

Los padres tienen que:

1. Desmontar opiniones que tienen sobre el consumo de alcohol. Quitar las ideas equivocadas que tenemos todos y para ello tienen que estar informados.

2. Informar a los hijos sobre los daños que puede ocasionar en su cuerpo. El alcohol es un tóxico, una droga, y causa daño en el cuerpo.

3. Ayudarles a comprender los riesgos de su conducta si beben demasiado.

4. Cambiar las expectativas positivas hacia el alcohol. Todo lo bueno que me da el alcohol es falso. Hay que cambiar hacia formas saludables de superar las dificultades. Por ejemplo, para ligar más y mejor no hace falta que bebas alcohol, simplemente tienes que desarro-

«Los padres tienen que estar bien informados y no tener miedo»

llar tus habilidades sociales, saber expresarte, ser como eres.

5. Estar bien informados sobre qué es esa sustancia, qué es eso del alcohol, qué efectos produce en el organismo y en la conducta. Hay que saber para que ellos sepan.

Si a pesar de la prevención el alcoholismo se da, Alfredo también habló de la prevención secundaria o detección precoz de esta enfermedad y expuso algunas señales de alarma: «Cambio de carácter, cambio repentino de hábitos y cos-

CONTENIDO DE ALCOHOL DE DIFERENTES CONSUMICIONES

Cervezas	3º a 7º
Sidras	3º a 6º
Vinos	7º a 24º
Vinos Aperitivos	14º a 25º
Licores	30º a 50º
Aguardientes	45º a 50º

¿Qué hacer?

- Hablar con ellos en un momento de tranquilidad para ver qué les está ocurriendo. No preguntar a la vecina o a otro para ver qué es lo que hace.

- Aclarar con ellos sus gastos, si son excesivos.

- Si hay pérdida de apetito, con sultar al médico.

- Contactar con el Centro escolar para ver si allí también detectan estos cambios.

- Los padres tienen que estar bien informados y no tener miedo. No armar un follón si se entera de que su hijo/a bebe. No actuar de forma impulsiva. No confundir un uso esporádico con una adicción. No culpabilizar y condenar airadamente. Hay que informarse bien antes de empezar a sacar conclusiones.

- Si existe un problema, reflexionar en común para encontrar soluciones: los padres y el/la hijo/a.

- Buscar ayuda de un profesional si es necesario».

Alfredo hizo alusión también a la propaganda que se da actualmente de que el joven que beba no conduzca, con la que se está transmitiendo la idea de que «puede beber todo lo que le dé la gana porque el coche lo va a llevar otro

¿Para qué bebes?

¿Para sentirte mejor?

¿Para hacer cosas que no te atrevas a hacer sin beber?

¿Para reírte más?

¿Para no desentonar?

¿Para poder entrar en un grupo o establecer alguna relación?

¿Para que no te pregunten porqué no bebes?

¿Para ser más atrevido/a o más gracioso/a?

¿Merece la pena?

Piensa si podrías hacer todo esto sin beber. Si no puedes, estás utilizando el alcohol y eso es muy peligroso. Si puedes, vuelve a preguntarte para qué bebes y quizás veas que lo que haces no tiene mucho sentido.

tumbres de vida, cambio de amistades, actitud hostil hacia los demás miembros de la familia, ausencia de interés por su persona y sus cosas, disminución del apetito, disminución del rendimiento escolar, disminución del nivel de atención, petición insistente y reiterada de dinero, pequeños hurtos, etc.

Si se producen algunos de estos cambios significa que algo pasa y sea droga o no lo sea, o sea alcohol o no lo sea, es para tenerlo en cuenta y los padres deben interesarse por los cambios producidos por sus hijos y a qué se puede deber.

que no ha bebido. Pero no se dan cuenta de que es peligrosísimo tener al lado del que conduce uno que va bebido, porque puede hacer cualquier barbaridad; el accidente viene y como se matan todos nadie sabe como ha sido, si ha sido un fallo del que conducía o ha sido el otro por hacer alguna gracia. No se puede ir con gente bebida».

«Estamos ante la cultura del alcohol: todo lo celebramos con alcohol»

El segundo día, D. Francisco Pascual Pastor (Director de la Unidad de Alcoholología de Alcoy) y D^a. Mercedes Díaz (Psicóloga de los Servicios Sociales de Hellín) nos dieron una charla a través de un Vídeo-Conferencia de la que hemos extraído las siguientes conclusiones:

«Para tratar a un enfermo alcohólico hay que plantearle cambiar la forma de vida (el pensamiento, la conducta, los hábitos) para llegar a su rehabilitación.

Donde hay un enfermo alcohólico, enferma toda la familia.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) dice que una unidad de bebida estándar puede favorecer la circulación de sangre, pero que más favorece para



la salud hacer ejercicio, no tomar sal ni grasas.

Estamos ante la cultura del alcohol: todo lo celebramos con alcohol. Cuando uno ha dejado de beber se pregunta ¿con qué he de brindar? Con tu mujer, no con la botella.

La dependencia no le deja ver más allá de su propia realidad. Aunque está enfermo es el único que no lo sabe, pero por las mañanas coge la copa en ayunas y no la sostiene bien porque le tiembla la mano. El efecto lo puede durar dos ho-

«Es fácil la desintoxicación, pero lo difícil es cambiar hábitos»

ras, a media mañana un descansillo para tomarse un café con un chorreón, después el aperitivo... siempre hay una excusa para beber. Pero llega a su casa sin ganas de hablar, y parece un mueble más de la casa.

25.000 personas muertas de cirrosis y 500 de heroína. ¿A qué llamamos droga dura?

La dependencia psicológica hace que el alcohólico beba para sentirse mejor, hablar más, ligar más, enrollarse más. Esta dependencia psicológica unida a las pastillas y a la cocaína lleva a una vida conflictiva con los demás.

La sociedad española es una sociedad alcohólica, lo primero que tiene que hacer el alcohólico y su familia es reconocer que existe un problema y después

intentar reconducirlo. El alcohólico sabe que la gente que más le quiere le manda mensajes en el momento oportuno. Nunca es conveniente dar estos consejos bajo los efectos del alcohol.

Al detectar los síntomas del alcoholismo se debe acudir a los médicos, servicios sociales o a las Asociaciones de Alcohólicos Rehabilitados.

La sociedad en la que estamos viviendo es una sociedad hipócrita que culpabiliza a los jóvenes del botellón no por el consumo del alcohol sino por el escándalo público, los ruidos, la suciedad de las calles, los desperfectos de las vías públicas (farolas, papeleras, contenedores...).

Cuando alguien dice yo aguanto mucho, es un mal síntoma, porque el organismo se ha habituado al alcohol y necesita más cantidad conseguir los mismos efectos.

¿El alcohólico nace o se hace? No se hereda esta enfermedad, lo que predispone a beber es el ambiente que le rodea. Si es normal beber en casa va a invitar a los hijos a seguir bebiendo. Los hijos o se rebotan o copian.

El alcohólico rehabilitado es una persona entrañable, persona que ha tocado el infierno y con poco disfruta más de las cosas. Lo importante es acompañarle desde el principio, conocer sus preocupaciones, lo que le ilusiona... para así ayudarlo mejor.

Empatizar con él, ya que si es enfermo alcohólico por el ambiente que le rodea (bar, la familia,...), se va a curar también por el calor humano de la asociación de rehabilitados, familia, amigos. La Asociación de Rehabilitados es importante por el servicio de autoayuda: como me han ayudado a mí, ayudo a los demás. Pues es fácil la desintoxicación, pero lo difícil es cambiar hábitos. Pensar y reestructurar su escala de valores en su vida.

El alcohólico que se rehabilita es una gran persona».

Grupo AREY
(Alcohólicos Rehabilitados de Yeste)