

SinDependencia - Número 7

Editorial

* EDITORIAL

Nuestra querida Asociación entra en una época de cambios, que será culminada con la transformación en Fundación, aprobada en la Asamblea General Extraordinaria celebrada el pasado día 30 de Junio, el camino a recorrer es largo hasta su finalización, con la redacción y puesta al día de los nuevos Estatutos y el nombramiento del Patronato que tendrá la misma, la obra del Doctor Valero por fin se ve recompensada, -lo primordial su continuación.

Como podéis observar nuestra Revista ha cambiado de diseño, aunque no así su contenido, esperamos cumplir las expectativas que desde un comienzo se pensó y es el de dar a conocer a todos los Socios los continuos abatares que la enfermedad alcohólica requiere cada día, con testimonios y reportajes de los enfermos alcohólicos y sus familiares, para ello contamos con muy pocas personas que aportan su conocimiento y su trabajo a esta manera de exponer a los demás la problemática del alcoholismo, pero no por ello hay que abandonar la idea, solo solicitamos de todos Udes. mas colaboración y artículos para poder confeccionar la misma.

Al estar en tiempo del merecido descanso veraniego, esperemos que al regreso de las vacaciones se continúe trabajando por el bien de esta Asociación, hemos tenido la idea bien acertada o no de la proyección de todos los miércoles de una película de cualquier genero, -como la misma se ha empezado en el pasado mes de Julio- no sabemos su acogida, pero es de destacar que aun en época de verano han asistido mas personas a la Asociación que el resto de los miércoles del año - esa era la idea.

Os animo a todos a seguir con el mismo ahínco y dedicación a esta casa que es la de todos, en un apartado de nuestra Página Web hay una frase que siempre me gusta destacar "Los que vivimos y compartimos el día a día sentimos que la Asociación es nuestra casa. Un lugar para el encuentro y la alegría".

Roberto Armas (Secretario General de ASAREX)

Colaboración

COLABORACIÓN ESPECIAL

EL NUEVO MARCO LEGAL EN MATERIA DE DROGODEPENDENCIA

Quiero aprovechar la ocasión que me brinda la Asociación Aragonesa de Ex-alcohólicos, cuya Junta Directiva ha tenido a bien otorgarme recientemente su medalla de plata -lo que agradezco de corazón- para exponer el nuevo marco legal que las Cortes de Aragón acaban de aprobar el pasado mes de marzo, a través de una Ley de prevención, asistencia y reinserción social en materia de drogodependencias.

La nueva Ley tiene como uno de sus principales objetivos concienciar a la sociedad acerca del uso indebido de las drogas, por el riesgo que suponen para la salud individual y colectiva, entendiéndose que el uso de las mismas constituye un fenómeno que requiere intervenciones coordinadas de muchos sectores sociales y de las diferentes administraciones públicas. Las directrices que se recogen en la norma como prioritarias, emanan de la Unión Europea y del Plan Nacional de Drogas, orientándose a desarrollar acciones para reducir la demanda y el suministro, así como a prevenir el consumo. Se trata por tanto, de facilitar las condiciones para que las poblaciones más vulnerables puedan elegir estilos de vida sanos. Obviamente, la Ley no dirige sus estrategias de intervención hacia las drogas clásicas tales como la heroína, la cocaína o las drogas de síntesis, sino que hace especial hincapié en que junto a estas sustancias citadas hay otros patrones de consumo culturalmente arraigados y lo que es peor, socialmente aceptados, que son un riesgo grave para la salud. Me estoy refiriendo al tabaquismo y al consumo de alcohol. Este último constituye un grave problema, en especial cuando se trata de personas jóvenes que están adoptando sus hábitos de salud.

La nueva legislación considera claramente como drogas

todas las bebidas alcohólicas con una graduación superior al uno por ciento de su volumen. Por todo ello, el Gobierno de Aragón al promulgar esta Ley ha decidido no permitir la publicidad de bebidas alcohólicas dirigida específicamente a menores de 18 años. También se prohíbe explícitamente la venta y suministro a menores de edad, lo que hasta el presente estaba permitido a partir de los 16 años. Por eso la venta o suministro de bebidas alcohólicas a través de máquinas automáticas sólo podrá realizarse en establecimientos cerrados, y siempre a la vista de una persona responsable del establecimiento, que responderá del cumplimiento de la citada prohibición. En todo caso, no se permitirá la venta ni el consumo de alcohol en los centros y dependencias de cualquier administración pública -salvo en lugar expresamente habilitados al efecto-, centros sanitarios, centros docentes no universitarios y en las áreas de servicio en autovías y autopistas, así como gasolineras, salvo que se trate de bebidas, en este último caso, de menos de 18 grados.

Está claro que un aspecto fundamental para conseguir los objetivos que se pretenden, más allá de cualquier tipo de prohibiciones, es el de la prevención y reinserción. El Gobierno de Aragón realizará, en este contexto actuaciones en materia de educación incorporando programas específicos para fomentar la prevención en el consumo de alcohol, dando prioridad al trabajo con las familias multiproblemáticas. Asimismo impulsará, en colaboración con entidades sociales que trabajen en el campo de las drogodependencias y con experiencia en materia de salud y educación, la incorporación de líneas de actuación pedagógica en el diseño curricular de los centros escolares. También colaborará con los ayuntamientos para la elaboración de planes municipales de prevención de las drogodependencias, con especial incidencia en la problemática del alcohol.

El capítulo de asistencia y reinserción social es uno de los ejes básicos para garantizar la rehabilitación de aquellas personas drogodependientes. Por eso la Comunidad Autónoma de Aragón deberá diseñar acciones y dotarlas con los presupuestos adecuados para garantizar la asistencia física, psíquica, social y familiar a las personas afectadas por el abuso y dependencia del alcohol, asegurando la calidad y eficacia de los servicios. Como consecuencia se establecerán programas de actuación que fomenten la demanda asistencial de las personas afectadas por abuso o dependencia del alcohol o de cualquier otra droga, a fin de facilitar su

deshabitación y reinserción social en su caso. Para ello la atención, tanto a las personas afectadas como a sus familiares, se realizará preferentemente a través del Sistema Nacional de Salud y del Sistema de Acción Social de Aragón, incorporando a las entidades sociales sin ánimo de lucro que cumplan los objetivos y criterios de actuación del Plan autonómico sobre drogas, con objeto de completar y diversificar los programas terapéuticos.

Una faceta fundamental es la de la participación social como cauce para implicar a todos en el combate frente a las drogas. Por eso con carácter inmediato se va a constituir un Consejo Asesor en Drogodependencias, órgano colegiado de carácter consultivo, adscrito al Departamento de Sanidad del Gobierno de Aragón, donde estarán representadas las administraciones públicas y organizaciones no gubernamentales que trabajen en los aspectos relacionados con la nueva Ley, con el objetivo de promover la participación de la comunidad y favorecer la coordinación y racionalización en la utilización de los recursos. El Gobierno de Aragón va a fomentar la participación del voluntariado social y apoyará las iniciativas sociales que -como el caso de la Asociación Aragonesa de Ex-alcohólicos- tengan por objetivo el desarrollo de actividades y programas en materia de drogodependencias. Para articular esta política podrán suscribirse convenios plurianuales y conciertos con instituciones privadas o entidades de iniciativa social, siempre que se cumplan los criterios de actuación y de calidad que se planifiquen en su momento.

La nueva Ley es pues un importante paso adelante. Por primera vez los aragoneses tenemos un marco normativo propio. Sólo falta esperar de la sensibilidad de las administraciones públicas para que cada año con cargo a sus presupuestos se garanticen los recursos financieros suficientes con objeto de poder dar cumplimiento a los ambiciosos objetivos previstos. Entre todos, ciudadanos, entidades sociales y gobiernos podremos, si realmente queremos, unir fuerzas para luchar contra las drogas y sus consecuencias que tantas tragedias sociales generan cada año.

Ramón Tejedor Sanz

Secretario General de Relaciones con las Cortes

Conviene recordar

* ALCOHOLISMO / ENFERMEDAD.-

Un paseo por la historia.-

"No es ninguna vergüenza el hecho de estar enfermo, pero sí lo es el no hacer nada para curarse".

Muchas personas se muestran incrédulas y perplejas cuando alguien medianamente informado les dice que el alcohol es una droga y que, en consecuencia, el alcohólico es un enfermo drogodependiente o toxicómano.

Antes de entrar en la historia será conveniente recordar que una droga es una sustancia que, absorbida periódica o continuamente, es capaz de producir en el organismo humano dependencia, tolerancia y síndrome de abstinencia y que el individuo tiende a auto administrarse aun a sabiendas de los daños físicos y psíquicos que puede ocasionarle.

Las autoridades sanitarias e investigadores de reconocido prestigio a lo largo de los tiempos, como veremos más adelante, así lo han aceptado y la Organización Mundial de la Salud ya catalogó hace casi cincuenta años el alcoholismo y las otras toxicomanías como enfermedad.

Como suele ocurrir frecuentemente en nuestro ámbito, sólo cuando una autoridad sanitaria o un médico nos diagnostica, empezamos a creer seriamente que tenemos un problema con el alcohol; no es sorprendente para quienes en su día tuvimos conflictos con él y hemos conocido de cerca sus desgarradoras zarpas ya que la minimización o negación del conflicto formaba parte integrante del mismo.

Comenzaremos este paseo, ilustrativo creo, por la historia del alcohol siguiendo unas pautas cronológicas breves sin entrar en ninguna clase de análisis, con el fin de que este trabajo no se haga excesivamente extenso y sí tener una idea global del origen y proceso evolutivo del concepto alcoholismo / enfermedad, desde los conceptos contemplados antiguamente hasta llegar a

los mundialmente aceptados en los tiempos actuales.

En los albores de la aparición del hombre sobre el planeta, casualmente, comprobó que los zumos de frutos como la uva, la cebada o la manzana, cuando se dejaban reposar en unas condiciones específicas cambiaban sus cualidades habituales y adquirían un sabor agradable y conseguían producir alteraciones en los estados de ánimo y de la conciencia. Rara es la civilización que no incluye entre sus leyendas alguna referencia ligada al hallazgo y/o utilización de las bebidas alcohólicas.

La posibilidad de conseguir bebidas alcohólicas por el hombre sólo pudo darse a partir del momento en que se pudieron guardar en recipientes adecuados los líquidos obtenidos de los frutos o los granos y estas circunstancias parece ser que se dieron entre los períodos conocidos como mesolítico y neolítico, lo que presupone remontarse a una época en la que ya comenzaba a darse la agricultura, a obtener cosechas y almacenar frutos y cereales como medios de subsistencia.

En el libro del GÉNESIS se narra como Noé, una vez finalizado el Diluvio y al recuperar la tierra su estado normal, comenzó a dedicarse a la agricultura, implantando, entre otros, el cultivo de la vid, de cuyos frutos produjo vino y se embriagó.

Es en la mitología griega donde se relaciona el vino con la vida y con la sangre y se relata que el sol se configura como un enorme grano de uva que llora lágrimas de un líquido que puede interpretarse como sangre o como vino, de cuyas lágrimas nacen los hombres. Ra, dios egipcio, protegió a los humanos de las agresiones de la diosa Hathor haciendo que ésta se embriagara con cerveza.

El Código de Hammurabi (Babilonia 1.700 años a. de Cristo) regula el papel desempeñado por los vendedores de cerveza, las tabernas y contempla las sanciones, incluida la pena capital, a los posibles consumidores abusivos, sobre todo a los componentes de la milicia y a las sacerdotisas.

En el Antiguo Egipto se hacía un consumo masivo de cerveza por el pueblo, en tanto que los faraones eran consumidores de vino. Ya había unas normas específicas escritas para evitar los abusos, parece ser que frecuentes, entre los jóvenes y en las escuelas.

Comúnmente conocida es la prohibición expresa que el

Corán hace del consumo de alcohol, aunque también sabemos que médicos árabes como Averroes o Maimónides incluían en sus tratamientos paliativos y preventivos el consumo moderado de vino.

En el lejano oriente, desde hace milenios se conoce la elaboración de bebidas alcohólicas a partir del arroz y de otros cereales. En los ritos sintoístas el alcohol se usa en las ceremonias homenajando a sus antepasados difuntos.

Ya antes del descubrimiento de América se venían utilizando en las culturas precolombinas bebidas alcohólicas procedentes de la fermentación de los hidratos de carbono contenidos en el maíz y la patata, pero fue aún más tarde con el descubrimiento del alambique cuando se empezaron a producir las bebidas destiladas.

Desde el punto de vista tecnológico es en los siglos XVII, XVIII y XIX en los que se asiste al desarrollo de la crianza de los vinos y licores prácticamente tal y como los conocemos actualmente, haciéndolos accesibles cada vez a sectores más amplios de la población. La aplicación de las técnicas que hacen, por ejemplo, Pasteur y con posterioridad Buchner, permitieron conocer los procesos íntimos de la fermentación y la destilación, posibilitando con ello la industrialización del proceso productivo del alcohol, su mejoramiento y su abaratamiento.

Es a partir de esa época cuando para muchos autores se puede hablar de la existencia del "alcoholismo" como problema social. Es la época en la que el alcohol y el alcoholismo se convierten en un problema administrativo y social que hay que solucionar.

El concepto de alcoholismo como enfermedad o proceso patológico ha cambiado a lo largo del transcurrir de los años, pero, a pesar de que han pasado más de cien años desde que se introdujo tal concepto, todavía no existe un criterio unánime sobre la definición del síndrome.

Ya Rush en el año 1.785 llevó a cabo la primera investigación sobre el alcohol y sus abusos, llegando a determinar que el vino y los licores producían dependencia muy intensa, además de otros trastornos orgánicos y psíquicos.

La imperiosa necesidad de ingerir alcohol observada en los bebedores habituales intrigó a los primeros

investigadores. El psiquiatra francés Esquirol ("Des maladies mentales", París 1.838), denominó el conflicto como la "monomanía del alcoholismo", enfermedad mental cuya peculiaridad principal se caracteriza por una tendencia irrefrenable al consumo de bebidas fermentadas y licores.

La concepción moralista de los problemas de la bebida convivió y predominó durante mucho tiempo sobre el concepto de enfermedad, hasta que en 1.849-1.852 el investigador sueco Magnus Huss acuñó el término "alcoholismo" que venía a sustituir los conceptos anteriores de "monomanía" y/o "embriaguez", estableciendo, sin duda, el punto de inicio hacia una nueva concepción del problema, cimentando desde esos momentos el concepto del alcoholismo como enfermedad dentro del modelo médico.

V. Magnam ("Lecons cliniques sur les maladies mentales", París 1.893) pensó que los afectados por esta enfermedad experimentan un deseo irresistible de ingerir alcohol. Este deseo se denominó "dipsomanía" (de dipso = sed), consistente en una apetencia patológica e insaciable por las bebidas fermentadas y se creía que esta enfermedad era una manifestación de una psicopatología subyacente.

R. Gaupp ("Die dipsomanie: Eine Klinische Studie, Jena 1.901) caracterizó el síndrome por la aparición de ataques durante los cuales, después de una fase de cambios de humor, aparecía un deseo irresistible de ingerir alcohol, seguido de excesos alcohólicos que iban acompañados o conducían a una pérdida de la conciencia que duraba horas, días e incluso semanas. En aquella época también se pensó que la enfermedad era de naturaleza epiléptica.

E. Kurtz y E. Kraepelin en el mismo año 1.901 aplicaron al término "adicción alcohólica" a un trastorno observado en personas que, en su opinión, no tenía voluntad suficiente para dejar el alcohol, aun cuando les estaba produciendo importantes problemas de salud, económicos y sociales.

E. Bleuler ("Tratado de psiquiatría", Madrid 1.924) definió el alcoholismo como un trastorno caracterizado por cambios somáticos y del comportamiento, causándole gran impacto el deterioro moral que mostraban los alcohólicos y lo incongruente de sus reacciones afectivas y, según él, el alcohólico sufre excesos emocionales sin causa que los justifique, pasando de la

alegría a la tristeza con rapidez y sin motivos razonables.

Los conceptos contemporáneos sobre el alcoholismo deben mucho a los trabajos de K. M. Bowman y E. M. Jellinek ("Alcohol addiction and chronic alcoholism" 1.942). Distinguían, en sus primeros trabajos, dos tipos de alcoholismo: alcoholismo crónico y adicción al alcohol, atribuyendo al primer concepto "todos los cambios físicos y psicológicos resultantes de la ingestión prolongada de alcohol". El segundo concepto hacía referencia a "un trastorno caracterizado por un instinto irrefrenable de beber alcohol".

Jellinek, posteriormente, indicó que sólo se puede calificar de "adicto al alcohol" a una persona y "considerar sus hábitos de bebida como enfermedad cuando el problema de la bebida se acompaña de tolerancia física, pérdida del control e incapacidad de abstenerse de beber".

El mismo investigador, en 1.951, definía el alcoholismo como enfermedad, a partir del estudio de un cuestionario facilitado a 98 miembros de Alcohólicos Anónimos y revisando sus teorías nuevamente y con posterioridad basándose en una muestra de 2.000 pacientes ("The phases of alcohol addiction", 1.952).

En 1.952, la Asociación Americana de Psiquiatría (APA), publicaba el DSM-1. En ese preciso momento se puede empezar a hablar realmente de enfermedad alcohólica y los posteriores avances en la alcoholología, toda vez que en dicha herramienta de diagnóstico se incluían los concernientes a la alcoholdependencia.

Ese mismo año la Organización Mundial de la Salud (O. M. S.) definió a los alcohólicos como "bebedores en exceso cuya dependencia del alcohol ha llegado a tal extremo que existe un trastorno mental evidente, o que padecen problemas de salud físicos y mentales que interfieren en sus relaciones personales, sociales y laborales, o personas que muestran signos prodrómicos (malestar que precede a una enfermedad) de estos problemas.

En 1.971, Chalout divulga un nuevo tipo de esquema jerarquizado que se establece sobre los efectos ejercidos por las sustancias psicoactivas sobre el Sistema Nervioso Central (S. N. C.) catalogando el alcohol como una droga perteneciente al primer grupo o grupo de los depresores del S. N. C., compartiendo dicho

grupo con sustancias como los hipnóticos, ansiolíticos, antipsicóticos, etc.

En 1.973, la O. M. S., partiendo de su informe 516, establece una clasificación nominal en la que se incluyen todas aquellas sustancias susceptibles de estimular o deprimir el S. N. C., perturbar la percepción, la conducta o las funciones motrices, el estado de ánimo, reconociendo, por tanto que dichas sustancias psicoactivas son capaces de crear conflictos al individuo, a la salud pública y a la sociedad, encuadrando el alcohol conjuntamente con los barbitúricos.

En 1.975, la O. M. S. conceptualiza el alcoholismo a partir del concepto de droga, entendiendo como tal "toda sustancia que introducida en un organismo vivo pueda modificar una o más funciones de éste".

Ese mismo año el mismo Organismo internacional y en una clasificación llevada a cabo por Kramer y Cameron jerarquizan un grupo de drogas en función de criterios de peligrosidad fijados sobre la base de la dependencia física y al grado de toxicidad, estableciendo cuatro grupos diferenciados en los que el alcohol aparece como el segundo de mayor peligrosidad compartiendo posición con los barbitúricos y situado detrás de los derivados del opio.

En 1.977 el Comité del Alcoholismo de la O. M. S. Publicó un informe que incluía la expresión síndrome de dependencia del alcohol. El término síndrome sugiere la concurrencia de diversos fenómenos clínicos con la suficiente frecuencia como para constituir una enfermedad reconocible, no teniendo necesariamente que estar siempre presentes en el mismo grado o frecuencia.

En 1.980, nuevamente la Asociación Americana de Psiquiatría (APA) elabora un nuevo criterio de diagnóstico para las adicciones, incluido el alcohol el DSM-III, centrándose en los aspectos conductuales y en el consumo patológico de alcohol.

Hace hincapié en síntomas físicos como la tolerancia y el síndrome de abstinencia y se sustituye el término alcoholismo por el de dependencia del alcohol. En contraste con las ediciones previas del manual, el alcoholismo deja de considerarse un trastorno de la personalidad, haciendo al mismo tiempo una distinción entre el abuso del alcohol y la dependencia del mismo.

En 1.981 un comité de autoridades médicas reunidas en torno al National Council on Alcoholism (NCA) desarrollo un conjunto de criterios para facilitar el diagnóstico y la evaluación apropiadas del alcoholismo, de forma que fuera posible identificar a los individuos en distintos niveles de dependencia alcohólica. Estos criterios diagnósticos se basan en 86 síntomas agrupados en tres niveles diagnósticos.

En el año 1.994 se publica el DSM-IV, según el cual el alcohol se presenta como una sustancia psicoactiva que produce trastornos inducidos por la misma como son la intoxicación, la abstinencia, Delirium por intoxicación y abstinencia, demencia persistente, trastornos amnésicos y psicóticos, trastornos de ansiedad y del estado de ánimo, disfunciones sexuales y trastornos del sueño.

Comparando los trastornos que se derivan del consumo de alcohol con los de las demás sustancias, podemos evidenciar que junto con los sedantes es la droga que más trastornos abarca.

En Diciembre de 1.995 la Oficina Regional para Europa de la O. M. S. convoca la Conferencia Europea sobre "Salud, Sociedad y Alcohol" que se celebró en París organizada por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales de Francia, redactando en esa conferencia la Carta Europea sobre el Alcohol. La conferencia tuvo lugar los días 12 al 14 de diciembre. 371 participantes con 180 delegados oficiales de 46 Estados Miembros de la Región Europea de la OMS, instando a todos los Estados Miembros a elaborar políticas globales sobre el alcohol y llevar a cabo programas, que resumidamente se centran en la defensa de la salud, la protección de la infancia, la educación y la información, el tratamiento y la asistencia frente a las consecuencias negativas asociadas al consumo de alcohol.

El 7 de junio de 2.001 la agencia de noticias Europa Press publicaba la siguiente noticia:

"Los ministros de Sanidad de la Unión Europea (UE) han acordado por primera vez, en una reunión mantenida en Luxemburgo, una estrategia común para luchar contra el consumo de alcohol entre los jóvenes, superando así el tratamiento clásico de este problema de salud pública, contra el que siempre se ha luchado con medidas sobre el mercado interior.

Lars Engqvist, ministro de Sanidad sueco y presidente del Consejo de Ministros de la UE, ha señalado que esta recomendación debe considerarse como la primera fase

natural de la estrategia global en materia de alcohol, que la Comisión Europea se ha comprometido a presentar en un futuro próximo.

La recomendación contiene reglas sobre campañas de promoción de la salud, acciones educativas, publicidad y comercialización, así como que el conjunto de los Estados Miembros amplíen su colaboración para reducir los efectos nefastos del alcohol en el lugar de trabajo, en carretera y durante el embarazo".

Para terminar añadir que la salud ha de constituirse en unas formas de vida distintas frente al uso, abuso y dependencia del alcohol, siendo apremiante popularizar la salud como la mayor riqueza que podemos poseer, como un signo más de progreso y de libertad. La salud es mucho más que unas vacaciones en un lugar paradisíaco o unas horas de ocio encerrado en un mundo de ruido, estrépito, alcohol y poco más.

Debemos movilizar a la sociedad tanto para prevenir los problemas relacionados con el alcohol como para colaborar en los programas de tratamiento y reinserción social de los afectados por dicha sustancia. Es económicamente rentable, merecen la pena los esfuerzos encaminados a ello, es un derecho constitucional y quienes hemos salido del conflicto hemos regresado a una vida que, sin ser un camino de rosas, no es la penosa senda que durante unos años nos "tocó" andar.

Andrés Ezquerro Pascual
Asociado Nº 51

Familia

*** ESPOSA DE UN ENFERMO ALCOHÓLICO**

Yo como tantas de mis compañeras también quiero compartir con vosotros mi testimonio:

Hace seis años y medio cruce junto con mi esposo la puerta de ASAREX, llevábamos un mes de casados y yo tan solo tenía 19 años, gracias a esa decisión que un buen día tomamos hoy mis hijas y yo disfrutamos de una gran armonía familiar.

Con mi declaración me gustaría animar a todas aquellas personas que al igual que mi esposo tenga problemas con el ALCOHOL a pedir ayuda puesto que el cual no entiende ni de posiciones sociales, ni de edades incluso tampoco de profesiones ya que es igual para todos pues es algo que está alcance de cualquiera.

Quisiera decirle a la gente que tiene este problema que sobre todo no lo esconda puesto que es algo que no se puede esconder, no penséis jamás en el dirán.

Mi familia y yo tenemos que agradecer a todas y cada una de las personas que nos han ayudado tanto en la asociación como el mismo Doctor Valero puesto que sin ellos quizás no habiéramos podido salir del bache en el que nos habíamos metido.

Por ultimo solo me queda decir que animo a todas las personas que como mi esposo y yo quieran luchar por lo que realmente quieren, que se puede salir solo hay que: **PROPONÉRSELO**

Un saludo muy fuerte para todos

Emi Navarro Martínez

Nos movemos

*** VISITA A ALMONACID DE LA CUBA**

El pasado día 23 de Junio y atendiendo a la amable invitación que por parte del Sr. Alcalde de Almonacid de la Cuba1 Don Gregorio Jalle (Socio Colaborador de nuestra Asociación), salimos en un Autobús Gran Lujo, desde la esquina de la Avda. de Goya a las ocho de la mañana 50 amigos entre hombres y mujeres de la citada Asociación, para pasar un buen día en buena convivencia.

Se llegó sobre las 0915 horas a Belchite donde nos esperaban Goyo y Vicente con sus respectivas esposas (Charo y Amparo) -nuestros anfitriones-, una vez allí nos presentaron al Alcalde de Belchite Don Domingo Serrano, el cual nos guió durante el recorrido a la

visita de la Ciudad Histórica, quien al final de la misma nos recalcó que no se debe cometer los mismos errores del pasado, al ver como quedó en ruinas esta bella población después de la pasada guerra civil española, por parte de nuestro vocal de relaciones publicas Don Guillermo Revuelta se le hizo entrega de un recuerdo en nombre de la Asociación.

Sobre las 11 de la mañana llegamos a Almonacid de la Cuba (El mejor Pueblo de España y parte del extranjero), según su Alcalde, visitando la Iglesia donde se venera Santa María la Mayor y la Ermita de Nuestra Sra. De los Dolores, Piscina Municipal (Algunas se pusieron el bañador y se dieron un chapuzón), continuamos la visita al Ayuntamiento donde su Alcalde obsequió a todos los presentes con un grato regalo, asimismo hizo entrega de una cerámica con el escudo de Almonacid de la Cuba que ya obra expuesto en nuestra Asociación, nosotros por su parte le hicimos entrega de un recuerdo de la visita.

Una vez finalizado el recorrido por el Pueblo, se tomó el Autobús para partir hacia la Ermita de San Jorge, para preparar la comida -pero antes se hizo una parada para contemplar la Presa Romana que data del siglo I.

A la llegada a la Ermita se dispuso a pasar un rato agradable en familia que es en si de lo que se trataba la excursión, aparte de ver esta bella Localidad.

Mariano se encargó a pesar del calor reinante de la parrilla del asado de la carne y algún "quemazo" que otro se llevó. Después de la succulenta comida, se disputó los correspondientes juegos de mesa, entre jugada y jugada, se pasó un rato de ocio y armonía, donde no faltó la correspondiente "bronca" de Mariano a Roberto (Por lo bien que juega), no hubo trofeos para los campeones, pero si disfruto de lo lindo.

Ya entrada la tarde partimos hacía Zaragoza, para llegar a tiempo los futboleros al partido semifinal de la Copa del Rey contra el Atlético de Madrid, partido en el que nos tocó sufrir... y volver a sufrir como toda la Temporada, pero al final se pasó y ganamos la Final.

1 En la Página Cultural se podrá leer su Historia

El Rincón de Goya

* EL RINCÓN DE "GOYA"

No vayáis a pensar que con este título me estoy refiriendo a ese lugar sosegado y apacible, casi siempre, del "Parque Grande", que la mayoría conocéis. Me estoy refiriendo a GREGORIA ("Goya" para la mayoría de quienes la conocemos y queremos desde hace mucho tiempo), la esposa de Paco, miembros antiguos de la ASOCIACIÓN.

Francisco y Gregoria (Paco y Goya), llegaron un día a la ASOCIACIÓN, como la mayoría de nosotros (mas bien todos), apremiados por los conflictos que el alcohol había originado en sus vidas y en todos y cada uno de los integrantes del núcleo familiar. Transcurrió el tiempo y Paco, con su personal esfuerzo y la ayuda que recibió de cuantos integraban la ASOCIACIÓN entonces, con el inagotable apoyo de su mujer y con la innegable fuerza que les proporcionaban los sentimientos que les unen, consiguió superar los conflictos que el alcohol había interpuesto en sus caminos.

Se reestructuraron sus vidas y comenzó una existencia distinta, una nueva vida con unos horizontes amplios que, como suele suceder, parecen totalmente limpios de nubes. No fue del todo así y un serio problema de salud en GOYA se encargó de poner a prueba, una vez más, la capacidad de amor, tenacidad y afán de superación que, sin estridencias ni alharacas, iban a confirmar las cualidades personales que les caracterizan. Hace unos días, una amiga mía y de ellos, esposa de un compañero de la ASOCIACIÓN me hizo llegar por medio de su marido un sobre con unos versos que me llegaron a lo más profundo del alma, máxime cuando vi quien era su autora.

Una larga (como casi siempre cuando hablamos) conversación telefónica con esta amiga común me confirmó la procedencia de los mismos y las peculiaridades (mas bien proezas) que entrañaba plasmar en el papel esos pensamientos, dadas las especiales circunstancias de dificultad que en las manos de GOYA su enfermedad ha impuesto. No hay ningún obstáculo que la tenacidad, las ganas de vivir y ser útil a sí mismo y a los demás y el verdadero afán de superación no sean capaces de vencer y GOYA nos lo demuestra aquí y ahora, como lo llevó a cabo

en épocas anteriores y como espero y deseo desde lo más profundo de mi corazón que continúe haciendo.

Eres un ejemplo a seguir por todos nosotros, alcohólicos o no, social, laboral y económicamente bien establecidos o no, pletóricos de salud o no y nos recuerdas con tu actitud lo vano de la inmensa mayoría de nuestros gimoteos diarios cuando TÚ eres capaz de escribir a máquina por ser una de las escasas posibilidades con que cuentas para que todos los demás podamos, no sólo leer, que ya es grato, constructivo y aleccionador, sino pararnos a pensar unos minutos, de vez en cuando, en qué motivos tenemos realmente serios para afanarnos en la consecución de posesiones materiales o singularidades sociales, o qué causas verdaderamente justificadas, si las hay, nos impiden crecer como seres humanos de utilidad e ilusionados con las posibilidades que cada día nos brinda y podemos ofrecer y compartir con los demás.

Cuando me he puesto a redactar este insuficiente homenaje que en nombre de todo nuestro COLECTIVO te quiero (os quiero) ofrecer, pretendía exclusivamente hacer una introducción lo más breve posible a los versos que después transcribiré.

Una vez más mi ya no joven corazón se ha impuesto a la sensatez y he intentado, espero que con consideración por lo menos, compartir con todos ese sentimiento de admiración por ti y por tu forma de afrontar la vida y las circunstancias que te ha impuesto. Creo que actitudes como la tuya son merecedoras de especial atención y aprecio. Asimismo, nos gustaría (vuelvo a hablar en nombre de la ASOCIACIÓN), que por el mismo medio que hemos utilizado en esta ocasión o por cualquier otro que te parezca adecuado, nos vayas haciendo llegar tus versos, a fin de que este Rincón de "GOYA", que me he permitido establecer, esté siempre lleno del contenido que tu le puedes proporcionar y que así nos continúe ayudando a caminar con los valores que tienes y nos muestras.

GOYA, gracias por tu ejemplo y por ser como eres. Te queremos.

Andrés Ezquerro Pascual
Socio N° 51

LA FELICIDAD

Soñar no cuesta dinero,
sólo ganas de vivir y
una meta al despertar
ponerse con alegría,
¿que se cumple? ¡bien cumplida!
¿que no puedes? con más afán a otro día.

Grandes dosis de ilusión,
montones de fantasía,
sin perjudicar a nadie,
a tope vivir la vida,
pues solamente el vivir
ya es una gran maravilla.

Procurar no hacer tragedias
de las cosas de la vida,
esforzarnos siempre al máximo
por estar muy optimistas.

Hacer como la lechera,
¿qué el cántaro se nos rompe?
reponerlo al otro día
de esperanzas y sonrisas,
y compartirlas con todo
aquel que lo necesita.

De las cosas de la vida
buscar lo más positivo,
y no ver siempre lo negro,
porque así nos amargamos,
amargando al que recorre
con nosotros el sendero.

Soñar es el levantarse,
cada uno de los días
con ilusión renovada,
y con nuevas perspectivas,
dándole gracias a Dios
por el don que nos ha dado
de poder vivir la vida,
que es un grandioso regalo
aunque haya que vivirla
con lo bueno y con lo malo.

Con nuestros cinco sentidos,
con los que saboreamos:
la alegría, la tristeza,
el amor, el desengaño,
la risa, la pena, el llanto.

El admirar los paisajes,
que nuestro Dios ha creado:
la mar, el cielo, los campos,
bosques y montes nevados.
No se acabaría nunca
de nombrar tantos encantos.

Con distintas ilusiones,
en cada etapa distintas,
¿qué un deseo no se cumple?,
eso conlleva la vida,
mas sepamos aceptarlo
que si una puerta se cierra
otra se nos abrirá enseguida.

Que el desaliento no entre
en nuestra vida jamás.
Dentro de nosotros mismos
la felicidad está, pero es difícil de encontrar,
y vivirla en el presente,
pues el pasado ya no cuenta
y el futuro, ¡Dios dirá!

GREGORIA

Noticias

*** LA PAGINA WEB DE LA ASOCIACIÓN**

Nuestra Web, fue creada el 16 de Agosto de 1.999 y en la actualidad cuenta con mas de 5.500 visitas recibidas desde todas las partes del mundo, el poner al alcance de todos los internautas nuestra labor, no fue una tarea fácil, hubo que recopilar datos y estructurar las Paginas de que iba a contar, etc. poco a poco se fue

elaborando y el resultado ha sido satisfactorio, tal como se puede ver en la siguiente dirección:
<http://www.asarex.org>

Destacar que algunas personas con el problema del alcohol se han enterado de la existencia de ASAREX a través de esta Web y es punto indicado para conocer a otras Asociaciones del mismo tipo que se encuentra en la Red.

Las personas que quieran pueden ponerse en contacto a través del Correo Electrónico, con el objeto de solicitar información así como enviar testimonios o sugerencias, nuestro buzón es:

asarex@asarex.org Para la Sede Central
teruel@asarex.org Para la Sede de Teruel
huesca@asarex.org Para la Sede de Huesca

Consta de los siguientes apartados:

* Presentación, en la misma se hace una pequeña reseña de lo que se trata, así como visitas recibidas, libro de firmas, estadísticas de visitas, copyright, etc. En este apartado también se puede hacer un recorrido fotográfico de nuestras Instalaciones, asimismo hay colocado un enlace para conocer las direcciones de las distintas Asociaciones y Organismos de toda España, hay que precisar que al inicio de la Pagina existe un arranque automático que enlaza con la información aparecida en ese día con toda la Prensa Electrónica y que trate sobre el alcoholismo.

* Quienes Somos, en este apartado se expresa todo lo concerniente a la labor que se realiza, creación y dedicación.

* Sedes, se recopila e informa las direcciones de las distintas Delegaciones que cuenta ASAREX, en Zaragoza, Huesca y Teruel.

* Cartilla del Alcohólico, recopilación de la obra del Doctor Don Rafael Llopis Paret.

* Cartilla del Familiar, consejos y orientaciones al Familiar para comprender al enfermo alcohólico del Doctor Don Emilio Bogan Miquel.

* Actualidad, En este apartado se plasma la Actualidad

de la Asociación, reuniones, congresos, jornadas de información, proyectos, etc. el día a día, se procura actualizar en el menor tiempo posible.

* Nuestra Revista, tal como se indica en ella se puede leer todos los artículos de los diferentes números editados en nuestra Revista SINDEPENDENCIA, solo textos.

* Jornadas de Información Alcohólica, Actualmente solo está colocado las conferencias que se dieron en las pasadas XIV Jornadas Aragonesas de Información Alcohólica, estando previsto hacer lo mismo con las XV Jornadas celebradas el mes de Diciembre de 2000.

* Otras Asociaciones, Existen Links a Otras Asociaciones y Organismos de este tipo y que se encuentran en Internet, así como otros enlaces de interés sobre el tema del alcoholismo.

El pasado día 27 de Junio el Delegado del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, comunicó por escrito a esta Asociación la declaración de interés para la misma, la Pagina Web en Internet de la Asociación Aragonesa de Ex-Alcohólicos, con las facultades que conlleva dicha declaración, según normativa reguladora vigente.

Página Cultural

* Almonacid de la Cuba

Lugar de la provincia de Zaragoza, situado en los llanos de Belchite.

Habitantes: 441.

Altitud: 488 metros sobre el nivel del mar.

Dista de Zaragoza 60 kilómetros.

Gentilicio: Almonacidense.

Atravesando los llanos de Belchite se llega al mismo limite con la provincia de Teruel; pero antes hay una serie de pueblos zaragozanos con historia antigua importante y presente lánguido, cuando no estacionario. Almonacid de la Cuba es uno de esos núcleo de población, cuyo término linda con el mismo Belchite, y con

Fuendetodos. Lécera y Azuara. Está situado entre Belchite y Azuara, casi frente por frente a Letux. Lagata y Samper del Saiz. Tiene acceso propio e independiente.

El núcleo urbano se asienta en uno de los lugares más pintorescos de la zona, entre un barranco junto al río Aguasvivas. El apellido de la Cuba le viene dado por el propio cauce del río, que forma una cuba perfecta junto al pueblo, debida a la presa que construyeron los romanos para embalsar el agua de riego. Galiay cita un embalse en las inmediaciones de Almonacid, con restos de un dique de la época romana.

Se acopla el pueblo al pintoresquismo del terreno, y pese a su situación, en la comarca deprimida de Belchite, mantiene un censo de habitantes sin demasiadas alteraciones en los últimos años, ya que en sus mejores épocas no llegó a sobrepasar los 700 y actualmente alcanza los 441. Proporcionalmente, la emigración ha causado menos estragos que en otros pueblos.

Yo creo que el viaje a Almonacid de la Cuba podría justificarse por "la cuba" misma, que configura un paisaje increíble dentro de la propia comarca.

En la construcción de los edificios fueron utilizados los más diversos materiales: ladrillo y tapial, piedra y adobe. El ladrillo configura, por lo general, las esquinas y las puertas en arco de medio punto, cubiertas con toldos los veranos, al igual que las ventanas y los balcones.

La iglesia parroquial de Santa María es un edificio gótico, construido a base de ladrillo y mampostería a principios del siglo XVI. Después sufriría alguna alteración, debido a reformas posteriores. Su única nave, sin crucero, se cubre con bóveda estrellada. Las capillas están situadas entre los contrafuertes y se comunican entre sí. El ábside es poligonal. Hay coro a los pies, y desde allí arranca, exteriormente, la torre de tres cuerpos, al lado del Evangelio. El primer cuerpo se levanta sobre piedra, de forma cuadrada; también sube cuadrado el segundo, de ladrillo. Del mismo material es el tercero, aunque ochavado, con remate en chapitel.

Pregunto por los retablos, ya que los actuales son más bien apliques de moderna factura, y me informan que desgraciadamente se perdieron en la guerra civil de 1936. Hace varios años que el pueblo de Almonacid restauró la ermita de San Jorge, patrón de Aragón. No se regatearon esfuerzos ni trabajos, y se recabaron las

ayudas necesarias, aunque no llegaron todas puntualmente. Al fin, pudo celebrarse la tradicional romería del 23 de abril.

-Aún tenemos otra ermita -me dicen-, dedicada a la Virgen de los Dolores.

-¿Cuándo celebran las fiestas patronales?

-Del 15 al 17 de agosto, en honor de San Roque.

Almonacid de la Cuba tiene un dance dedicado al santo, que sólo se celebra esporádicamente y que urge rescatar plenamente. Es de los denominados de pastorada y su texto completo fue publicado por Larrea Palacín. Tiene algunas semejanzas con el de la vecina localidad de Codo. La representación de moros y cristianos obedece a la misma trama y organización que el resto de los dances de la provincia. Sus personajes responden al patrón tradicional:

Mayoral, Rabadán, Ángel, Diablo, generales turco y cristiano, alféreces y doce actores. Los danzantes intervienen durante la misa con su presencia, y después danzan en la procesión. Finalmente, en la plaza, representan la "Soldadesca". Como siempre, el Ángel vence al Diablo (Lucifer es amigo íntimo de los turcos que pretenden arrebatarnos la fe cristiana), y la fiesta termina felizmente, triunfando el Ángel y la religión que defiende. Las grandes tiradas de versos octosílabos se prolongan durante más de dos horas.