

## SinDependencia - Número 6

### Nos movemos

\* Diciembre.- Dentro de la presentación de las XV Jornadas de Información Alcohólica, nuestros compañeros Pascual Cabello, Mariano Araíz y Roberto Armas, participan en el Programa de Radio "Café con Pólvora", desarrollándose en los Salones del Hotel Boston de esta Ciudad, dieron sus comentarios sobre el lema "Más de 25 Años al Servicio de la Comunidad.

\* 22 de Diciembre.- Nuestros compañeros Andrés Ezquerria y Mariano Araíz, intervienen en un Programa de la Televisión Antena Aragón, sobre la problemática del Alcohol.

\* 31 de Diciembre.- Como en años anteriores se celebra en los locales de la Asociación, la Nochevieja y la entrada del Año Nuevo y Nuevo Milenio.

\* Enero.- Doña María José Lamban (Esposa de Mariano Araíz), entusiasta colaboradora en el Área de la Terapias de Familiares, interviene en la Televisión Nacional Antena 3, donde da su opinión y sus vivencias del alcoholismo en el seno familiar, en el mismo participa telefónicamente su esposo

### Editorial

Siguiendo el Camino...

Un año más con todos nuestros queridos amig@s desde esta Publicación que trata de ser la voz de los componentes de ASAREX, con la satisfacción del éxito obtenido en las pasadas Jornadas de Información Alcohólica realizadas durante los días del 13 al 17 de Diciembre de 2000, que tuvieron lugar en el Centro Pignatelli de esta Ciudad, prueba palpable de ello es el artículo periodístico aparecido en domingo día 17 de Diciembre en el Heraldo de Aragón, en el que se plasma el seguimiento que dichas Jornadas tuvieron en toda nuestra Comunidad.

El éxito obtenido se debe a todos los componentes, tanto hombres como mujeres de nuestra querida Asociación que tuvieron participación directa o indirecta en el desarrollo de dichas Jornadas y como no del plantel de conferenciantes que nos honraron con su bien saber sobre la problemática del alcoholismo en la Sociedad, siendo muy numeroso el público asistente, de todo ello se dará cumplida información en la redacción de las próximas Memorias.

El lema de las Jornadas fue "MAS DE VEINTICINCO AÑOS AL SERVICIO DE LA COMUNIDAD", título acertado debido a que la Asociación, como ha hecho en todo éste tiempo, intentó a través de varias conferencias, alertar del riesgo del abuso del consumo de alcohol y recordar que es una de las drogas (esta legal) que peores consecuencias tiene para la salud.

Desde aquí animamos a todos los Socios y Familiares a seguir trabajando sin descanso para ayudar a toda persona con el grave problema de alcoholismo, y estar en alerta permanente con nuestra juventud, reto al que hay que observar debido a la temprana edad que los adolescente empiezan a abusar del consumo del alcohol.

Seguiremos abriéndonos camino en esta tarea altruista y desinteresada, nuestro siguiente paso será dar a ASAREX el anhelo de nuestro querido Doctor Don Valero Martínez y es su transformación en FUNDACIÓN, se están haciendo las gestiones necesarias para ello.

**Roberto Armas (Secretario de la Junta de Gobierno)**

## **Familia**

### **I LOVE ASAREX**

El próximo 15 de mayo, se cumplirá nuestro 18 aniversario en la Asociación, celebraremos nuestra mayoría de edad y ese es el motivo de hacer este pequeño balance que quiero compartir con todos vosotros. Han sido unos años en realidad con sus buenos y malos momentos aunque pesan más los buenos. Nosotros acudimos a la Asociación con muchos problemas como la mayoría de

vosotros, todos ellos ocasionados con el alcohol con separación incluida y se han ido solucionando, hasta hemos tenido otro hijo quién lo hubiera pensado cuándo entramos por esa puerta, si me lo dicen en aquellos momentos hubiera pensado que estaban todos locos.

Quiero dar las GRACIAS primero a mí marido por el esfuerzo que yo se que le costó convencerse del problema que tenía, iniciar su abstinencia, elaborarla y entenderla cómo muy bien dice mi querido amigo Andrés, también quiero dar las gracias al Doctor D. Valero por la gran ayuda que nos dio y la que nos da siempre que se la pedimos, por último a todos vosotros por vuestro apoyo, comprensión y amistad. Estos años han hecho que nosotros nos sintamos aquí como en nuestra segunda casa, pasando en ella muy buenos ratos aunque todos tengamos en la mente momentos vividos que no quisiéramos que hubieran pasado aunque como bien dicen por ahí el tiempo pone a cada uno en su sitio o el río siempre vuelve a su cauce aprendamos cada uno de nuestros errores y todos nos volvamos mas comprensivos y tolerantes.

Aprovechando la oportunidad que me brinda está Revista quiero dar la enhorabuena por esas estupendas Jornadas que vivimos en Diciembre que me parecieron brillantes y también por la fantástica comida que todos compartimos.

Por último quiero decir que como pone arriba os quiero.

No me reconozco ni yo misma tantos halagos seguidos, en la próxima Revista me tocaran las criticas pues como ya sabéis modero el grupo de los jueves y en ese grupo todavía hay gente que no se siente querida o valorada por el resto pero como ya digo ese capítulo ya lo tocaremos otro día.

**María José Lamban**

## **Testimonio**

Va para diez meses ya, fue entonces la primera vez que vinimos todos por la Asociación, digo la primera, pero hace años que habíamos estado, aunque entonces no aparecimos todos, nos faltaba la parte más

imprescindible: Mi Padre.

En ese momento, creo que todos volcamos nuestras ilusiones en vosotros, la Asociación, ya que necesitábamos, cada uno por diversos motivos agarrarnos a algo, como quien se aferra a una tabla tras un naufragio, y es que nuestra vida familiar había naufragado por culpa del alcohol.

Fueron muchos años de peleas, desamor, alejamiento... y cuando ya pensábamos que no había solución, mi padre tomó la determinación de acudir a vosotros. Sabemos que en aquel momento llegaba poco convencido, forzado por la situación, pero creo que con el paso de los meses, al conocer a otras muchas personas con problemas muy similares a los suyos, que como él han perdido unos años maravillosos de esta corta vida, bajo el yugo del alcohol, se habrá dado cuenta de que nuestro empeño en que llamara a vuestra puerta en busca de ayuda, no era un mero capricho, sino una necesidad.

Todos necesitábamos poner orden en nuestras vidas y deseábamos volver a sentirnos a gusto, en familia, retomar la convivencia hace tanto tiempo perdida.

Vuelvo a ver a mis padres haciendo planes de futuro, haciendo de nuevo cosas juntos, sosegados, me siento a gusto cuando nos reunimos.

Ahora se acercan una fechas, las Navidades, que siempre he deseado pudieran borrarse del calendario como quien arranca una hoja del mismo, pero este año tengo la esperanza de que sea distinto, pues confío en que ya estamos sobre el camino correcto y que es cuestión de dejar correr el tiempo, de ser constante.

Ha sido muy duro para todos, y no hay que bajar la guardia; muy duro sobretodo para mi madre, pienso que hemos actuado de forma correcta y que todavía queda mucho por recorrer, pero aquí seguiremos estando, para lo que haga falta.

Por todo esto GRACIAS a la Asociación, a mis Padres, a mi Hermana y Cuñado y sobretodo a mi Marido, quien se mantuvo firme y en algunos momentos, con su tesón, evitó que tirásemos la toalla sin haber llevado a término lo que nos habíamos propuesto, volver a unir a esta familia y luchar contra ese enemigo común, que se empeñó en destruirla, durante tanto tiempo: EL ALCOHOL.

Ha merecido el esfuerzo.

**María Luz Uche (Hija del Sr. Uche Clavero) Noviembre de 2000**

## **Lo primero la Asociación**

¿LO PRIMERO LA ASOCIACIÓN?

Frecuentemente escuchamos la expresión que encabeza este trabajo, sin interrogantes, entre miembros de nuestra Asociación que han iniciado su rehabilitación hace poco tiempo y también entre asociados antiguos y familiares. Dicha expresión no nos sorprende en absoluto, ya que, ¿dónde habrían ido a parar nuestras vidas, familias, trabajos y proyectos, de no haber mediado la Asociación y sus gentes, que al fin y al cabo somos lo mismo?

Cuando los directamente afectados por la dependencia alcohólica llegamos a ELLA, hubo compañeras y compañeros que ya llevaban un trecho más o menos dilatado de camino hecho, que no tuvieron ningún impedimento, obstáculo o distracción que evitara el prestar el testimonio, ayuda e ilusión suficientes para conseguir que el recién llegado disipara la mayoría de sus dudas e incertidumbres, se integrará en el Grupo y en el Colectivo y comenzara a vivir una existencia responsable y con horizontes claros y definidos, más y más a medida que el tiempo y la ABSTINENCIA iban progresando en el tiempo.

Es de completa aplicación lo expresado en lo que concierne a los familiares, ya que quienes nos han soportado, apoyado y entendido, la mayoría de las veces durante mucho tiempo, todas las vicisitudes asociadas a nuestra época de alcoholismo activo, al llegar, se han visto apoyados, entendidos e ilusionados por quienes han vivido previamente los momentos y procesos que los recién incorporados están viviendo.

Por todo cuanto antecede y otras muchas cosas que podrían añadirse, no sorprende a nadie que nuestros sentimientos hacia la ASOCIACIÓN y sus integrantes provoquen la expresión "LA ASOCIACIÓN POR ENCIMA DE TODO".

Y así debería ser, pero, ¿Es así realmente?, ¿Es así siempre?, ¿Nos hemos parado a pensar si nuestras actitudes, acciones, omisiones, personalismos, perezas y

apatías no han creado en alguna ocasión en alguien recién llegado profundas sensaciones de desinterés o de frialdad?

No siempre lo que se dice confirma lo que se hace y dicha actitud tiene su calificativo. Si mi comodidad, el renunciar a unos minutos de "mi tiempo" de ocio, de expansión, etc, impiden que me movilice a favor de la ayuda, información y estímulo del otro, no estoy confirmando que "La ASOCIACIÓN sea lo primero". Esa actitud debería hacernos meditar en las consecuencias que se hubieran dado si, a nuestra llegada, se nos hubiera acogido de igual modo.

La persona que nos está necesitando y precisa de nuestra atención y escucha en esos momentos, al igual que en momentos parecidos yo necesité y encontré quien me atendiera y escuchara, está incorporando a sus pensamientos el sentimiento de que, no es que un miembro de la ASOCIACIÓN no ha estado dispuesto a ayudarlo o a escucharle, sino la de una asociación a la que ha ido en busca de información, atención afectuosa y soluciones posibles a sus problemas, y no ha encontrado el interlocutor válido ni la disposición adecuada.

Todos tenemos la necesidad de sentirnos útiles y provechosos, máxime cuando durante mucho tiempo hemos sido "catástrofes con piernas", pero no conviene confundir, y a veces sucede, el sentimiento de utilidad y provecho con el de "considerarse importante", que es muy diferente y que no dice mucho en nuestro favor.

"Por sus hechos los conoceréis". Esta frase corrobora algo que de muchas maneras se puede observar en nuestra vida diaria. Gente "importante" cuya verborrea es apabullante, la mayor parte de las veces elaborada y extensa, en otras, las más, vacía de contenido, cuyo único fin pretendido es convencer al otro de lo importante y necesaria que es su presencia y utilidad. Lamentablemente, en muchos casos, los hechos, que suelen ser tercios, demuestran que no es mas que locuacidad vacía, y que los hechos no apoyan las pretenciosas palabras.

Sucede otras veces que al no coincidir las opiniones o criterios personales con los del otro, consideramos que él está equivocado y que mi criterio es el válido y aplicable, llegando en ocasiones al enfrentamiento personal y a la descalificación y apartamiento de aquél, aunque ello suponga un enfriamiento en las relaciones, que casi siempre trascienden al entorno y, cuando menos,

sirven de comentarios, explícitos a veces y soterrados otras. No estamos teniendo en cuenta que actitudes así en el convivir diario de la ASOCIACIÓN, terminan afectando las fluidas relaciones que deberían predominar dentro de nuestro colectivo.

Personalmente creo que en un colectivo como el nuestro, sin dejar de ser realistas y prácticos, debemos ser transigentes, pacientes y constructivos, no ya sólo pensando en nosotros mismos, sino pensando en la ASOCIACIÓN, en la imagen que de ella trasciende (que siempre trasciende) y en los resultados, consecuencias y "ambiente" que intransigencias, subjetivismos y protagonismos acaban afectando a ELLA, que sin ninguna duda, debe estar por encima de todo.

No se puede decir que un país, una región, una provincia, un colectivo o una familia van bien cuando una parte de ellos, aunque sea pequeña, no está participando del bienestar general, en ocasiones careciendo de aquello que más necesita.

En cualquier obra del ser humano hay unas que son realmente casi perfectas, otras son deslumbrantes, otras mediocres y, finalmente otras, que son francamente buenas, pero que no son las mejores, sino diferentes de lo habitual. Todas tienen su grado de utilidad y deben ser valoradas en su justa medida, sin estridencias.

Acabamos de iniciar un nuevo milenio, siglo y año y el presente viene condicionado en gran medida por el pasado, pero estaremos desaprovechando una gran oportunidad si no somos capaces de sacar consecuencias de lo acaecido en tiempos pretéritos para fundamentar un futuro valioso en el que debemos potenciar al máximo las capacidades que la ABSTINENCIA Y REHABILITACIÓN, el trabajo y el afecto, el interés y la participación, la discreción y la disponibilidad en pro del otro, hagan una ASOCIACIÓN cada día mejor, olvidando los "chismes" y comentarios inútiles que no hacen más que mermar las energías que nos resultaran precisas para menesteres realmente provechosos.

**Andrés Ezquerro Pascual – Asociado nº 51**

## Testimonio 2

Mirada desde la lejanía

Lo primero que quiero decir es que ya hace así como 6 años y unos meses de donde quiero empezar a contaros algo que ha ocurrido en mi vida. Recuerdo, que era un hombre con 32 años que no tenía nada, bueno digamos que si tema una cosa, tenía mi vida destrozada, la distancia con mi familia, era lejana, muy lejana, tenía el despido de la empresa donde trabajaba, tenía deudas, muchas deudas, tenía la soledad, la soledad que me había ganado día a día, tenía también una cosa que empezaba a estar muy clara para mí, tenía mi vida totalmente rota y sin aliento para poder seguir caminando por esta vida que vivimos, digamos que ya me daba igual andar que sentarme, me daba igual vivir que morir, me daba igual que fuera de día o de noche, me daba lo mismo que el tiempo corriera o no.

Digamos que llego ese día donde tuve que decidir si yo quería vivir o morir y quizás ese era el momento más amargo de mi vida, tenía que enfrentarme a la persona que más quería, tenía que sentarme enfrente de mi madre, y tener que decirle la verdad, tenía que luchar contra mí para poder decirle a la persona que más importancia había tenido en mi vida, (MI MADRE) para entregarme a decirle que mi problema era beber, beber y beber.

Nunca podré olvidar que fue ella la que muchas veces me había aconsejado, que tuviera cuidado con lo que bebía, que no bebiera tanto, que no era bueno, que mirara a mi propio padre que en cierta manera había arrastrado algún problema del alcohol.

Ese fue el día más difícil, más duro, más amargo, el día que más entregado me he encontrado en mi vida.

Tuve que contarle la verdad ha sido la verdad más dolorosa de mi vida.

Por primera vez, supe tomar la primera decisión que ha sido realmente la que ha cambiado mi vida, y no es que haya cambiado la vida, la vida es la vida, el que ha cambiado he sido yo me puse en manos del médico al que



mas le tengo que agradecer, ya lo conocía, había estado dos veces anteriormente ante el, pero había sido una simple excusa para ganarme a mi madre, y ahora era real, ahora estaba decidido a hacer lo que hiciera falta, creía y quería terminar con mi vida de sufrimiento y la de mi familia.

Ahí empecé a tener fe y a creer en una manera distinta de enfocar la situación, empecé a crear mi propio record de días fuera del alcohol y viendo y escuchando a personas que llevaban años de rehabilitación, y los oía con una orgullosa manera de animar a los que empezábamos, como una manera de comenzar una carrera con ilusión y con ganas, con el consuelo de que cada día que pasaba, era otro record, y la verdad, creí en las personas y creí en la asociación, porque hasta ese momento yo no había creído que en pertenecer a una asociación, pudiera arreglarme a mi ni a nadie mas, pensaba que eran palabras de algunas personas, pero la verdad es que tuve que reconocer que yo estaba equivocado y ahora mirando hacia atrás lo recuerdo con mucha ilusión recordando a las personas que estaban aquí recuerdo que para cada una de mis preguntas siempre había la respuesta adecuada y llevando ya unos cuantos meses en la rehabilitación y estando muy bajo de moral me derrumbe y junto a mi madre volví a acudir al doctor Valero buscando ayuda y jamás podré olvidar cual fue la solución para subirme la moral y darme renovadas ilusiones y no me dio medicinas, simplemente me echo un reto, y recuerdo que me dijo: "Llevas 8 meses y no has recaído y además te veo integrado en la asociación con tus compañeros, si de verdad no te apoyas en eso y quieres beber otra vez, sal a la calle y bebe, pero recuerda una cosa, si sales y bebes no habrá servido de nada todo el esfuerzo hecho por ti hasta ahora, ni el de tu familia ni el de tus compañeros de la asociación por eso eres tu el que decide si quieres sentirte bien por el camino andado hasta ahora, piénsatelo y sigue caminando", ese era el reto que solo yo decidiría y la verdad ahí esta donde uno coge fuerza en si mismo.

Y el doctor que fue el primero que me puso en el camino también fue el que cogió y corto la cinta para que de verdad empezara la carrera que llevo y que quiero continuar hasta la muerte, si Dios quiere.

Actualmente me estoy integrando en otra asociación en Barcelona que es donde vivo, para poder seguir caminando el camino sin llegar a sentirme solo, porque caminar solo en un difícil camino es mucho más cansado y

peligroso que hacerlo acompañado.

Quiero terminar diciendo que me siento muy orgulloso de poder escribiros desde la lejanía sabiendo que vosotros los presentes y los que no están por un motivo u otro y que ya me conocéis os mando un gran abrazo para todo el mundo y los que no me conocéis porque vuestra rehabilitación es mas reciente os invito a imitarme a mi y los que ya conocéis que estamos en el buen camino, día a día trabajando para seguir mirando a la enfermedad de frente y sin miedo y sin bajar la mirada para poder tener la claridad y estar por encima de la enfermedad y sin olvidar que al primer atisbo de flaqueza que tengamos, sepamos que la enfermedad no tendrá piedad con nosotros y por ello hay que estar siempre en guardia.

Gracias por escucharme desde la lejanía.

**LUIS MIGUEL MUÑOZ MORENO**

## **Sentires**

Sentires de AMORISTAD

Siento que hay un oasis en el alcoholismo  
con vergeles repleticos de abstinencia  
Siento un mundo lleno de soledades  
con el miedo de los silencios  
Siento oídos que oyen  
y voces que ni siquiera son escuchadas  
Siento miradas que no ven recaídas  
y recaídas que no ven sentimientos  
Siento necesidad de escuchar el aire  
con el latir de tus palabras entrecortadas  
Siento la dureza del aprendizaje del alcohólico  
sin la sapiencia de saberse enfermo  
Siento que aquel amigo hoy no ha venido  
que se fue como se va la música del otoño  
Siento que se acaba nuestra niñez de abstinencia  
Y comenzamos con la juventud de nuestra rehabilitación  
Siento prisioneros a mis sentimientos  
como si fuesen albatros sin libertad  
Siento que hoy como ayer compañera y compañero

construimos juntos nuestra rehabilitación  
Siento que a veces empiezo a sentir  
y siento hasta tus sentimientos  
Siento la triste neblina de tus ojos  
caminando por la amargura de tus mejillas  
Siento las guadañas de la recaída  
en tus asiduas huelgas al grupo  
Siento la claridad del día sombrío  
al verte por aquí de nuevo  
Siento que hechas las anclas en tú abstinencia  
no te atreves a zarpar por el mar de la rehabilitación  
Siento que me engañas con licores clandestinos  
e invisibles gotas de compañerismo  
Siento el correr de las aguas dejando los campos secos  
y los pueblos sin pueblos y las gentes sin gentes  
Siento que la luna y la lluvia de Abril  
me inunda de colores y alegría mi diminuto corazóncico  
Siento abstinencia que a veces te descubro  
la más absoluta soledad del cielo  
Siento al corrupto fantasma del alcoholismo  
chantajeando la sensibilidad del inseguro abstinente  
Siento el agradable calor de tú presencia  
cuando en tú ausencia supe que habitabas en mí  
Siento vagabundear mi penar con tristeza  
como la impotente tristeza de las madres de Mayo  
Siento que me encantaría expresaros mis sentimientos  
robandoos un trocico de vuestro corazón con amoristad  
Ligando amor y amistad llegue hasta amoristad y con  
esta absurda palabra quisiera dar un mar de esperanza a  
todos los que estamos en esta lucha diaria y a los que  
tengan dudas decirles que si quieren salir se sale. Y  
quisiera dar las gracias a todos los aquí presentes a  
los que no están y a los que vendrán. Y en especial a  
todas las personicas que componemos el grupo del martes  
porque estoy seguro que sin ellos no hubiera podido  
escribir esto un abrazo a todos/as  
Bueno hasta otra.

**SANTI**

## Noticias I

El Gobierno quiere elevar a los 18 años la edad legal para consumir alcohol y tabaco

Sanidad pretende acabar con la cultura juvenil del "botellón" y frenar la adición a estas sustancias en edades tempranas

La ministra de Sanidad y Consumo, Celia Villalobos, anunció ayer que su departamento está estudiando elevar a los 18 años la edad legal para poder consumir alcohol. El objetivo es frenar la cultura juvenil del "botellón" que cada fin de semana inunda las ciudades y pueblos de media España. El Plan Nacional Sobre Drogas también apoya la propuesta y su portavoz, Javier Hernández, añadió que además se quiere aumentar hasta la mayoría de edad el plazo para poder fumar. Por su parte, los productores de bebidas alcohólicas indicaron que están de acuerdo con la medida, pero que "prohibir no sirve para nada" y que sería mejor realizar campañas educativas que fomenten el "consumo responsable".

Villalobos reconoció que "imponer es complicado", pero intentará solicitar la colaboración de los ayuntamientos y las autonomías para que no existan "esos pequeños establecimientos que abren toda la noche".

Esta iniciativa es uno de los puntos contemplados en la "Estrategia Nacional Contra las Drogas 2000-2008", aprobada en diciembre de 1999.

El Gobierno quiere unificar en todas las regiones la edad a la que, por Ley, se pueden adquirir las "drogas legales"

Aunque las comunidades autónomas son las que tienen competencias para legislar sobre esta cuestión, el Gobierno quiere unificar en todas las regiones la edad a la que, por Ley, se pueden adquirir las "drogas legales", concretamente el alcohol y el tabaco, según indicó el portavoz del Plan Nacional sobre Drogas.

Esta idea ha sido promovida por el Plan sobre Drogas, aunque se articulará a través del Ministerio de Sanidad y Consumo ya que, al tratarse de drogas legales, son de su competencia.

Campañas educativas

La Federación Española de Bebidas Espirituosas (FEBE) considera positivo el estudio de una iniciativa que

homologue en toda España la edad hasta la que se declare prohibido el consumo de alcohol para supera la "confusión" actual.

Los productores de bebidas alcohólicas piden la adopción de medidas preventivas y educativas que fomenten el "consumo responsable"

No obstante, en relación al anuncio de la ministra de Sanidad indicaron que la "prohibición por sí sola no servirá de nada" y que esta entidad defiende la adopción de medidas preventivas y educativas que fomenten el "consumo responsable".

Asimismo, desde la Federación se afirma que, al margen de que se establezca una edad mínima para el consumo de alcohol en todo el territorio nacional, "es necesario que la normativa se cumpla por todos, y que haya mecanismos suficientes para que todas las partes implicadas en el consumo de alcohol por adolescentes se responsabilicen sobre este problema".

**Estrella Digital/Efe**

## Noticias I I

"El alcoholismo está irrumpiendo de forma importante en colectivos como los jóvenes, las mujeres en las ciudades y la Tercera Edad"

El alcohol acaba con la vida de 13.000 personas en nuestro país cada año. Aunque se trata sólo de una cifra aproximada porque la real es difícil de cuantificar.

El alcohol provoca estragos directa e indirectamente, en forma de enfermedades hepáticas, como desencadenante de accidentes de tráfico o desinhibidor de la agresividad y como factor detonante de homicidios, abusos sexuales y suicidios. Los especialistas en Psiquiatría Gabriel Rubio y Joaquín Santo-Domingo, han coordinado la Guía Práctica de intervención en el alcoholismo, desvelando las características de este drama social en la actualidad.

En España viven más de tres millones de personas alcohólicas. El doce por ciento de los ciudadanos confiesan que se embriagan al menos una vez al año. El

cuatro por ciento una o más veces por semana. 291.000 personas lo hacen a diario. Los estudios afirman que en los años noventa el consumo se ha estabilizado en casi diez litros por habitante cada año. Pero esta cifra puede confundirnos, como aclara el doctor Gabriel Rubio, "es engañosa, porque cada vez hay más gente que bebe menos y los que beben, beben más; cantidades muy importantes". Y esto tiene una repercusión en forma de 637.000 millones de gastos sanitarios y, lo más trágico e importante, 13.000 vidas sesgadas cada año.

Gabriel Rubio, especialista en Psiquiatría del Hospital 12 de Octubre y Joaquín Santo-Domingo, Jefe de Psiquiatría del Hospital La Paz, ambos de Madrid, han coordinado la Guía Práctica de intervención en el alcoholismo para confluir datos y reflexiones sobre este problema en nuestro país. Uno de los principales fenómenos que recogen es el descenso de la edad de inicio de consumo. Como describe el doctor Gabriel Rubio, "hay un grupo de jóvenes que cada vez son más abstemios, y el grupo que queda son jóvenes que cada vez bebe más temprano, ya llegamos a los doce años".

El perfil de este colectivo lo conforman jóvenes de catorce a dieciséis, "con un consumo de alcohol muy abusivo, sobretudo los fines de semana y además de alta gradación, alternando ginebra, combinaciones de vino, y cerveza, durante un periodo de tiempo corto que suele ser viernes y sábado, lo que tiene unas consecuencias físicas y psicológicas muy importantes", describe Rubio.

El problema de erradicar el consumo entre estos jóvenes, explica este especialista, es que ellos "consideran que su ocio está en conexión con el alcohol y no entienden actividades de ocio el fin de semana sin estar el alcohol por medio", por lo que no sólo se trata de cambiar su consumo, sino conseguir "que cambien sus actividades de ocio, sus parámetros para divertirse".

### El alcoholismo en España

Pero los jóvenes no son el único colectivo que ha irrumpido en los grupos de riesgo del alcoholismo. La mujer se ha incorporado también a estos hábitos de consumo abusivo de alcohol. Su perfil, según el trabajo de ambos especialistas, es el de una mujer de menos de treinta años, con unos patrones de consumo similares a los del varón. "Se está equilibrando el porcentaje de mujeres y hombres" afirma el doctor Rubio, "por lo menos en las ciudades aunque a nivel rural el varón sigue

siendo el consumidor predominante".

Otro fenómeno significativo recogido por los doctores Santo-Domingo y Rubio, es un nuevo colectivo de alcohólicos en la Tercera Edad, un fenómeno que también ha aparecido en otros países occidentales. "Antes, con los años se iba reduciendo el consumo de alcohol y prácticamente a partir de los sesenta y cinco años era muy reducido, era poco frecuente encontrar nuevos alcohólicos por encima de los 55 años", afirman estos especialistas. Pero esto está cambiando, "están apareciendo nuevos perfiles: varones, jubilados por la empresa anticipadamente, que tienen dinero y no saben cómo ocupar su ocio.

Que se encuentran sin saber qué hacer". Y un porcentaje creciente de ellos aumenta su consumo de alcohol, "entrando en dependencia a los pocos meses o años de sufrir esta situación".

"Están apareciendo nuevos perfiles: varones jubilados por la empresa anticipadamente que tienen dinero y no saben cómo ocupar su ocio; mujeres de menos de treinta años en las ciudades; y jóvenes que beben de forma abusiva el fin de semana y que empiezan ya a los doce años"

#### Alcohol y agresividad

"Sabemos que la relación entre alcohol y agresividad es muy estrecha" afirma el doctor Rubio, quien opina que de las diferentes hipótesis que explican la relación, la más consensuada es la que sostiene que "hay una serie de factores culturales, culturas que son muy permisivas con el consumo de alcohol y con la aparición de culturas de violencia tras la ingesta. Y en estas culturas son más frecuentes estas conductas agresivas".

Pero también matiza que esta agresividad tras ingerir alcohol a veces es paralela a diferentes trastornos de la personalidad, incidiendo en personas que "cada vez que beben tienen este tipo de comportamientos agresivos".

El doctor Rubio cita las patologías del tipo de los "trastornos límites de la personalidad" o "trastornos antisociales de la personalidad". Siendo personas que sobrias no suelen mostrar determinadas conductas, "pero que bajo los efectos del alcohol son capaces de mantener conductas agresivas e incluso llegar al homicidio o al suicidio".

Como ejemplo, el caso de los malos tratos, en opinión del doctor Rubio, "es muy frecuente que en esta

violencia contra las mujeres, los maridos suelen ser personas con un problema de alcohol y un problema de personalidad que hacen que cuando beban cometan ese tipo de horribles actos".

Pero, ¿existe un umbral de seguridad en el consumo de alcohol? El doctor Rubio opina que se atrevería a afirmar que no y matiza: "cuando hablamos de un umbral tenemos que decir para qué nos sirve, ¿para que los reflejos no disminuyan? ¿para que el humor no aumente? Depende de qué conducta estemos midiendo. Sobre esa conducta tendríamos que establecer ese umbral.

Rubio afirma de forma contundente que "podemos pensar que una persona que después de tomar una caña se ponga al volante no puede afectarle mucho. Pero sabemos que sí". En su opinión, una persona "no tiene la misma capacidad con veinte que con treinta años, cuando está con gripe o sano y, de igual forma, no tiene la misma capacidad cuando ingiere alcohol". El efecto que provoca en la persona la ingesta de alcohol depende de muchos estados orgánicos, "el dormir poco, el soportar situaciones de estrés, todo ello hace que a veces pequeñas cantidades de alcohol que en situaciones normales nos hacen reaccionar de una determinada manera en otras circunstancias nos mermen la capacidad", aclara el doctor Rubio.

En opinión del doctor Gabriel Rubio, este ambiguo concepto de 'umbral de seguridad' debería ajustarse a la tarea que va a desempeñar cada persona, y en el límite de la conducción dice tenerlo claro: "debe ser cero".

Como también debería ser cero en el caso de las mujeres embarazadas. Las mujeres que ingieren alcohol durante su gestación pueden sufrir, en palabras de este psiquiatra, "un cuadro de síndrome alcohólico-fetal, naciendo los niños con una serie de malformaciones que arrastrarán durante un período de tiempo importante".

Y cita diversos estudios "que han demostrado que consumos de alcohol durante el embarazo estaban directamente relacionados con deficiencias mentales entre los nacimientos de una población normal".

### La cultura del vino

Otro problema social que ve aumentada su mortalidad por la incidencia del consumo de alcohol es el de los accidentes laborales. "Efectivamente, en algunas profesiones, por su complejidad y alta siniestralidad



laboral es importante controlar el consumo de alcohol" explica el doctor Rubio, quien también destaca la positiva iniciativa de algunas empresas que han puesto en marcha campañas de prevención del abuso del alcohol y otras drogas entre sus trabajadores. "Es algo muy innovador. De una legislación donde se sancionaba, incluso con el despido, el tener una enfermedad llamada dependencia al alcohol, hemos pasado a una legislación más benigna donde se contempla el alcoholismo como una enfermedad y puede ser motivo de baja para que el trabajador se cuide", acaba.

Por suerte, en opinión del doctor Rubio, "la sociedad es cada vez menos transigente con el consumo de alcohol, como es intransigente con la embriaguez, cada vez se está haciendo menos permisiva con determinadas formas de consumo". La sociedad, en opinión de este psiquiatra, ve con cierta benevolencia el consumo de alcohol en reuniones, en fiestas, pero empieza a ver con malos ojos a "ese joven que bebe los fines de semana tal cantidad de alcohol que le deja fuera de sitio". En su opinión, que esto logre cambiar constituye "una carrera de fondo" que puede conseguirse ganar con "educación en los colegios y el apoyo adecuado a través de los medios de comunicación". Todo para acabar con "una cultura vinícola y desmitificar las creencias de que el alcohol da energía o salud".

**Noticia extraída de Internet**

## **Trabajo Social**

HOLA AMIGOS!

Me llamo Ana y soy la trabajadora social en prácticas de la Escuela Universitaria de Estudios Sociales. Uno de los días que vengo a estar con vosotros vuestro presidente el Sr. Juan Magarzo me dio la Revista que vuestra Asociación pública, y a la vez me invitó, a que si quería, podía aportar algo en ella. La verdad es que al principio pensé que no, porque no se me da muy bien escribir o mejor dicho, plasmar lo que siento en un

papel, pero luego lo pensé mejor y me he decidido a hacerlo. No es mucho lo que yo puedo aportar ya que llevo pocos días en ASAREX pero si os tengo que dar las gracias por lo bien que me encuentro en ella.

La verdad es que tenéis a una buena trabajadora social que como persona es un encanto, te transmite seguridad, tranquilidad... mi experiencia personal me ha demostrado que lo más importante cuando llegas a un sitio que no conoces, es tener una buena acogida, sentirte segura, arropada para quitarse esa inseguridad y miedo.

Poco a poco voy conociendo a las personas que estáis aquí; todos días conozco a alguien nuevo, hablo con ellos. Para mí que siempre he estado en el movimiento asociativo me parece que lo más enriquecedor es el contacto directo con las personas, espero que mi estancia en ASAREX os pueda servir de alguna ayuda, la vuestra para mí será inmensa tanto a nivel personal como profesional, ya que como dicen las primeras experiencias son las que nunca se olvidan.

Yo no soy poeta pero mientras os escribía estas líneas pensé que lo ideal sería daros las gracias con un poema dedicado a vosotros.

### SONATINA EN TRES TIEMPOS

(Autora: Maria Bayona Perales del libro Tercer Alijo Poético)

El presente es vida

El pasado, experiencia. El futuro, esperanza

¿Se vive lo imaginario?

¿Imaginas lo que sientes? Alfa y Omega de lo onírico.

Deseo y pasión, contenido y continente. Incoherencias.

Antipoema.

Abstracción acaso. Eternidad

¿Hubo principio?

¿Todo es circunferencia?

Respuestas. Una sola respuesta. El pasado es ya

memoria: Algo intangible

El futuro, expectativa.

Solo el presente es vida

## XV Jornadas Información Alcohólica

### Testimonio de Maria Tejedor

De niña se me olvidaba casi todo creando nuevos juegos y dejando a mi muñeca Nancy y al bebe Nenuco en un rincón de la trastienda del bar de mis abuelos, para jugar con aquello que más me gustaba, aquellas cajas de cerveza amarillentas de madera, que yo convertía con algo de imaginación y papel de aluminio en una magnífica cocina y que poco tiempo después llegué a comprender su verdadero uso y la importancia que tendría en mi vida y en la de otras personas a las que quería mucho, dichas cajas de cerveza.

Mis padres, rara vez estaban conmigo, trabajaban mucho, incluso cuando ya era de noche y mi padre no volvía a casa, teníamos que ir a buscarlo, ¿acaso es bar era su trabajo?.

No siempre es fácil comprender las cosas y menos cuando eres una niña, no entendía por que mis abuelos se empeñaban en decirme que mis padres estaban enfermos, igual que no entendía el comportamiento y el cambio de carácter repentino e injustificado de mis padres, me avergonzaba en las reuniones familiares, y lo que empezaba como algo simpático y gracioso más tarde ya no era divertido e incluso resultaba algo violento, igual que nunca entendí el porqué de larguísimas temporadas con mis abuelos, cuando mis amigas y otras niñas pasaban todo el tiempo con sus padres, mientras mi hermano y yo éramos colocados un día aquí y otro allí, como si de una cerámica se tratase.

Pasó el tiempo y con él llegó la adolescencia, llegar a casa se convirtió en una condena, un deseo eterno, no quería llegar nunca, era el camino más largo el de todos los días, discusiones, gritos, llantos y algún golpe repartido entre mi hermano y yo, y siempre sin motivo alguno, situaciones insostenibles. Mi padre era tan violento con nosotros que tuve miedo, pero luego aprendes a convivir con él, el miedo es parte de tu vida, ¡y mi madre! ¿No le tenía miedo? ¡Porqué esa indiferencia!, Éramos sus hijos, debía de sentir ese dolor ¿qué le estaba ocurriendo?.

Miles de ideas se atropellaban en mi cabeza en busca de respuestas, pero terminaba angustiada por no saber que ocurría, él por que de aquella desgracia en mi familia, él por que de tanto sufrimiento, y lo peor de todo, mi madre ya no era la misma, estaba sometida a mi padre,

depresiva, exhausta, como en otro mundo.

Tenía muy claro que el tiempo que debiera estar en casa debía ocuparlo en algo, si no me volvería loca, así que así lo hice, un voluntariado en dependencias sería la solución, me gustaba lo que hacía y cada vez me involucraba más. Tenía la grata sensación de que ayudaba a otras personas y yo me sentía ayudada por ellos, por que quizá sin saberlo, compartíamos un mismo problema, ¡si es que existía algún problema!, que de hecho si lo había, pero a quien contárselo, y ¡el qué!, si, era urgente contarle, decir lo que les estaba ocurriendo a mis padres, en mi casa, y en mi vida, así que lo hice, se lo conté a una amiga, una compañera, compartíamos sueños, problemas, pero lo que yo le diría, ¿lo podría entender?, No escatimé en detalles y cuando terminé de hablar, cual no sería mi sorpresa, cuando me dijo que el comportamiento de mis padres y su actitud era parecido al de algunos de los muchachos a los que ayudábamos, que existían innumerables posibilidades de que consumieran algún tipo de droga, que no tenía por que ser heroína o cocaína, que había otra droga, como bien sabía, que era una de las más duras y a la que todo el mundo tenemos fácil acceso porque es "legal" ¡podía ser alcohol!. Su contestación me dejó perpleja, sentí un vacío en mi estómago, pensé, ¡Dios! Qué tontería, mis padres alcohólicos, eso puede pasarle a otros, pero a mis padres no, a demás ellos no se iban cayendo, ni nos faltaba el dinero en casa, y hasta casi veía normal que las bebidas alcohólicas se terminaran tan pronto, aunque yo bien sabía que para ser un enfermo alcohólico no hay que vivir en la calle ni ir harapientos, si no solamente tener la dependencia al alcohol y ser enfermo, aunque todo eran excusas para no ver la realidad, yo era una privilegiada, no carecía de información sobre el tema, había ido a charlas, conferencias, había leído, me había informado y ante todo había que ser honesta, eran muchas las coincidencias, yo bien sabía lo que era un delirium tremens, pues a mi padre alguna vez le había dado alguno después de estar varios días en abstinencia, como también había visto a mi madre temblar por las mañanas al coger el café. ¿Por qué negar lo que era evidente? ¿A quien quería engañar?

Al día siguiente como un estratega preparaba mi batalla ¡pero! Tenía tanto miedo, ¿cómo decirles a tus padres que crees que son alcohólicos?, pero era urgente, urgente de necesidad. Las personas a las que más quería estaban deshaciendo sus vidas, primero hablaría con mi madre, no era fácil, pues para una hija, su madre es los

principal, la fuerza motor, el ejemplo a seguir, pero había que hacerlo, aunque sabía que le haría daño pero era por su bien. Pero cual no sería mi sorpresa cuando ella misma reconoció que tenía un problema con el alcohol, ella también creía que era alcohólica, no es fácil ser esposa y madre además con el agravante de que tu compañero también es alcohólico.

Después de aquella interminable charla entendí él por qué de muchas cosas, él por qué de aquel desastre de familia, pero de nada servía lamentarse, había que buscar ayuda, mi madre estaba dispuesta a ello y yo también, en cambio mi padre no quiso reconocer su enfermedad, quizás por comodidad, quizás por miedo, nunca lo sabré.

En el centro de salud al que pertenecíamos, nos remitieron a psiquiatra de sanidad, Don Valero Martínez Martín, nunca olvidaré aquella primera consulta, no es nada frecuente sentirse bien en la consulta de un médico, pero nosotras estábamos a gusto, entendía la enfermedad, entendía el problema y todo lo que ello conllevaba, después de recetarle algo de medicación, nos haría un seguimiento y nos aconsejó ir a una asociación de ex-alcohólicos, allí nos ayudarían a entender mucho mejor la enfermedad y como vencerla.

Han pasado catorce años desde aquel primer encuentro con la asociación, solo decirnos que no ha sido fácil, que el alcohol es implacable, te priva de libertad, de tener sentimientos, destruye las emociones y las relaciones con las personas que más quieres, crea soledad, te anula y te maneja como si de una marioneta se tratase, en definitiva, es un pasaporte al infierno. Él no entiende de razas ni de estatus social, ni que decir tiene que el alcohólico no solo puede ser el que va dando bandazos por la calle, podemos ser cualquiera de nosotros, ustedes o yo, y como bien dije antes es la droga más dura y que más al alcance de la mano tenemos, no le demos cabida en nuestras vidas, que no nos prive de esa libertad que se nos concede cuando nacemos, no entremos en su juego, un juego que te puede costar la vida, la propia vida, y la de los demás. Por ello los que estamos aquí no vamos a dejar de creer y de insistir en cada uno de los enfermos.

Quiero dar las gracias al Doctor Valero, por su entrega y dedicación durante tantos años, a cada uno de los miembros de la Asociación ASAREX por que desde su anonimato están ganando, si no una guerra, muchas

batallas y por último a mi madre que me enseñó que la vida solo es el respeto hacia los demás y hacia nosotros mismos.

GRACIAS A TODOS

**María Gavara (Hija de Teresa Gavara Q.E.P.D.)**

## **Página Cultural**

### **LOS HIJOS DE ALCOHÓLICOS**

Por lo menos siete millones de niños tienen padres alcohólicos. Los psiquiatras de niños y adolescentes saben que estos niños corren mayor riesgo de tener problemas emocionales que los niños cuyos padres no son alcohólicos. El alcoholismo es común en las familias, y los hijos de alcohólicos tienen cuatro veces mayor probabilidad que otros niños de convertirse en alcohólicos.

Un niño en esa familia puede tener una gran variedad de problemas:

\* Culpabilidad: El niño puede creer que es la causa de que su padre o su madre abuse de la bebida.

\* Ansiedad: El niño puede estar constantemente preocupado sobre la situación en su hogar. Puede temer que el padre alcohólico se enferme o se hiera, y puede también temer las peleas y la violencia entre sus padres.

\* Vergüenza: Los padres pueden transmitirle al niño el mensaje de que hay un terrible secreto en el hogar. El niño que está avergonzado no invita sus amigos a la casa y teme pedir ayuda a otros.

\* Incapacidad de hacer amigos: Como el niño ha sido decepcionado tantas veces por el padre que bebe, no se atreve a confiar en otros.

\* Confusión: El padre alcohólico cambia de momento, va de ser amable a ser violento sin ninguna relación con el comportamiento del niño. Una rutina regular diaria, tan importante para el niño, no existe en su casa porque las horas de las comidas y de acostarse cambian constantemente.

\* Ira: El niño siente ira y rabia contra el padre alcohólico porque bebe tanto y suele estar enojado también con el padre que no es alcohólico porque no le da apoyo o lo protege.

\* Depresión: El niño se siente solo e incapaz de poder hacer algo para cambiar la situación.

Aunque el niño trata de mantener el alcoholismo de su papá o su mamá en secreto, sus maestros, parientes, otros adultos o sus amigos pueden darse cuenta de que algo está mal. Los psiquiatras de niños y adolescentes indican que los siguientes comportamientos pueden ser síntomas de un problema de alcohol en el hogar:

- \* Fracaso en la escuela y ausencias frecuentes;
- \* Falta de amigos, retraimiento de los compañeros de clase;
- \* Comportamiento delincuente, como el robar y la conducta violenta;
- \* Quejas frecuentes de problemas físicos, como dolores de cabeza o de estómago;
- \* Abuso de bebidas alcohólicas o drogas; o
- \* Agresión contra otros muchachos.

Algunos hijos de alcohólicos tratan de actuar como "padres" responsables de la familia y entre sus amigos. Tratan de hacerle frente al alcoholismo convirtiéndose en personas controladas, que tienen mucho éxito en la escuela, pero que viven emocionalmente aislados de otros niños y maestros. Sus problemas emocionales no son

aparentes hasta que llegan a ser adultos.

No importa si sus padres están en tratamiento o no, estos niños y adolescentes pueden beneficiarse de programas educativos y grupos de ayuda mutua organizados para los hijos de alcohólicos por Al-Anon y Alateen. La ayuda profesional, mientras más temprano se ofrezca, mejor es ya que es muy importante el prevenir problemas más serios para el niño, inclusive el alcoholismo. Los psiquiatras de niños y adolescentes ayudan a estos niños con sus problemas personales y también los ayudan a entender que no son responsables por los problemas de sus padres.

El programa de tratamiento puede incluir la terapia de grupo con jóvenes en la misma situación, lo cual reduce el aislamiento que sienten los hijos de alcohólicos. El psiquiatra de niños y adolescentes trabaja a menudo con toda la familia, particularmente cuando el padre alcohólico ha dejado de tomar, para así desarrollar formas saludables de relacionarse entre los miembros de la familia.

**Jorge Araíz Lamban**

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](mailto:asarex@asarex.org)