

«EL ABUSO DEL ALCOHOL, ¿PROBLEMA O ENFERMEDAD?»

Este fue el tema tratado en las VIII Jornadas de Alcoholismo

El día 30 de Noviembre se celebraron las **VIII Jornadas sobre el Abuso del Alcohol** que todos los años organiza el Grupo AREY (Alcohólicos Rehabilitados de Yeste) y Cáritas Parroquial de Yeste, con la novedad de que este año ya son asociación legalmente constituida.

Estas jornadas tienen como objetivos formar, informar y sensibilizar sobre el problema del alcohol y la enfermedad del alcoholismo, dado que cada vez es más temprana la edad en la que empieza a consumirse.

En esta ocasión el tema tratado fue «**El abuso del alcohol, ¿problema o enfermedad?**» por D. Javier Esquembe Menor, Médico Director de la Unidad de Conductas Adictivas de Almansa. Durante la exposición hubo un coloquio con los asistentes, en su mayoría jóvenes, que plantearon sus dudas e interrogantes, a la vez que se pudo ver un video sobre esta droga.

La inauguración corrió a cargo del Grupo Arey que animó a participar en el concurso que ha convocado para elaborar un logotipo con sus iniciales.

Después D. Javier Esquembe, agradeció la invitación de venir a estas jornadas en Yeste, «por lo bonito del lugar» -dijo-. En particular, agradeció a José Agustín la invitación, y también agradeció a todos los asistentes su presencia por dedicar ese tiempo de las jornadas a reflexionar un poquito sobre el tema del alcohol, sobre su problemática y sobre cómo podemos fortalecernos a nivel personal y de asociación para ayudar a aquellas personas que tienen problemas con el alcohol, los enfermos alcohólicos. Agradeció también la presencia de un interesante grupo de jóvenes, y dijo que haría una pequeña variación sobre el tema propuesto para plantear alguna reflexión sobre el alcohol y juventud, el alcohol en

la vida de hoy, en el cada día, en el trabajo, en el estudio o en los problemas en los que, muchas veces, el alcohol se convierte. Durante la charla los jóvenes mostraron gran interés por el tema formulando algunas preguntas.

Apoyándose con una proyección de diapositivas, empezó su interesante y amplia exposición (difícil resumir en esta página) sobre este grave problema y enfermedad.

En principio dijo que se trata de una enfermedad psicosocial ya que afecta a un cuerpo, como todas las enfermedades, que afecta al pensamiento, a la psique, a la personalidad del sujeto, ya sea hombre o mujer, y que altera el entorno en el que esa persona se mueve: familiar, laboral, social, recreativo, y que crea una serie de consecuencias serias.

LAS DROGAS

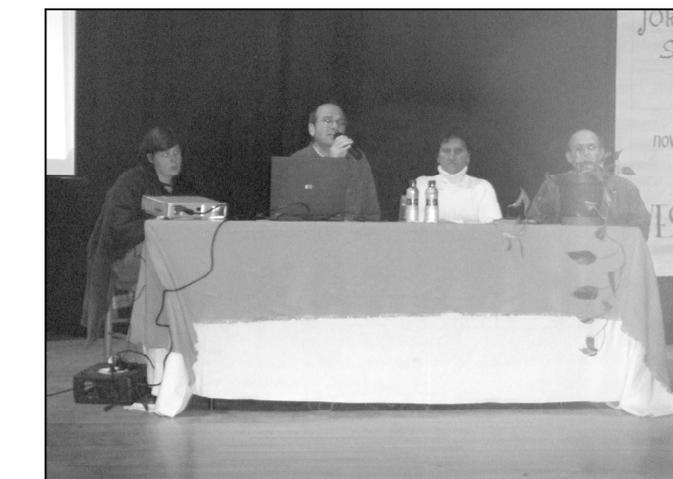
Cuando se habla del alcohol -dijo- hay que hablar de alcohol como droga, porque al tomarla produce cambios en nuestro cuerpo y produce la tendencia a un uso repetido de la misma. La única diferencia con otras drogas es que es una droga legal, lo cuál no indica que sea buena o mala, simplemente indica que está permitida y que da dinero al estado por el hecho de su venta de forma legal. Hay ingresos por la venta de bebidas alcohólicas, por lo que nos situamos ante una seria contradicción: el Ministerio de hacienda contra el Ministerio de Salud. La cantidad que da al estado el alcohol es, hoy por hoy, superior a los gastos que ocasiona la salud de las personas. Pero si analizamos con más cuidado los gastos de enfermedad, el conjunto de gastos, podríamos decir que más valía regular un poco mejor la venta de bebidas alcohólicas, más allá de lo que ahora está regulado.

Siguió diciendo que el alcohol es una droga legal, cultural e institucional, porque de alguna forma se le apoya, se fomenta en cualquier momento (cumpleaños, bautizos, bodas,...). Es capaz de producir dependencia física y psicológica. Es una de las drogas más duras que existen porque tiene una gran capacidad de producir dependencia, tolerancia y síndrome de abstinencia. Muchos jóvenes son dependientes del alcohol en fin de semana, alguien les ha metido la idea de que sólo bebiendo el ocio va a ser mejor, y esa dependencia psicológica le traerá muchos problemas posteriormente y podrá pasar con el paso del tiempo a una dependencia física. Por eso, -afirmó- yo hablo de alcohol como droga dura, muy mala compañera de viaje.

Se refirió a tres clases de drogas:

- **depresoras o inhibidoras:** las que bajan nuestra capacidad de hacer cosas (una pastilla para dormir, un tranquilizante,...)

- **estimulantes:** las que animan, suben e incrementan nuestra acción (café).
- **alucinógenas o perturbadoras:** las



Junto a Javier Esquembe miembros del Grupo AREY

que alteran de algún modo nuestra manera de percibir las cosas (el porro, cannabis, marihuana y la mayor que es el LSD).

El porro es una droga que altera la forma de ver las cosas, la risa es más fácil, las relaciones personales se perciben de otra manera... y esto en el futuro suele pasar factura.

En el caso del alcohol estamos ante una droga inhibitoria. Esto es muy importante, porque muchas personas piensan que es estimulante. Inhibe nuestra capacidad de hacer bien las cosas. La mala pata es que lo primero que inhibe es nuestra propia vergüenza y la persona cree que puede hacer determinadas cosas que en otra situación no las haría, y esto es lo más serio y peligroso porque muchas cosas que se hacen bajo los efectos del alcohol llevan consigo después mucho arrepentimiento. Lo peor es cuando uno no se puede arrepentir, por ejemplo, con los accidentes de tráfico.

El alcohol no sólo deprime la capacidad de reaccionar a nivel de pensamiento, inhibe la capacidad motora, dificulta la capacidad que tiene la sangre de producir glóbulos rojos, la capacidad que tienen los testículos de producir testosterona, la capacidad que tienen los ovarios de producir hormonas femeninas. El alcohol puede llegar a producir impotencia, falta de satisfacción sexual, tanto en hombre como en mujer.

El alcohol no previene las enfermedades del corazón, no aumenta el apetito, no sirve para combatir el frío, no es un estimulante, no es un alimento, no aporta elementos nutritivos, no aumenta la potencia sexual, no incrementa la lactancia materna, no calienta, te da sensación de calor.

El alcohol aumenta el riesgo de accidente. En concentraciones todavía permitidas, entre 0,3 a 0,5 grs/l. se multiplica el riesgo de accidente por 2, hasta 0,8 grs/l. se multiplica por 5; cuando ya se pasa de 0,8 a 1,5 grs/l. la conducción ya es peligrosa, se aumenta por 9, y más de

1,5 grs/l. se aumenta por 20 el riesgo de accidente.

EL ALCOHOLISMO

Cuando uno ha tocado fondo en el alcoholismo y se da cuenta de que es un enfermo **¿cuál es la oportunidad?**: reorientar la vida, ya no hacer lo que siempre ha hecho, empezar a mirar hacia dentro, darse cuenta de los valores que tienes como ser humano y crecer en esos valores, la honestidad, la amabilidad, la coherencia...

Como alcohólico uno puede ser mentiroso, orgulloso, intransigente, irresponsable, apático, insatisfecho sexualmente, desconocedor de todo, irreflexivo, individualista, caprichoso... Ya no sólo como alcohólico sino también como persona con problemas de alcohol.

Como persona, hombre o mujer rehabilitada, hay que trabajar la sinceridad, la humildad, la tolerancia, la responsabilidad, el cuidado de la salud, ser conocedor de lo que pasa, ser autocrítico, ser solidario, ser coherente,...

Una asociación como la vuestra -dijo- es una expresión de solidaridad y eso es importante, porque significa que te preocupas por los demás. Cuando uno bebe los demás no le importan nada. Para cambiar hace falta un proceso:

1. **Precontemplación:** uno no se da cuenta de que tiene un problema pero el problema está ahí y los demás sí se dan cuenta. A base de eso puede que empiece a contemplar.

2. **Contemplar:** se da cuenta de sus errores pero con contemplar no da un cambio, tiene que tomar una decisión.

3. **Decisión:** tiene que aprender a renunciar a algo y asumir algo nuevo.

4. **Actuar:** deja de beber y deja de faltar al respeto, deja de faltar al trabajo asume sus limitaciones.

5. **Mantenimiento:** hay que mantenerse porque habrá momentos de recaída, de duda,...

Grupo AREY

¿TIENES UN FAMILIAR O AMIGO ALCOHÓLICO?
¿SOSPECHAS O TIENES ALGÚN PROBLEMA DE ALCOHOLISMO?
¿ERES ALCOHÓLICO?

AREY TE OFRECE SU APOYO
 TE ESPERAMOS
 Todos los Viernes de 21:30 a 23:00 h.
 En la Plaza el Convento.
 TF. 967 43 11 13 Yeste (Albacete)