



HABLA CLARO

2015
Boletín anual

UN RECURSO DE LA COMUNIDAD PARA LOS PROFESIONALES

Información para los profesionales

Los Grupos de Familia Al-Anon, que incluyen a Alateen, existen desde hace más de 50 años como un recurso comunitario que provee ayuda a aquellos afectados por la forma compulsiva de beber de otra persona. Existen actualmente más de 24.000 grupos de Al-Anon y Alateen en 115 países. Nuestras reuniones son anónimas y confidenciales. No hay que pagar cuotas fijas para ser miembro.

Los Grupos de Familia de Al-Anon tienen una larga historia de colaboración con los profesionales que trabajan con los familiares y amigos de los alcohólicos.

Médicos, enfermeros, consejeros, terapeutas, asistentes sociales, abogados, oficiales judiciales, del orden público, asistentes a los trabajadores y personal de los recursos humanos son tan sólo algunas de las profesiones en las que los pacientes o clientes pueden beneficiarse de la ayuda que brinda Al-Anon y Alateen.

El 40 por ciento de los miembros de Al-Anon nos han informado que su decisión de asistir a su primera reunión de Al-Anon fue porque un profesional los envió. Las reuniones de Al-Anon y Alateen son compatibles con toda clase de asesoramiento y tratamiento médico.

Efecto del consumo de alcohol sobre las personas allegadas, una visión de la OMS (Informe 2014)

La Organización Mundial de la Salud indica que el alcohol es una sustancia psicoactiva con propiedades causantes de dependencia y advierte que el consumo nocivo de alcohol conlleva una pesada carga social y económica para las sociedades. El alcoholismo es reconocido como una enfermedad por la OMS que puede afectar tanto a nivel físico como mental. En el informe mundial de situación sobre alcohol y salud de la OMS (2014) se detalla los efectos que el consumo de alcohol tiene sobre la salud de la persona consumidora, pero también sobre la sociedad, explicando que “el consumo nocivo de alcohol genera una carga sanitaria, social y económica considerable para el conjunto de la sociedad”. **De esta forma la OMS también centra su interés en el efecto perjudicial que el consumo de alcohol produce en las personas próximas a éste como pueden ser la pareja sentimental, hijos,**

familiares, amigos, vecinos o compañeros de trabajo. En un informe anterior de la Unión Europea (Eurocare) se indicó que alrededor de 4,5 millones de niños de la Unión Europea sufren las consecuencias negativas del consumo de alcohol en sus padres. En la estrategia global de la OMS para reducir el uso perjudicial del alcohol se indicó que se debía prodigar una atención especial para reducir el daño “a otras personas a parte del bebedor”, mostrando la sensibilidad de la comunidad internacional a los efectos nocivos que el consumo del alcohol produce en otras personas a parte del bebedor. Desde Al-Anon creemos que todavía queda mucho trabajo por realizar, ya que no toda la comunidad médica es consciente del inmenso perjuicio que el consumo de alcohol produce en los allegados de éste, no concediéndoles la importancia que realmente tiene y, consecuentemente no ayudando a mitigar los efectos nocivos del consumo de alcohol en los allegados al bebedor. Todos los gobiernos promueven campañas para concienciar del peligro que supone conducir en estado de embriaguez, pero no se promocionan campañas para concien-

ciar a la gente del peligro que supone ocuparse de los hijos en estado de embriaguez.

Fuentes:

-INFORME MUNDIAL DE SITUACIÓN SOBRE ALCOHOL Y SALUD 2014 (Global status report on alcohol and health 2014) http://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en/
-“Alcohol en la familia”. A. McNeill. Eurocare. Revista Adicciones, 1999, vol. 11, num. 1, pags. 3-6.

Hijos adultos de padres alcohólicos: el impacto en la familia

El alcoholismo es uno de los mayores destructores del amor, convivencia y buenas relaciones familiares. Las malas consecuencias y secuelas que acarrea son de diferente naturaleza:

Físicas: enfermedades como cirrosis hepática, problemas sexuales, hipertensión, trastornos cardíacos...

Emocionales: aislamiento emocional, impulsividad, sentido de culpa...

Sociales: porque afecta a las relaciones con los demás, amistades y familiares, como profesionales, y a la relación general con el entorno.

El alcohólico no sabe manejar su frustración, tiene tendencias depresivas y sentimientos de inferioridad, de pérdida de sí mismo y de los seres queridos; dependencia afectiva y tendencia a la autoagresión.

La quiebra de los vínculos afectivos con su familia provoca, en la misma familia, mayor malestar, dolor e ira. El alcohólico deja de ser un modelo para los hijos, y se difuminan y pierden límites sanos, que son el fundamento y respeto de las relaciones entre personas.

Sobre el alcohol circulan y se reciben una serie de creencias erradas o mitos, que acrecientan y favorecen el consumo irresponsable de alcohol. Algunos de los más comunes en nuestra sociedad, entre muchos, son: que el alcohol ayuda a *ligar* y a hacer amigos y mantenerlos; que ayuda a lanzarse y a tomar determinaciones, sobre todo en las relaciones con los demás;

que favorece la digestión; que si se bebe alcohol mientras se come, hace menos efecto; que es fundamental para divertirse, y provechoso a la hora de cerrar negocios; que ayuda a manejar la ansiedad y los problemas de toda índole.

A esto se suma la ignorancia de las consecuencias de beber alcohol:

El alcohol no alimenta (disminuye la reserva de glucosa y produce fatiga); no calienta (disminuye la temperatura y enfría por dentro); no es aperitivo ni estimulante; no es bueno para el corazón (aumenta el trabajo cardíaco y consumo de oxígeno); no ayuda en la comunicación y aún menos mejora la sexualidad.

La publicidad reafirma las falsas creencias sobre el alcohol: que aumenta en la persona la seguridad en sí mismo y espontaneidad, y contribuye importantísimamente a la sociabilidad, y diversión.

Según el *Informe Mundial de Situación sobre Alcohol y Salud*, de 2014 (OMS), en el mundo mueren al año 3,3 millones de personas por consumo nocivo de alcohol, lo que representa el 5,9% del total anual de fallecimientos. En el grupo de edad de los 20 a los 29 años, el porcentaje sube al 25%. Este mal consumo del alcohol provoca trastornos mentales de y de comportamiento; accidentes de género diverso, graves daños sociales y pérdidas económicas importantes, tanto a las personas, como a la sociedad en conjunto.

En España se beben 11 litros por persona al año, cantidad superior a la media Europea que es de 10,9 litros por persona al año.

Sobre esto, añádanse los cambios de comportamiento social de los adolescentes, que comienzan a beber alcohol y consumir drogas cada vez más tempranamente, lo que anuncia y amenaza un agravamiento del problema, que requiere y requerirá una intervención multidisciplinar por parte de la sociedad y de la administración.

Los hijos de padres alcohólicos suelen tener una autoestima muy baja, unos límites en las relaciones con los demás mal definidos, falta de seguridad en sí mismos y de respeto por los demás. Se genera un ambiente de negación, aislamiento, exceso de responsabilidad, ansiedad, dolor, sentimiento de culpa, humillación, pérdida de la infancia y, cuando crecen, conciencia de haberla perdido, vergüenza, enojo, proble-

mas psicossomáticos, agresividad, impulsividad y dificultades para desarrollarse emocional y socialmente, enfermedades como neurosis y depresión. Se vuelven desconfiados de sí y de los demás, con los que aprenden a no contar; tienden a no expresar lo que piensan o sienten y a ser complacientes en exceso con los otros y a desconectar de sí mismos. Suelen escoger mal en sus relaciones personales. En algunos casos, se aíslan, no saben establecer relaciones de intimidad, temen ser heridos, se sienten altamente vulnerables y adoptan posturas defensivas o desafiantes, y manipuladoras. Todas esto desestabiliza su estado de ánimo.

Ordinariamente, la familia hace todo lo posible por negar en su seno el problema del alcoholismo, pues a ojos de la sociedad es vergonzante. Esta negación y disimulo de algo patente obliga a la familia a organizar su vida alrededor del alcoholismo. Así, el alcoholismo que niegan, les rige absolutamente.

La percepción de la realidad que tienen los hijos, queda afectada y supeditada a la de los padres. Muchos de los sentimientos y necesidades de los hijos pasan a segundo lugar. Bastantes hijos que crecen en una familia en que hay un alcohólico, dejan de pensar en sí mismos y se responsabilizan de funciones, o asumen roles que no les pertenecen a ellos, sino a sus padres.

Crecen y desarrollan su personalidad en un ambiente familiar errático y mudable, lo que favorece y alimenta el miedo, la rigidez, la desconfianza, con maltratos y abusos en muchos casos, y confusión e incertidumbre generales. **Las dos palabras que definen su situación es miedo e inestabilidad.**

Pero el hijo de un alcohólico, cuando se independiza y separa del núcleo familiar, ya adulto, no escapa de la influencia que en su vida tuvo la mala situación en que creció, años principalísimos pues se forja la personalidad y se aprende a vivir, sobretodo emocionalmente.

Situaciones cotidianas y comunes, que no presentan obstáculo especial para el adulto que haya crecido en una familia con desarrollo sano, desequilibran a quien proviene de una familia desestructurada y rota por el alcohol. Padecen una tendencia mayor a ciertos problemas, como algunos miedos:

- El miedo a cualquier conflicto, lo que puede empujar a una actitud de sumisión.
- A la crítica, y a la falta de reconocimiento y mérito de sus actos a ojos de los demás.
- A las personas con autoridad.
- El miedo a sufrir abusos.
- Miedo a la intimidad y a no saber estar solo.

Otros problemas son compulsiones, exceso de perfeccionismo, anticipación de supuestos problemas, con el desasosiego gratuito consiguiente; descuido de sí mismo y preocupación por los demás; propensión al aislamiento; tendencia a establecer relaciones conflictivas, y a la desconexión emocional.

Situaciones aparentemente insustanciales o comunes, provocan confusión y malestar, que no permiten regular y estabilizar las emociones, imposibilitando el cambio de los patrones familiares ni obtener límites sanos y adecuados en nosotros mismos, de los demás y de su relación con el mundo.

La relación entre los miembros de una familia en que hay un alcohólico, se fundamenta en la codependencia. El alcohólico depende del alcohol y del familiar codependiente que lo cuida y se hace responsable de él. La persona codependiente se aísla y se vuelve adicta, por así decir, a los problemas que el alcohólico provoca. La relación se basa en la negación, la obsesión, la compulsión y la pérdida de control sobre sus vidas y circunstancias. La persona codependiente se forja la ilusión de tener controlada una situación que es verdaderamente ingobernable.

A la vez, las personas codependientes, sufren una mezcla de sentimientos y actitudes contradictorios hacia el alcohólico. Lo juzgan con dureza, en vez de considerarlo un enfermo, a la vez que procuran sobreprotegerlo. Siente culpa por la situación del alcohólico, y a la vez resentimiento, rabia y vergüenza hacia él.; creen que el alcohólico no quiere cambiar, que no considera las circunstancias de quien tiene alrededor, lo que hace vivir a los codependientes vivir en frustración y desgaste emocional constantes.

Ante la confusión y caos familiar que siembra el alcoholismo, los miembros de la familia adoptan roles o papeles inconscientemente, para sobrellevar situación tan difícil, y sobrevivir mal que bien a ella. Estos

roles, según Sharon Wegscheider, (Otra Oportunidad, Esperanza y Salud para la Familia Alcohólica), son los siguientes:

- El dependiente químico: El alcohólico o adicto.
- El codependiente primario: La persona la más cercana al alcohólico, y quien más se responsabiliza de él.
- El héroe: Hijo que se responsabiliza y toma cargas superiores a las que le corresponden, con la esperanza de que así, la situación mejore.
- El escapista u oveja negra: Hijo rebelde, de conducta extrema, que niega sus sentimientos y es causa de más problemas.
- El niño perdido: Se aísla y niega necesitar a los demás.
- El payaso o mascota: Procura disimular y aliviar la situación mediante el humor constante.

Los hijos de un alcohólico tienen muchas más posibilidades de ser alcohólicos, y de escoger una pareja alcohólica o con antecedentes familiares de alcoholismo o de dependencia de otras sustancias nocivas. Con lo que reproducirán las relaciones familiares que aprendieron, y posteriormente las transmitirán a sus hijos. **Precisamente por esto son tan importantes la prevención y el tratamiento, no sólo del alcohólico, sino de su familia cercana.** Regularmente, cuando se piensa en el problema del alcoholismo, se repara principalmente en el alcohólico que, como hemos visto, sólo es una parte del problema y de quien lo padece.

La asociación Al-Anon lleva 51 años intentado apoyar a quienes sufren esta situación, para enmendarla y mejorarla. En mi práctica clínica muchas personas al reconocer sus dinámicas disfuncionales gracias al grupo deciden hacer terapia individual. En otras ocasiones, los psicólogos combinamos nuestra terapia individual con la grupal facilitando así un trabajo complementario que revierta en la comprensión sobre: que el alcoholismo es una enfermedad y que afecta física y emocionalmente, que les sucede a más personas y ofrece grandes beneficios verse en otros espejos y que hay una esperanza para superar el dolor en nuestras vidas.

Marián Ponte
Psicóloga

La importancia de actuar frente al estigma social hacia el alcoholismo

Como profesor del Departamento de Enfermería de la Universidad de Sevilla, vengo manteniendo relaciones con los miembros de Al-Anon desde hace más de una década. En este tiempo, venimos desarrollando un proyecto docente destinado a luchar contra el estigma social que en nuestro entorno existe sobre el alcoholismo, el enfermo alcohólico y su familia.

Cada curso académico doscientos estudiantes se benefician de un encuentro de dos horas con miembros de Alcohólicos Anónimos y Al-Anon, en el que se les ofrece una información pública, en la que se aportan conocimientos sobre la comunidad, el programa de recuperación, y **se ofrecen testimonios que permiten, a los estudiantes, comprender el modo en que el alcoholismo afecta a enfermos y familiares y la forma como Al-Anon ayuda a sus miembros a recuperarse. En los últimos años hemos realizado un estudio de investigación para ver cómo, con estos encuentros, mejoran los conocimientos y las actitudes de los estudiantes de enfermería sobre el alcohol, el alcoholismo y el enfermo alcohólico y los resultados son enormemente alentadores, pues demuestran que los estudiantes mejoran sus actitudes de forma significativa y adquieren conocimiento sobre el alcoholismo como enfermedad, el alcohólico y las familias como enfermos y destacan la labor desarrollada los grupos de familiares.**

Por otro lado, a lo largo de estos años, he desarrollado una profunda admiración hacia Al-Anon por la labor que desarrollan, no solo hacia sus miembros, sino también hacia los enfermos alcohólicos. **Lo primero que destacaría respecto a los miembros de Al-Anon es la posibilidad que tienen de sentirse escuchados y comprendidos por personas que comparten sus mismos problemas.** En los grupos pueden expresar libremente sus inquietudes y recibir testimonios sobre cómo otras personas, en situaciones parecidas, han podido resolver sus problemas. De esta forma van adquiriendo conocimientos sobre el alcoholismo como enfermedad y el alcohólico como enfermo y aprendiendo que el enfermo alcohólico, como cualquier otro tipo de enfermo necesita ser cuidado de una forma particular. **Y así adquieren conocimientos y habilidades sobre cómo cuidarlo, relacionarse con éste y con el resto de la familia**

de forma diferente a como lo venían haciendo, lo que sin lugar a dudas puede convertirse en el primer paso para la recuperación de todos.

Otro aspecto destacable, en los grupos de Al-Anon, es el apoyo que reciben, pues el contacto con otros miembros del grupo permite mejorar las redes sociales de estas familias, que pueden verse debilitadas por el intento que suele hacer la familia por ocultar el problema de consumo de alcohol, lo que en ocasiones les ha llevado a evitar las relaciones sociales, para que éste no se descubra, con el consiguiente aislamiento. **Recuperar este apoyo social que ofrece el grupo resulta fundamental para el fortalecimiento de las familias y la recuperación. Finalmente es necesario destacar el trabajo de crecimiento personal que realizan los miembros de Al-Anon a través del programa de recuperación, lo que les lleva a sentirse mejores personas a valorarse más y, en definitiva, a mejorar su autoestima.**

Una vez que me he referido a las ventajas de Al-Anon a favor de sus miembros, creo necesario resaltar la labor desarrollada en favor de la recuperación del enfermo alcohólico. En este sentido he podido escuchar numerosos testimonios de enfermos alcohólicos reconociendo la importancia del trabajo del Al-Anon, para recuperación del enfermo alcohólico, lo que convierte a Al-Anon es un grupo de autoayuda enormemente solidario, pues no solo ayuda a recuperarse a sus miembros (familiares y amigos de alcohólicos) sino que colabora activamente a la recuperación de los enfermos alcohólicos. Con frecuencia estos enfermos en sus testimonios informan de que iniciaron la recuperación a instancia de los familiares. Como sabemos es frecuente que sea el familiar el familiar quien acude en primer lugar a los grupos para recuperarse y como después, en muchos casos, el enfermo suele incorporarse a los grupos de Alcohólicos Anónimos. **Incluso, aunque sea solo el familiar el que se recupera, esto suele ser positivo para toda la familia y para el propio alcohólico, en la medida en que el familiar en recuperación aprenda a reconocer la existencia de la enfermedad y la necesidad de actuar de forma diferente a como lo venía haciendo.** Por último, en aquellos casos en que el enfermo y el familiar se recuperan se produce una simbiosis que favorece la recuperación de ambos.

No podría terminar sin plantear un importante reto para la gran familia y amigos de las personas afectados por el alcoholismo. En mi opinión la solución global a este problema pasa por eliminar el estigma social que afecta al alcohólico y a las familias y que tanto dificulta la recuperación. Como consecuencia del rechazo social y la marginación que sufren el enfermo alcohólico y con frecuencia toda la familia, se produce una negación de la enfermedad que dificulta la búsqueda de información y la solicitud de ayuda para resolverla. **Parte del origen de este estigma está relacionado con el desconocimiento que la sociedad en general y los profesionales de la salud, en particular, tenemos sobre el alcoholismo y la forma de abordarlo.** Por ello, la eliminación del estigma y el cambio en la imagen social del alcohólico, pasa por informar a la sociedad, y hacerle ver que el alcoholismo es una enfermedad como tantas otras y que el alcohólico es un enfermo como cualquier otro que requiere ayuda para resolver su problema.

En este sentido, me parece fundamental la labor realizada, tanto por Al-Anon como por Alcohólicos Anónimos, a través de las informaciones públicas, aunque en mi opinión habría que desarrollar estrategias más ambiciosas que permitan llegar al conjunto de la sociedad. Creo que es necesario que cada afectado, familiar o enfermo en recuperación, y todos aquellos sensibilizados con este problema, podamos hablar con normalidad del alcoholismo como enfermedad, de sus consecuencias, de la posibilidad de recuperación. Aun tomando conciencia de la importancia que para la recuperación y el mantenimiento de los grupos tienen el anonimato y la consideración de que se debe actuar por atracción y no por promoción, creo necesario hacer un esfuerzo que permita transmitir el mensaje, no solo al alcohólico y al familiar que sufre, sino a la sociedad en su conjunto, como estrategia para cambiar la imagen social del alcoholismo. Para finalizar quiero mostrar mi reconocimiento y gratitud a los miembros de Al-Anon de Sevilla y su área metropolitana.

Dr. Joaquin Salvador Lima Rodriguez,
Profesor Titular

Facultad de Enfermería y Podología de
Sevilla departamento de Enfermería