



# HABLA CLARO

2017  
Boletín anual

## UN RECURSO DE LA COMUNIDAD PARA LOS PROFESIONALES

### Información para los profesionales

Los grupos de familia Al-Anon y Alateen son una hermandad de parientes y amigos de alcohólicos que comparten sus experiencias, fortaleza y esperanza con el fin de encontrar solución a su problema común.

Los Grupos de Familia Al-Anon, que incluyen a Alateen (para los miembros más jóvenes 12-19 años), existen desde 1951 en EUA y desde 1963 en España como un recurso comunitario a nivel mundial que provee ayuda a aquellos afectados por el consumo nocivo de alcohol 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 ni honorarios para ser miembro.

Para la OMS el consumo de alcohol es un factor causal en más de 200 enfermedades y trastornos, generando de esta forma importantes cargas sanitarias pero también provoca pérdidas sociales y económicas. El alcohol afecta a las personas y a las sociedades de distintas maneras. Los familiares, amigos, compañeros de trabajo e incluso los extraños se ven perjudicados por el consumo nocivo de alcohol.

La familia, como contexto socializador primario juega un papel crucial en el desarrollo personal, social e intelectual, además de la protección que se espera ofrezca a sus integrantes. Los procesos de socialización que se dan en el seno familiar desempeñan un papel importante a la hora de manifestarse conductas de consumo, abuso y adicción. Y también son la base de aspectos tales como las actitudes, la personalidad, el autoconcepto, los valores y las habilidades sociales.

**Pertenecer a una familia donde el alcohol es el tema central que organiza la dinámica familiar** ejerce profundos efectos sobre cada uno de sus integrantes, ya sea que beban o no, además de que estos efectos pueden prolongarse de generación en generación, en formas complejas.

Enfrentar las dificultades que el alcoholismo de un miembro de la familia representa para los demás integrantes, suele ser muy complejo y requiere esfuerzos muchas veces superiores a las fuerzas de cualquiera. En Al-Anon y Alateen colaboramos ofreciendo dos procesos de ayuda complementarios que implican asumir la responsabilidad personal del autocuidado en las acciones y decisiones que tienen que hacerse para responder a las situaciones de la vida; y al mismo tiempo nos ayudamos mutuamente de forma igualitaria y recíproca. **Esto hace de nuestra hermandad un aliado de los profesionales a la hora de hacer un abordaje integral sobre la afectación que resulta del alcoholismo.**

En nuestra web [www.al-anonespana.org](http://www.al-anonespana.org), podrán encontrar información complementaria que les permita conocer mejor lo que hace Al-Anon y Alateen, además de poder escuchar en primera persona las experiencias de familiares, de profesionales. Les recomendamos concertar una entrevista personal con nosotros o asistir a una reunión abierta informativa que se van realizando periódicamente a nivel nacional.

## El Papel social de AL-ANON

Aunque se sabe que convivir con una persona que tiene una dependencia al alcohol se hace en ocasiones difícil, cuando no imposible, ha sido o es poca la respuesta que reciben las familias de estas personas, las esposas, los hijos, los maridos de los alcohólicos sufren los estragos de la bebida aun sin consumir alcohol.

Se dice que convivir con un alcohólico es como tener un elefante en el salón, hay que imaginar ese cuadro, en el que no se ve, no se oye, no se interacciona, ya que el paquidermo obstaculiza cualquier tipo de interrelación, cuando no complica más la convivencia.

En ocasiones hemos oído decir a los hijos de alcohólicos, que tener un padre con este problema, es como no tener padre. Y además está el cuadro de la codependencia que padecen los que conviven con un consumidor, hasta el extremo de sentirse culpables y responsables de la conducta del alcohólico, y haciendo que su vida gire alrededor de él asumiendo responsabilidades que no les correspondería y cayendo enfermos ya que incluso somatizan este padecimiento psíquico, total el sufrimiento se hace inaguantable.

Es conocido que en 1935 Bill y Bob, fundaron Alcohólicos Anónimos, al entender que solo un alcohólico podía comprender y ayudar a otro alcohólico, pero que pasaba con los familiares, con su padecimiento, pues bien, siguiendo la misma filosofía de los 12 pasos en el año 1951 se crea AL-ANON para dar respuesta a los cónyuges fundamentalmente de los alcohólicos y un poco más adelante e integrado en este colectivo se funda ALATEEN, para ayuda a los hijos se estos.

Se trabaja en estos colectivos el sentimiento de culpa, de vergüenza, de culpa que como un bucle que hay que romper impiden a los familiares llevar una vida sana, se enseña a comprender la enfermedad, si, el alcohólico es un enfermo, al cual se le intenta ayudar, se escucha y se comparten pautas, pero sobre todo se procura una libertad, un autogobierno, un empoderamiento personal, una asunción de roles y se inculca una fuerza (casi invisible) que permite seguir adelante.

En ocasiones con alcohol y otras drogas, otras con problemas económicos y en muchas con desamor. Pero para que esto funcione, se reestructure hay que recuperar la autoestima y ese es uno de los principa-



les aprendizajes dentro de AL-ANON.

Però queda un reto, sabemos que este colectivo ha sido capaz de ayudar a muchas personas, pero se deben dar a conocer, como sus propios miembros indican, se puede ser anónimo, pero no Invisible. La sociedad debe conocer el papel que desempeñan, y para ella hay que ofrecer resultados, números, respuestas y colaborar con los centros de salud, estar en disposición en los Hospitales.

**Los profesionales que trabajamos en adicciones necesitamos este tipo de colectivos, nuestro horario y nuestra tarea, no nos permite llegar a dar respuesta a la problemática familiar, ayudar más allá del horario laboral, prevenir recaídas y un largo etcétera, que AL-ANON sabe hacer a la perfección, de hecho queda avalada su filosofía de trabajo, su formato, su accesibilidad y su efectividad para ayudar a trabajar y superar la codependencia y el estigma e incluso como potencial para cambiar la conducta del bebedor ya que se ofrece seguridad, valores, estabilidad y esperanza.**

Y con ello se puede hacer visible el padecimiento, las injurias, la desazón del bebedor pasivo, si de aquel que sufre las consecuencias del alcoholismo aun sin probar una gota de alcohol, las personas que conviven con él.

De esto AL-ANON sabe y mucho, por ese motivo son un recurso ideal para ayudar a quien está desorientado y sufre ante el problema y no sabe por dónde salir.

Siempre tienen las puertas abiertas para las personas que lo necesiten.

**Dr. Francisco Pascual Pastor**  
Coordinador médico UCA ALCOI  
Presidente de SOCIDROGALCOHOL

## El preocupante consumo de alcohol en menores en España.

### Breve reflexión sobre su enfoque y posibles propuestas de actuación.

El consumo de alcohol por parte de los menores en España es un hecho preocupante, por el nivel de su prevalencia y el volumen y naturaleza de los problemas relacionados con dicha conducta, sin olvidar de que se trata de algo prohibido por la legislación española. Mantiene una dimensión considerable durante los últimos años, más allá de relativamente moderadas oscilaciones coyunturales que las encuestas oficiales nos indiquen.

Baste señalar, para definir de qué estamos hablando, que según la última encuesta ESTUDES 2014/15 (realizada a miles de menores escolarizados, de entre 14 y 18 años), por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas:

Más de un millón y medio de menores (68,2%) han bebido alcohol en los treinta días anteriores a la realización de la encuesta.

285.000 menores se han iniciado en el consumo de alcohol en el último año

37.500 beben a diario.

Casi 490.000 (22%), declaran haberse emborrachado en el último mes.

Esa encuesta y otras investigaciones (incluyendo alguna de la propia FAD), nos muestran un escenario en el que, además de los datos, encontramos en este colectivo adolescente una relativamente reducida percepción de riesgo asociado al consumo de alcohol (salvo consumos diarios), una alta disponibilidad asociada a la sustancia y una importante presencia de patrones de consumo de alcohol claramente abusivos (el denominado “consumo de atracón”), además de su presencia en policonsumos de otras sustancias.

Ante tal estado de cosas, quisiera exponer los elementos más definitorios de la posición que la FAD defiende a la hora de interpretar esta realidad y para actuar frente a ella. Hemos publicado muy recientemente un manifiesto que recoge estas ideas de un modo más sistemático y detallado en nuestra página web [www.fad.es](http://www.fad.es)

En primer lugar, entendemos que el propio consumo de alcohol está muy presente en nuestra realidad y cultura, forma parte de nuestra manera colecti-

va de ser y relacionarnos. Pero también creemos que en ese consumo está el origen de problemas tanto colectivos como personales, siendo los más numerosos y graves entre los relacionados con las sustancias psicoactivas, y que no pueden ser negados ni minimizados.

Por otro lado, la ya señalada preocupante extensión del consumo (y de los problemas) en el colectivo de los menores no puede ser enfocada de modo separado respecto del resto de la sociedad. Los menores no son ajenos a la dinámica social global, participan tanto de sus valores como de sus potenciales disfuncionalidades, que no pueden ser enfrentadas de un modo exclusivo y limitado, sin tener como referencia el contexto del que surgen.

Quizá el primer paso para ese acercamiento a la conducta adolescente de consumo de alcohol sea buscar y analizar sus razones, su propia lógica, desechando visiones cargadas de prejuicios que simplifican excesivamente dichas conductas al considerarlas patológicas o fruto de un desequilibrio de la etapa adolescente. Por el contrario, poseen su propia lógica dentro de un contexto social adulto que contribuye a definir su propia identidad y su papel social.

Teniendo como punto de partida las premisas señaladas, desde la FAD creemos que un acercamiento que pretenda reducir y prevenir conductas adolescentes de consumo de alcohol y problemas relacionados con las mismas, no debe centrarse sólo en medidas normativas y de control. Es cierto que la sociedad precisa normas, que reflejen los valores perseguidos y protejan el bien común, incluso desde su función educativa y ejemplarizante. No obstante, este tipo de acciones, con ser necesarias, no serán suficientes para abordar la situación, que es compleja y multidimensional.

La complejidad del fenómeno del consumo de alcohol requiere un enfoque integral y colectivo. Desde la constatación de que los adolescentes buscan y necesitan su propio espacio e interacciones, cada institución o sector social debe ser consciente de los valores que transmite y de que tiene su propio papel en la intervención: las administraciones públicas legislando y velando por el cumplimiento de la ley, la familia socializando a menores en la responsabilidad desde la autonomía, la escuela educando, los medios de comunicación siendo más rigurosos y menos ambiguos y la sociedad en su conjunto evitando la institucionalización del exceso alcohólico en según qué momentos mientras estigmatiza el de los menores.

Como colofón a este tipo de reflexiones, desde nuestra Fundación queremos aprovechar este espa-

cio para reafirmar nuestro compromiso de colaboración activa en la actuación frente a esta situación. Esa posición seguiremos concretándola en la realización de análisis de los consumos dentro del complejo contexto social, en la definición de estrategias de prevención y formación de quienes se dedican a la educación, etc. En general, seguiremos tratando de contribuir al fomento de valores ciudadanos de libertad, autonomía, compromiso y solidaridad, como la base con la que, desde un compromiso colectivo, podamos entre todos abordar con ciertas perspectivas de éxito un desafío tan amplio y complejo.

Como muestra de esa actitud institucional, a modo de reflexión en esta tribuna, nos gustaría finalizar este artículo con una presentación resumida de algunas de las recomendaciones que, desde la experiencia, nos permitimos realizar a las familias en su decisivo papel educador y socializador, en lo que a los consumos de alcohol en menores respecta.

Tres pautas básicas de actuación ante una sospecha de consumo de alcohol:

**Actuar desde el sentido común y la prudencia**, valorando la dimensión y la gravedad del problema, tratando de ajustar nuestra reacción a la situación de forma proporcionada.

**Conocer las circunstancias en las que se ha producido el consumo**, como saber el tipo de relación que nuestra hija o hijo está manteniendo con el alcohol (experimental, como diversión, como forma de relacionarse,...), apostando por la comunicación y el diálogo.

**Fomentar que los canales de comunicación** se mantengan abiertos. Es normal sentir angustia, preocupación y desorientación, pero no podemos dejarnos guiar por la pérdida de control, el alarmismo y las actitudes persecutorias, que suelen conllevar mayor angustia.

Y tres recomendaciones básicas sobre lo que conviene evitar ante consumos de alcohol en menores:

Acusaciones, bombardeo de preguntas, actitudes de vigilancia y posturas excesivamente rígidas y coercitivas.

Ser excesivamente severos, imponiendo inmediatamente una norma rígida o un castigo o sanción, antes de recabar información... pero tampoco conviene actuar con indiferencia o tolerancia excesiva ante una sospecha o evidencia de consumo. El mensaje que transmitiremos sería «no nos importa que bebas».

Adoptar una actitud controladora y fiscalizadora, por ejemplo registrando pertenencias y habi-

taciones: no se obtiene certeza del consumo y provoca respuestas evasivas y de negación, rechazo y enfado. Lo más probable es que se viva como una traición a la confianza, dificultando un adecuado afrontamiento de la situación.

Por último, si en la familia ya existe un consumo de alcohol reiterado por parte de alguno de los hijos o hijas, estas son algunas recomendaciones que conviene tener en cuenta:

Intentar conocer la situación real del problema, valorando su importancia y detectando cuál puede ser la función que cumple el alcohol en él o ella (mejorar su autoestima, facilitar las relaciones, evadirse de un problema,...). Analizar las circunstancias que le llevaron a consumir.

Buscar el momento adecuado para hablar: no interrogar, mencionar los propios sentimientos, iniciar el diálogo respetando lo que ellos quieran contar, escucharles. Se trata de transmitir una actitud comprensiva de ayuda, que sientan apoyo, no rechazo ni juicio.

Buscar soluciones conjuntamente, alcanzando acuerdos que dificulten el mantenimiento del consumo. El objetivo no solo es evitar el consumo, sino también conseguir que aprendan a tomar decisiones propias y saludables.

Dedicarle más tiempo y prestarle más atención, no solo cuando consuma o sea fuente de problemas. Programar alguna actividad conjunta que fomente el sentimiento de pertenencia a la familia.

Pedir ayuda a personas especialistas.

**Miguel Ángel Rodríguez Felipe**

Subdirector de Estudios y Programas. FAD.

**Rocío Paños Babín**

Jefa del Equipo de Actuaciones con Familias.

FAD

Enero, 2017

**Más información:**

Plan Nacional sobre Drogas: [www.pnsd.msssi.gob.es](http://www.pnsd.msssi.gob.es)

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD):

[www.fad.es](http://www.fad.es)

[www.enfamiliafad.org](http://www.enfamiliafad.org)

Al-Anon España:

[www.al-anonespana.org](http://www.al-anonespana.org)