



HABLA CLARO

UN RECURSO DE LA COMUNIDAD PARA LOS PROFESIONALES

Los Grupos de Familia Al-Anon fueron fundados en EEUU en 1951 con el objetivo de dar soporte emocional y ayuda a las personas afectadas por la convivencia estrecha con un alcohólico, esté o no en tratamiento. Mantenemos también grupos especiales para adolescentes (desde los 12 hasta los 19 años) que se llaman Alateen donde los jóvenes pueden expresar de forma más libre de acuerdo con su problemática, aunque son asistidos por dos miembros Al-Anon adultos como apoyo y guía. Hoy en día, Al-Anon/Alateen está presente en 115 países con más de 24.000 grupos de recuperación. Nuestras reuniones son anónimas y confidenciales. No hay que pagar cuotas ni honorarios para ser miembros.

En España, Al-Anon/Alateen ha estado ofreciendo desde 1963, con casi 300 grupos, ayuda y esperanza a los familiares y amigos de los bebedores con problemas de alcoholismo.

Mientras estamos lidiando con el impacto devastador que está suponiendo esta Pandemia, muchas enfermedades están quedando relegadas, como es el caso del alcoholismo. Una enfermedad que no solo afecta a la persona que bebe compulsivamente, sino también a todas aquellas personas que la rodean. Hemos vivido muchos meses en un confinamiento muy duro, agravado por convivir solos con esta enfermedad crónica. Nos sentimos solos y totalmente desbordados; y esta soledad se ha visto acrecentada porque hemos tenido que reducir al mínimo el contacto social y nos aislamos de la familia, amigos, vecinos...

En estos tiempos de zozobra emocional y de aisla-

miento, la ayuda mutua es vital para salir adelante, la cooperación nos ayuda a volver a vivir. Los Grupos de Familia Al-Anon/Alateen son ayuda mutua, altruismo recíproco. **COMPARTIR** nos hace recuperar nuestra salud mental y emocional; expresar sentimientos, muchas veces contradictorios y que no son fáciles de digerir, nos alivia esta pesada carga. **Nos ACOMPAÑAMOS** desde la presencia serena de otros muchos compañeros que han transitado el mismo camino de recuperación; nos percibimos como iguales y nos escuchamos desde el corazón, porque sabemos que de ahí brota lo mejor del ser humano. **Adquirimos conocimientos sobre la enfermedad, comprensión del enfermo alcohólico y sus comportamientos; aprendemos cómo relacionarnos con un alcohólico tanto si sigue bebiendo como si no; y conseguimos ir superando día a día la dependencia hacia el alcohólico, dejando de cuidarle y de ser responsables de él o ella.**

Y a la vez cooperamos con la comunidad de profesionales que trabajan con los familiares y amigos de los alcohólicos. Médic@s, enfermer@s, trabajadores sociales, psiquiatras, psicólog@s, abogad@s, educadores, medios de comunicación,...y Al-Anon/Alateen, **grandes aliados a la hora de hacer un abordaje integral sobre la afectación del alcoholismo en la familia y el entorno.**

<http://www.al-anonespana.org>

<http://www.al-anonespana.org/reuniones/>

Instagram: alanonespana

¡He de confesar...!

En general, cabe decir que, por parte de los profesionales de la salud, existe un gran desconocimiento de los comportamientos de una persona con problemas de alcoholismo y, sobre todo, del comportamiento de los familiares de los mismos.

Generalmente suele acudir a consulta el cónyuge, con mucha mayor frecuencia la esposa. Hasta se podría decir que casi con abrumadora mayoría. Estas mujeres, acostumbradas a la dinámica familiar, desconocen que puede existir una vida diferente.

El contacto con estos pacientes es por sus dolencias, bien sean físicas o psicológicas. Una gran mayoría de profesionales, de todas las categorías, pero principalmente médicos y en principio de atención primaria, no suelen ir más allá de la sintomatología superficial que presentan, el o la paciente. Ello se debe a diversos motivos, en los que no vamos a entrar.

Tratamos de arreglar sus dolencias con remedios, según nosotros efectivos, bien sea a través de analgésicos y/o ansiolíticos. De manera que, con esta conducta, lo único que tratamos son los síntomas. De ser así, haríamos una medicina sintomática, sin ir a la raíz de la esencia, es decir, a la etiología del problema. Bien sea por el tipo de medicina que hacemos, rápida o farmacológica, cabe preguntarse: ¿nos falta tiempo?, ¿nos falta interés?, ¿estamos suficientemente motivados? o ¿será más bien que no tenemos el suficiente conocimiento del problema del alcoholismo y de la patología que causa en el entorno familiar? Por los motivos que sean, cada uno de nosotros tendremos que hacer un acto de reflexión profunda para paliar estas carencias.

Como médico me he dado cuenta de que a muchos de mis compañeros/as les cuesta afrontar el tema del alcoholismo y cómo éste afecta a los familiares. De hecho, en su labor profesional surgen preguntas como: ¿Por qué sigue bebiendo si le he aconsejado que no lo haga?; ¿Por qué los familiares del alcohólico también están enfermos si todas las pruebas que les hemos hecho han dado normales?; Si la pareja del alcohólico sufre tanto, ¿por qué no lo deja? También se llega a decir: "Si fuese yo, no lo consentiría". Con estas reflexiones se hace evidente nuestra ignorancia sobre el Alcoholismo.

Todas esas preguntas las podríamos contestar fácil-



mente si en nuestra consulta desarrolláramos las siguientes herramientas: empatía, conocimiento sobre el alcoholismo, sobre adicciones y sobre la codependencia y, tal vez, tener a nuestra disposición unos test rápidos para detectar si un paciente es alcohólico o es codependiente. Cabe mencionar que la codependencia es la enfermedad que padecen los familiares del alcohólico y que afecta al núcleo familiar en general. Así pues, es necesario saber que el alcoholismo es una enfermedad que afecta a toda la familia, que es crónica y, además, mortal.

Sí, compañeros y compañeras, se trata de una enfermedad mortal, que además lleva a toda la familia, cónyuge e hijos, a tener una existencia disfuncional e infernal en vida.

Por todo ello, habría que dar un toque de atención a los sanitarios, no a todos por supuesto, porque algunos/as dirigen a estos pacientes de una manera adecuada.

Las causas de la enfermedad son multifactoriales. El entorno disfuncional durante la infancia dejará marcado a fuego y, para siempre, conductas auto destructivas, dependientes y adictivas, que definirán la vida adulta de la persona. El desarrollo de las habilidades sociales y características de personalidad se forman en ese periodo de vida y por un entorno particular. Si en ese entorno el alcoholismo impera, no cabe duda de que el daño estará hecho para el resto de la vida.

¿Cómo lo detectamos cuando tienes este tipo de paciente en atención primaria, con las limitaciones que

todos/as tenemos? Pues serán las repetidas visitas del paciente (conocidas como *hiperfrecuentación*) las que nos pueden alertar y desvelar la clave: frases, síntomas, comportamientos repetitivos y excusas por parte de los pacientes nos pueden ayudar a detectar la problemática del alcoholismo en su entorno. No temáis hacer preguntas directas, mirando a los ojos al paciente y, sobre todo, que sienta que realmente os preocupáis por él/ella y que queréis buscar una solución a su problema.

Llegado este momento, vemos que hemos avanzado en conocer la causa de sus males, el paciente se nos ha abierto y nos cuenta su crudo y real problema. Y ahora, ¿qué? ¿Tengo un medicamento que lo cure o mejore el problema? Pues ya te adelanto que no. No hay ningún medicamento que cambie el comportamiento del paciente o del familiar para que salga de su enfermedad. Entonces, ¿qué hay que hacer? Todos los estudios que he leído demuestran que las adicciones y el alcoholismo por ende se tratarían en varios aspectos:

El primero sería sobre la raíz del problema. Proporcionar un hogar estable, donde el hijo se sienta protegido, en su justa medida. Con un ejemplo por parte de sus padres y de su entorno, tanto de otros familiares, como educativo adecuado, pero esto es una utopía, ya que la realidad es otra. Repetimos en el seno familiar conductas tóxicas, como en piloto automático, sin ser conscientes del daño que hacemos a nuestros hijos/as. Entre los 3 y 12 años, el daño puede quedar permanente en la vida del hijo/a, que repetirá conductas adictivas, porque es lo que aprendió inconscientemente del seno familiar. Si ya no hemos podido hacer nada en ese punto, pues es pasado y no podemos cambiarlo. ¿Qué sería lo siguiente? ¿Qué nos queda por hacer?

El segundo que nos queda por hacer, basado en los estudios de la Psiquiatra directora del Instituto Nacional de abusos de drogas en EEUU, Nora Volkow, sería dirigir a los pacientes a los grupos de ayuda: Alcohólicos anónimos y AL-Anon, donde los enfermos de alcoholismo y los familiares enfermos de codependencia, respectivamente, pueden encontrar el camino para la mejoría de sus síntomas y la recuperación.

Por desgracia, el desconocimiento de estos grupos por parte de los profesionales médicos de atención primaria me quedó patente en una encuesta que realicé en el último trimestre del 2019, entre apro-

ximadamente 120 profesionales de cuatro provincias andaluzas, y resultó que el 94 % de los mismos desconocían que existían grupos de Al-Anon en nuestra comunidad.

También nos preguntamos si son tan efectivos estos grupos. Por ello, es recomendable un curso de formación ante este tipo de problemática, que nos aclare el funcionamiento de los mismos y su efectividad como única herramienta terapéutica.

En realidad, depende sólo del propio paciente. Poco podemos hacer nosotros desde nuestra consulta, más que hacerle ver que existen los grupos y que funcionan bien para muchos de ellos y que, además, es nuestra única salida.

Deberíamos tener un cuestionario, de fácil manejo y rápido, que nos ayude a identificar la codependencia. Una vez hecho esto, tendremos que ser lo suficientemente persuasivos para convencerlos. Pero, ¿cómo convences a alguien de algo que no sabe que le está pasando? Pues con las respuestas que nos dé al cuestionario, que es de muy fácil manejo. Esas respuestas le harán ver que su conducta no es sana.

Deberíamos saber cómo funcionan los grupos y dónde se encuentran en nuestro entorno. La terapia en los grupos de Al-Anon es un proceso lento y continuo, de años, hasta que comienzan a comprender lo equivocado de sus pensamientos, lo equivocado de sus actos, culpando siempre al alcohólico y sintiéndose víctima, no comprendida, por muchos años. Es entonces cuando empiezan a tomar las riendas de sus emociones y de su vida.

Llegados a este punto, os ruego que os informéis de la existencia, en vuestro entorno geográfico cercano, de los grupos de Al-Anon y que busquéis herramientas de fácil uso en vuestras consultas, como son los cuestionarios mencionados anteriormente. Dichos cuestionarios os los pueden proporcionar los miembros de Al-Anon y os ayudarán a identificar la codependencia. Tendréis, pues, unas herramientas diagnósticas y terapéuticas adecuadas para estos pacientes, que tantas horas nos ocupan y que tan frustrados nos tienen, porque no damos con el camino para su mejoría.

Carlos Bentabol Herrero
Médico Nº colegiado 3241-3 Málaga

El impacto del alcoholismo en las familias y la importancia del poder asociativo.

El abuso y la dependencia del alcohol generan problemas en las relaciones sociales; conflictos de pareja y familiares, que pueden llevar al aislamiento y a situaciones de desestructuración familiar; problemas laborales o la pérdida de trabajo; problemas económicos; problemas judiciales y además el consumo está relacionado directamente con los accidentes de tráfico y en gran parte de los accidentes laborales, así como en situaciones de maltrato físico y psicológico.

La familia.

La familia desempeña un papel importante en el proceso asistencial de una persona con alcoholismo, además de facilitar que el consumidor tome la decisión de hacer algo para remediar su situación, de motivar para el tratamiento, puede ofrecer un apoyo paralelo al mismo, decisivo en la rehabilitación. La familia es un agente de cambio muy importante para la persona que padece alcoholismo. La mayor parte de los estudios resaltan la necesidad de implicar a la familia en la prevención y tratamiento del alcoholismo. La gravedad emocional de acontecimientos que suceden de forma cotidiana van generando patrones disfuncionales que aíslan al sistema familiar de contextos de socialización más amplios, así como retroalimentan la situación permitiendo su permanencia en el tiempo.

El poder asociativo.

Dada la escasez de recursos públicos el poder asociativo es una de las herramientas de apoyo más valiosas para las personas que padecen alcoholismo y sus familiares, y la sociedad debe estar cada día más concienciada de ello, para recurrir a las asociaciones de afectados y familiares cuando el alcoholismo invade la realidad en la que viven. Las asociaciones han constituido un potente instrumento reivindicativo para concienciar a la sociedad y a los poderes públicos de la importancia de los problemas y de la necesidad de afrontarlos adecuadamente.

Además fomenta el intercambio de experiencias, refuerza la moral de los afectados y de sus familias



a través de la relación y comprensión entre quienes viven situaciones similares.

Esta labor contribuye decisivamente a mejorar la calidad de vida de las personas que padecen alcoholismo y familiares y a optimizar el propio nivel asistencial.

Participar en un grupo de apoyo como Al-Anon y Alateen es un lugar donde encontrar el apoyo y vínculo que necesitas donde establecer relaciones interpersonales adecuadas. Poder expresar aquello que te sucede en un entorno seguro y abrirse con otras personas que sabes que no te juzgarán hacen de estos espacios un pilar fundamental en la recuperación de los familiares. Compartir tus experiencias en estos espacios te hace ver que no estás solo. Sentirse comprendido y arropado dentro del grupo cubre algunas de las necesidades más importantes del ser humano como son la protección y el afecto.

Vanessa Maeso Sánchez

Coordinadora Servicio de Club Social del Departament de Treball, Afers socials y Famílies.