrecería a la luna. Regaría con mis lagrimas las rosas, para sentir el dolor de sus espinas, y el encarnado beso de sus pétalos...

Dios mío, si yo tuviera un trozo de vida... No dejaría pasar un solo día sin decirle a la gente que quiero, que la quiero. Convencería a cada mujer u hombre de que son mis favoritos y viviría enamorado del amor. A los hombres les probaría cuán equivocados están al pensar que dejan de enamorarse cuando envejecen, sin saber que envejecen cuando dejan de enamorarse! A un niño le daría alas, pero le dejaría que él solo aprendiese a volar. A los viejos les enseñaría que la muerte no llega con la vejez, sino con el olvido.

Tantas cosas he aprendido de ustedes, los hombres... He aprendido que todo el mundo quiere vivir en la cima de la montaña, sin saber que la verdadera felicidad está en la forma de subir la escalera. He aprendido que cuando un recién nacido aprieta con su pequeño puño, por vez primera, el dedo de su padre, ¡o tiene atrapado por siempre. He aprendido que un hombre sólo tiene derecho a mirar a otro hacia abajo, cuando ha de ayudarlo a levantarse.

Son tantas cosas las que he podido aprender de ustedes, pero realmente de mucho no habrán de servir, porque cuando me guarden dentro de esa maleta, infelizmente me estaré muriendo.

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ"

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