



# 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. Existen también grupos específicos 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. Las reuniones son anónimas y confidenciales. No hay que pagar cuotas ni honorarios para ser miembros.

Al-Anon/Alateen, es un complemento para los profesionales.

**En Al-Anon y Alateen, encontramos las herramientas para no dejarnos envolver en los hilos de esta enfermedad.**

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

Instagram: @alanonespana

YouTube: Al-Anon España

**Influencia de las personas alcohólicas en el ámbito familiar, pareja e hijos.**

### **Consecuencias de la actitud de la persona alcohólica dentro del ámbito familiar**

La actitud de un alcohólico dentro del ámbito familiar puede tener consecuencias graves y duraderas para todos los miembros de la familia. A continuación, se presentan algunas de las consecuencias más comunes:

#### **Consecuencias emocionales**

Los miembros de la familia pueden experimentar **ansiedad y estrés** debido a la incertidumbre y la falta de control sobre la situación que deben de soportar.

Los miembros de la familia pueden desarrollar **depresión** debido a la falta de apoyo y la sensación de impotencia.

Los miembros de la familia pueden sentirse **culpables o avergonzados** por el comportamiento del alcohólico y prefieren no hablar del tema con personas conocidas o amigos.

Los miembros de la familia pueden **perder la confianza** en el alcohólico y en sí mismos debido a la actitud del alcohólico ya que nunca cumple lo que promete.

## Consecuencias en las relaciones familiares e hijos

La actitud de la persona alcohólica, **puede afectar a los hijos gravemente**, tanto que influirá gravemente en su vida de adulto si no se ponen en manos de un profesional de la salud o también que pueda asistir a algún grupo de recuperación como, por ejemplo, Alateen; que sería un grupo perfecto para poder ayudarles en esta problemática específica, ya que ellos tienen las herramientas adecuadas para poder entenderlos y ayudarles.

Las relaciones familiares también pueden deteriorarse debido a la **falta de comunicación**, la **desconfianza** y la **falta de intimidad**, ya no se atreven a comentar lo sucedido, debido a los desacuerdos entre ellos y más con la persona que bebe.

Los conflictos y discusiones pueden ser frecuentes y pueden llevar a una **mayor tensión y estrés en la familia**, nunca acaban los problemas, al día siguiente aparecen otros problemas diferentes o más graves.

Los miembros de la familia **deciden aislarse** ya que sospechan que no hallarán comprensión y apoyo en los demás ya que lo ven de una forma superficial y no entienden bien la situación concreta.

## Consecuencias en la pareja de una persona alcohólica

La adicción de un compañero puede tener un impacto significativo en la relación y en la vida de la pareja. A continuación, se presentan algunas de las consecuencias más comunes:

La relación puede deteriorarse debido a la **falta de comunicación**, **desconfianza** y la **falta de intimidad**, todo esto es algo irreversible y muy difícil de solucionar ya que

la persona alcohólica pocas veces colabora o bien promete cosas que no cumple.

La intimidad se pierde ya que el alcohólico nunca está en condiciones ni físicas ni mentales, cuando está recuperándose de la bebida se siente vulnerable y enfermo y cuando bebe no ve las cosas como son realmente.

**Los conflictos y discusiones** pueden ser frecuentes y pueden llevar a una mayor tensión y estrés en la relación.

La pareja puede experimentar **problemas de salud física**, como dolores de cabeza, problemas digestivos, también ansiedad y depresión, debido a que no puede comunicarlo con nadie y menos con su pareja.

La pareja puede tener **dificultades para recuperarse a largo plazo** de la relación debido a la falta de confianza y la dificultad para establecer límites saludables con la persona alcohólica ya que siente que no va a cumplir ningún acuerdo.

La pareja puede desarrollar patrones de **comportamientos disfuncionales**, como la codependencia, siente que su pareja depende totalmente de ella o de él y se siente responsable ya no es su pareja si no que se convierte en su cuidador, enfermero, todo menos una relación de tú a tú.

La pareja puede tener **dificultades en futuras relaciones** debido a su mala experiencia, cree que todas las relaciones en un futuro serán dificultosas.

## Soluciones para familiares de personas alcohólicas

Los familiares de alcohólicos pueden enfrentar una variedad de desafíos y emociones complejas. A continuación, se presentan **algunas soluciones** que pueden ser útiles:

## Apoyo emocional

Unirse a grupos de apoyo como **Al-Anon** o **Alateen** puede proporcionar un espacio seguro para compartir experiencias y encontrar apoyo emocional.

La **terapia individual** puede ayudar a los familiares a procesar sus emociones y desarrollar estrategias para manejar la situación.

Construir una **red de apoyo de amigos y familiares** puede proporcionar un sentido de fortaleza y apoyo para cada individuo.

## Educación y conciencia.

**Entender la enfermedad** del alcoholismo y sus efectos en la familia puede ayudar a los familiares a desarrollar una mayor empatía y comprensión hacia sí mismos y también hacia la persona enferma.

Identificar los **patrones de comportamiento del alcohólico** puede ayudar a los familiares a anticipar y prepararse para las situaciones difíciles, por ejemplo, tratar de hablar con él para que siga un tratamiento y algunos acuerdos sencillos que el alcohólico debe de respetar dentro del hogar.

## Establecer límites y proteger la salud.

Establecer límites claros y saludables. Ejemplo: cenar y comer en casa cuando todos estén en la mesa, sería una regla para todos y también para la persona que bebe, todo esto puede ayudar a los familiares a protegerse a sí mismos y a mantener su bienestar.

**Priorizar la salud física y emocional.** Es fundamental para los familiares explicarle a la persona que bebe que si no cuidan su propia salud tampoco podrán cuidar de ellos de lo contrario los familiares pueden

estar expuestos a altos niveles de estrés y ansiedad.

## Buscar ayuda profesional.

**La terapia familiar** puede ayudar a los familiares a trabajar juntos para abordar los problemas relacionados con el alcoholismo y sobre todo cómo deben tratar a la persona con este problema, para tener recursos y herramientas válidas y efectivas; los familiares de esta forma podrán tener una buena orientación y apoyo por parte del profesional y también con la colaboración de todos los familiares.

## Cómo pueden ayudar Al-Anon y Alateen a los familiares de un alcohólico

Al-Anon y Alateen son **programas de apoyo para familiares y amigos** de personas que luchan contra el alcoholismo. Estos programas pueden proporcionar ayuda y apoyo a los familiares de un alcohólico de varias maneras.

Al-Anon ofrece **un espacio seguro y de apoyo** para que los familiares puedan compartir sus experiencias y sentimientos, son libres de expresar sus problemas ya que todos están viviendo una situación parecida.

Los miembros de Al-Anon han pasado por una situación parecida y entienden lo que se siente al vivir con un alcohólico, también comparten **ayuda espiritual** siguiendo los Doce Pasos.

También disponen de **herramientas y estrategias** para manejar la situación y protegerse a sí mismos de las dificultades que puedan aparecer en cada hogar.

## Beneficios de Al-Anon y Alateen

Pueden ayudar a **mejorar la salud emocional** de los familiares y amigos de la persona alcohólica, siguiendo las pautas esta-

blecidas y los Doce Pasos espirituales ya estudiados y comprobados para mejorar la situación personal de cada miembro.

En resumen, Al-Anon y Alateen pueden proporcionar ayuda y apoyo a los familiares de un alcohólico de varias maneras, con apoyo emocional, comprensión y empatía, herramientas y estrategias, y grupo de apoyo. Estos programas pueden ser una valiosa fuente de ayuda para aquellos que están pasando por una situación difícil.

**Maite Domingo Rodríguez.**  
Colegiada 17371.

Doctora en psicología clínica y Terapeuta de pareja por la Facultad de Psicología de Barcelona



## Una futura profesional opina ...

Durante mis años de formación universitaria, he aprendido que la enfermería es mucho más que técnicas, vías y medicación; es la ciencia y el arte del cuidado humano. Nos enseñan el modelo "biopsicosocial", recordándonos que detrás de cada enfermedad hay una persona y un entorno. Sin embargo, cuando nos enfrentamos a la realidad del alcoholismo en las prácticas clínicas, el foco suele centrarse casi exclusivamente en el paciente ingresado, dejando a menudo en la penumbra a quienes le acompañan.

Como futura enfermera, he sido testigo del sufrimiento silencioso en las salas de espera. He visto la ansiedad en la mujer que teme el alta hospitalaria, el agotamiento en los hijos que han asumido el rol de cuidadores y la desesperanza en las miradas de quienes llevan años luchando contra una enfermedad que no es suya, pero que les afecta directamente. En esos momentos, sentimos una profunda limitación profesional. Puedo curar una úlcera o administrar un suero, pero no tengo en mi carro de medicación ningún fármaco que cure la angustia, la culpa o el miedo de los familiares.

Es aquí donde el valor de Al-Anon se vuelve incalculable para nosotros, los profesionales de la salud. Para una enfermera, saber que existe Al-Anon es tener la certeza de que hay un lugar con personas en la misma situación que están esperando para acoger esa parte del sufrimiento que nosotros no alcanzamos a tratar.

Vuestra asociación no es solo un grupo de ayuda; **es un recurso de salud comunitaria vital**. Entender vuestro funcionamiento me permite, como futura profesional, ofrecer algo más que una cura física: me permite ofrecer una dirección, una esperanza y una herramienta real de recuperación para la familia. Mi compromiso, cuando pronto vista el uniforme, es no ignorar a ese "**segundo paciente**".

Prometo recordar que, mientras yo cuido del cuerpo enfermo en la habitación, Al-Anon está ahí para cuidar del alma de la familia, ayudándoles a encontrar la serenidad que tanto necesitan y merecen.

**Raquel Fernández Crespo.**  
Alumna de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Sevilla