



**El**  
**ALCOHOLISMO**  
**Y SUS**  
**EFFECTOS**

# MI TRIUNFO SOBRE EL ALCOHOL

ME LLAMO GLORIA y soy alcohólica.

Comencé a beber a los nueve años, pues mi madre era alcohólica, y murió «en activo» y joven.

Esto no quiere decir que el alcoholismo sea hereditario genéticamente. Es un hábito que se adquiere por imitación de las costumbres de los mayores. Ese fue mi caso.

Recuerdo que a los doce o catorce años, todo el dinero que me daban o que cogía, me lo gastaba en la taberna en alcohol. Yo le decía al tabernero que las bebidas que compraba eran para guisar, pero yo me las llevaba a un descampado que había cerca de mi casa, y allí las tomaba sin que nadie me viera.

Mi «carrera» de alcohólica continuaba cada día con más intensidad, al punto que tuve que abandonar los estudios.

Al llegar a los 18 años me di cuenta de que el alcohol me servía de «muleta» para cambiar mi personalidad, que yo no aceptaba, y hacerme más audaz, más decidida. Comencé a beber a diario, «para disfrutar de la vida».

Empecé a trabajar, y como no era tonta, enseguida conseguí ir escalando puestos. Nunca me despidieron de ningún trabajo. Ignoro si mis compañeros y mis jefes sa-

bían que yo bebía, pero lo cierto es que seguía apoyándome en mi muleta, el alcohol.

En mi empresa se me consideraba muy bien y cada vez me daban mayores responsabilidades. Sin embargo, yo seguía bebiendo, porque lo necesitaba. Necesitaba tomar alcohol para hablar con el jefe, para cualquier entrevista, para llevar a cabo cualquier tarea comprometida.

Mi padre ya se había dado cuenta de mi situación y me reconvenía. Me decía que eran las amistades que yo tenía las que me arrastraban. Tenía razón, pues yo siempre estaba rodeada de gente que bebía, para no destacarme y ser única.

Cuando llegaba a casa, por las noches, algunas veces venía mareada. Siempre ponía disculpas: los tacones, que me había sentado algo mal,...

Llegué a un punto tal que en el cajón de mi mesa en la oficina tenía una botella de coñac, para beber a escondidas.

Yo me seguía engañando. Me decía que dejaría de beber en cuanto quisiera, y que si no lo hacía entonces era porque me gustaba y porque no me hacía daño.

Mi vida era alocada. Sólo me comportaba responsablemente en el trabajo. Una vez que salía de la oficina todo cambiaba: beber, juergas, fiestas. No quería pensar. Me dejaba llevar por esa droga terrible. Hasta que un día mi madre murió de repente, joven, como antes he dicho, y por culpa del alcohol.

Me asusté y cogí miedo. Sabía que yo llevaba el mismo camino, y no quería acabar como ella. Me refugié en casa, dejando amigos y todo lo que me rodeaba, incluso el trabajo. Puse como excusa que de ese modo podría cuidar mejor a papá y a mi hermano, ya que nos habíamos quedado solos, y no tendríamos que depender de nadie de fuera.

Al mes o mes y medio no pude resistir más y volví a beber. Entonces bebía en casa. Como no tenía que traba-



jar y disponía de dinero, pues mi padre me entregaba todo su sueldo para que yo lo administrara sin pedirme cuentas, esta situación resultó fatal para mí. Seguí bebiendo cada vez más. Puesto que a medida que pasaba el tiempo me sentía peor, empecé a hacer cambios. Tomaba bebidas más suaves, pero no me servía de nada porque tenía que beber mayores cantidades.

Mi padre y mi hermano me reprendían y yo les prometía una y otra vez que no volvería a beber. Pero al día siguiente volvía a estar en las mismas. Entonces empecé a esconder las botellas: en la cisterna del váter, en el cesto de las patatas, en los sitios más inverosímiles. La comida me importaba tan poco que podía estar días enteros sin probar bocado, pero sin beber no podía pasar más que unas horas.

De este modo llegué al punto de sufrir amnesias, es decir, a perder la memoria durante varias horas al día. Eso me ocurría sobre todo a la caída de la tarde, hasta entrada la noche, en que me despertaba y no recordaba nada de lo que había hecho. En ese lapso de tiempo mi mente estaba completamente en blanco. El martirio era terrible. Se me presentaban atroces remordimientos y multitud de preguntas sin respuesta: ¿Qué hice ayer desde tal a tal hora? ¿Con quién estuve? ¿Dónde estuve?... Y siempre la misma respuesta: mi mente en blanco. Así que de nuevo a la botella para olvidar todas esas preguntas sin respuesta, para acallar mi conciencia que me acusaba de ser lo más tirado, lo peor de este mundo, un verdadero monstruo.

En esa época mi padre cayó enfermo por una trombosis. Quedó paralizado del costado derecho. Mi hermano se había casado, así que estábamos los dos solos. Como a mi padre había que hacérselo todo: darle de comer, lavarlo, ponerlo a hacer sus necesidades, yo temía que un día se me cayera, o no poder atenderlo bien. Pero necesitaba beber. Me resultaba imposible dejar el alcohol. Como me sentía responsable de mi padre, compré despertadores, poniéndolos para que sonasen a las horas en que le tocaban las medicinas, pues de mi cabeza ya no podía fiarme. Todo se me olvidaba.

Aunque era consciente de mi situación nunca quise ir a un hospital, ni acudir a ningún médico, pues me daba vergüenza confesar que era una borracha.

Despreciándome al máximo, llegué a perder la estimación propia y a pedirle a Dios la muerte, porque era cobarde y nunca me atreví a suicidarme; aunque eso era lo que estaba haciendo lentamente por medio del alcohol.

Mi padre se daba cuenta de mi lucha contra el alcohol, pero veía que no podía vencerlo, que era más fuerte que yo. Así fue transcurriendo su enfermedad durante dos años y medio, padeciendo angustiosamente por sus dolencias y por mi situación. Yo sabía que papá sufría más por mí que por su propia situación. Sobre todo temía el momento de dejarme sola.

El día 10 de mayo de 1980 mi padre entra en agonía y mi hermano viene como todos los días a verlo. Cuando ellos se quedan solos en la alcoba, yo estoy en la cocina. Estábamos esperando la ambulancia que lo trasladaría a una residencia de la Seguridad Social de Madrid. Mi padre, creyendo que yo no le oía, le dijo a mi hermano:

— Julián, no la abandones nunca. Es buena y cariño-

sa. Es una desgracia que nos ha caído. Cuídala; no la dejes sola. Necesita tu protección. ¿Me lo prometes?...

Y mi hermano se lo prometió y lo cumplió. Debo decir que tengo una familia maravillosa.

Ese mismo día a la una de la tarde fallece mi padre al poco de ingresar en la residencia.

Después de acompañar a mi hermano a arreglar los papeles del entierro, le digo que vaya al hospital, que yo iré a cambiarme de ropa... Y en el primer bar que encuentro me meto a tomarme seis u ocho copas de coñac... No aguanta ya más. No había comido nada, pero eso no me importaba. Después volví a la residencia.

El deseo de beber era más fuerte que el cariño y el respeto que sentía hacia mi padre... Y la verdad es que yo adoraba a papá. Allí estaban familiares y amigos, pero ¡no me importaba lo que pensarán!

Al día siguiente enterrábamos a mi padre y mi hermano me llevó a casa.

Por medio de mi cuñada conozco Alcohólicos Anónimos (A.A.). Al principio no quiero ir, pues, pienso que yo ya no tengo solución. La única salida es morir con la botella, y cuanto antes mejor... Pero al fin, por no llevarle la contraria, voy. Y puedo decir que nací por segunda vez el 7 de julio de 19...\*

Desde entonces comencé a ser otra persona. Puedo decir que ya no bebo. Alcohólicos Anónimos me ha devuelto la vida.

Ahora tengo un programa de vida maravilloso. Mi enfermedad está detenida. Soy feliz las 24 horas del día. El ayer no cuenta, ni el mañana. Sólo soy mujer de 24 horas.

Ahora soy mi propio médico y mi medicina son las maravillosas reuniones de A.A. que me enseñan a vivir sin beber y a vivir y dejar vivir, y que lo que me hace daño es la *primera* copa. He aceptado mi enfermedad y no olvido que soy alcohólica. Como no bebo, mi enfermedad no me produce ningún tipo de trastorno. Sé que puedo hacer *todo* lo que quiero, *menos beber*. He comprendido plenamente que una copa es poco... y que mil no bastan.

Sólo puedo decir que hoy soy responsable y que la mano de A.A. está siempre tendida y abierta para tomar la tuya, si tú quieres que te recibamos con cariño y afecto, ya que en esta casa *tú puedes* recuperarte de tu enfermedad y volver a ser feliz sabiendo que eres una persona y el Poder Superior no te ha puesto en la tierra para que te destruyas, sino para que seas feliz y hagas felices a los demás.

\* En A.A. la fecha en que se dejó de beber no cuenta. Se trata de estar 24 horas sin beber, y eso no es difícil. No cuenta el tiempo que se lleva sin beber. Lo que cuenta es *no beber hoy*.

N. de R. — Esta redacción agradece a Gloria que haya consentido en compartir su experiencia con todos nuestros lectores, sin salir del anonimato, que en A.A. es siempre rigurosamente mantenido, ya que estamos seguros ayudará a muchos que están pasando por situaciones semejantes a la que ella nos cuenta.

Gloria es actualmente una mujer recuperada de su alcoholismo, a quien los redactores hemos tenido la oportunidad de conocer personalmente. No sólo ha vencido su problema, sino que ayuda a muchos otros alcohólicos a mantenerse sin beber. Ella con su ejemplo ha demostrado que cuando realmente se quiere, y se tiene la humildad de acudir a la fuerza divina y la ayuda humana, cualquier alcohólico puede volver a ser una persona feliz y útil a su familia y a la sociedad.

# LA BOTELLA, LA PERSONA Y LAS CIRCUNSTANCIAS

Por el Dr. FRANCISCO ALONSO-FERNANDEZ



El profesor Alonso-Fernández es natural de Oviedo. Actualmente es catedrático jefe del Departamento de Psiquiatría y Psicología Médica de la Universidad Complutense (Madrid). Es académico de número de la Real Academia de Medicina y miembro del Instituto de Cultura de México. Entre muchos reconocimientos académicos que se le han otorgado, destaca el de doctor *honoris causa* por la Universidad de Montevideo. Dirige varias publicaciones e instituciones, y es autor de doscientos cincuenta trabajos y 27 libros (*Formas actuales de neurosis, Fundamentos de la psiquiatría actual, Compendio de psiquiatría, Psicología médica y social*, etc.).

Es un honor contar con su pluma, colaborando desinteresadamente en la lucha contra la alcoholdependencia; cuestión en la que es un especialista de prestigio internacional.

QUE EL CONSUMO de alcohol implica riesgos importantes, es un dato de información sanitaria que a estas alturas debería ser conocido por todos.

Este riesgo se extiende a generar dependencia (incapacidad para abandonar libremente su consumo) y producir una amplia gama de alteraciones tóxicas. La enfermedad propiamente dicha de la bebida es la alcoholdependencia, en tanto que las alteraciones tóxicas del organismo representan una consecuencia de la alcoholdependencia y, en general, de todo consumo abusivo de alcohol.

El alcohol es una sustancia polifacética, capaz de producir efectos diversos, según la cantidad absorbida, la personalidad del bebedor y las circunstancias del consumo. A medida que se incrementa la cantidad consumida, que la personalidad es más conflictiva y aislada, y que impera la permisividad ambiental para abusar del alcohol con objeto de obtener euforia o desinhibición, el riesgo de sucumbir en la dependencia o de ser afectado por un cuadro tóxico se va acentuando.

Debe recordarse que el alcohol etílico no es un componente natural del organismo humano. En nuestro cuerpo existe alcohol sólo cuando se ha ingerido cualquier clase de bebida alcohólica.

Hay tres clases fundamentales de bebidas alcohólicas: 1.<sup>a</sup>) las bebidas fermentadas, como la sidra (de 2° a 3°), la cerveza (de 3 a 10°), el vino (de 8° a 20°) y el vermut (de 15° a 24°)\*; 2.<sup>a</sup>) las bebidas destiladas o aguardientes, donde se encuentra el coñac o brandy (de 38° a 42°), la ginebra y el aguardiente (de 40° a 50°), el whisky (de 47° a 53°) y el ron (de 45° a 70°); 3.<sup>a</sup>) las bebidas artificiales, licores o anises (todos ellos entre 25° y 50°).

El límite de la tolerancia biológica del alcohol corresponde para un adulto masculino a una ración diaria de tres cuartos de vino de 10° (o su equivalente en otra clase de bebidas) y para una mujer a medio litro. Un consumo repetido superior a estas tasas conduce con seguridad, más pronto o tarde, a la aparición de trastornos tóxicos importantes, cuyas manifestaciones iniciales suelen afectar con un sentido deficitario al funcionamiento cerebral, hepático y/o sexual.

La defensa metabólica contra el alcohol es prácticamente inexistente en edades por debajo de los 16-17 años, por cuyo motivo el consumo incluso mínimo de alcohol produce rápidamente en el organismo del niño lesiones tóxicas graves. Por otra parte, la mujer, además de

\* Se llama grado alcohólico el porcentaje de alcohol existente en la bebida.



estar peor dotada que el hombre para la defensa enzimática contra el alcohol, debe abstenerse totalmente de consumir alcohol durante los tres o cuatro primeros meses del embarazo, para evitar la aparición de malformaciones congénitas en el recién nacido, que se localizan preferentemente en la cabeza y la cara.

El riesgo de la alcoholdependencia amenaza con mayor gravedad al bebedor que tiene elementos personales de inseguridad, timidez y desesperanza, o que está afectado por crisis depresivas. Este género de personas se vuelven alcoholdependientes con toda facilidad, al necesitar el alcohol para evadirse de su realidad, sentirse más seguros y adquirir capacidad para romper el aislamiento y comunicarse con los demás. Constituye para ellos el alcohol el instrumento idóneo para escapar de su situación de vida insoportable. Este mundo alcohólico inicialmente feliz será sustituido gradualmente por un cuadro de miseria orgánica y psicológica, constituido por algunas de las alteraciones siguientes: la atrofia cerebral, la hepatitis o la cirrosis, la impotencia sexual, la miocardiopatía, la gastritis, la carencia de vitaminas, el descenso de nivel de la personalidad, el deterioro intelectual, el embotamiento ético, la explosividad colérica. En este marco de alcoholización hacen irrupción las psicosis agudas y subagudas: el delirium tremens, la alucinosis y la paranoia de celos alcohólica, así como la desintegración de la familia y el hundimiento socioeconómico y laboral.

Es digno de resaltar que cada grupo de civilización tiene su droga dominante: en Asia se dispone del opio y sus derivados; en la cultura islámica, del cannabis; en el mundo andino, de la coca, etc. En los países occidentales la droga reina institucionalizada es el alcohol.

En el siglo XVIII Gran Bretaña es afectada por la «epidemia de la ginebra», coincidiendo con el período llamado la «edad de oro» de la taberna inglesa. El gobierno británico triunfa sobre esta epidemia mediante una serie de medidas legales que restringen la disponibilidad del alcohol. La epidemia de la alcoholdependencia se extiende masivamente durante el siglo XIX por la población sueca, hasta que se adoptan medidas restrictivas legales sobre el consumo de alcohol (elevación del precio, control de la venta, etc.).

La plaga psicosocial del alcoholismo toma hoy su expresión más acusadas en los países latinos, los países que forman la «cultura del vino». Para Francia, España, Italia, Portugal y diversos países hispanoamericanos, la bebida alcohólica es un producto tótem que hace las veces de la leche de vaca en Holanda y el té absorbido, sobre todo a media tarde, con fruición y respeto por los británicos.

En España existen alrededor de millón y medio de alcoholdependientes. Las pérdidas económicas por año determinadas entre nosotros por las consecuencias del abuso de alcohol y la alcoholdependencia, distribuidas entre la incapacidad laboral, los cuidados clínicos, los accidentes de trabajo y de tráfico y la hospitalización psiquiátrica, se elevan a más de cincuenta mil millones de pesetas. El alcohol como factor determinante de la muerte de los españoles sólo es superado hoy por las enfermedades cardiovasculares.

Para defenderse de esta moderna plaga resulta verdaderamente urgente poner en marcha una estrategia preventiva adecuada, cuyas medidas se distribuirían entre limitaciones legales de la disponibilidad del alcohol, mediante sobre todo la aplicación de impuestos especiales a las bebidas alcohólicas, y un extenso programa pedagógico-informativo, presidido por los afanes de llevar el bienestar primordial a todos los estratos de la población general y dispensar medidas protectoras específicas a los grupos en alto riesgo para contraer la alcoholdependencia, en particular los hijos de los alcohólicos y las personas con dificultades de comunicación interpersonal o que viven solas.

Después de todo lo expuesto, casi no hace falta especificar que el alcoholismo o alcoholdependencia constituye una enfermedad que precisa ser tratada. La terapia del alcohólico, constituida por la comprensión psicoterapéutica de su personalidad, la desintoxicación del organismo, la psicoterapia de grupo y la integración social, está hoy muy acreditada por sus brillantes resultados.

(Remito al lector interesado en ampliar algunos de los puntos referidos a mi libro *Alcoholdependencia*, Editorial Pirámide, Madrid, 1981).

# **i YO MATE A MI HIJO!**

**Por Ismael Ramírez**



**“Mi infancia  
fue muy triste  
y muy mala, como  
todo lo que viene  
del vicio”.**

ENTRE UNA TORMENTA DE SOLLOZOS sin lágrimas y con voz pausada y triste, aquel amigo de la infancia a quien hacía tantos años que yo no veía, cruelmente envejecido y enfermo, dio principio a su narración, que más que esto, era una explosión de amargas recriminaciones y tristes recuerdos. Me dijo:

.....  
Mi infancia fue triste, muy triste y muy mala, como todo lo que viene del vicio y del pecado. Mi padre, un ebrio consuetudinario, no se preocupó nunca de mí, su único hijo. Descuidó mi educación por entregarse por entero al alcoholismo; y lo que es más doloroso todavía, se olvidó de mi alimentación, de mi vestido, hasta del más pequeñito juguete que tanto deseé en mis tediosas horas infantiles. No tenía zapatos; mis pantalones estaban siempre sucios y rotos y con frecuencia me sentía enfermo, muy enfermo y muy solo en aquella casa odiosa donde vivían el escándalo y la miseria.

Mi pobre madre era la imagen misma del dolor. Esclava y víctima de los vicios de su esposo, sucumbió dejándome aún en la adolescencia. Yo rodé por todos los caminos, saboreando el pan de todas las humillaciones y llevando en mi organismo la sed incontenible de mi maldita herencia alcohólica. Desarmado ante la vida y con muchos complejos dañinos, empecé a sentir aquella fobia, aquella fobia horrible y desesperante contra la sociedad. Eso marcó en mí el principio de mi caída en el despeñadero más espantoso y homicida que mente alguna puede imaginar: EL ALCOHOLISMO.

¡Yo no quería, no podía, estar solo! La soledad me producía un horror tan grande como el de la

muerte. No tenía amigos ni podía tenerlos, como no tenía novia ni a nadie en el mundo. Siendo un pobre desdichado, enfermo y sin voluntad, me veía condenado a transitar por el mundo, solo y triste.

EMPECE A BEBER; es decir, empecé a ser el ladrón, el criminal, el canalla más grande del mundo. Más me valiera no haber nacido que haber empezado a asomarme al abismo en donde nos apresan siempre los más asquerosos vampiros del dolor y todos los demás demonios de la degeneración y la ingratitud.

Al principio mis parrandas no pasaban de cuatro a cinco copas cada domingo. Obsequiaba a los viciosos, a los que, necios como yo, concurrían a la cantina. Luego descubrí que mi peligrosa costumbre me proporcionaba amigos, libertad y la distracción que yo nunca había tenido; y era eso, precisamente, lo que yo necesitaba pero que trataba de obtener de una manera errónea.

Mis libaciones alcohólicas de una mañana o de unas cuantas horas de la noche, se volvieron más prolongadas y frecuentes; cada vez más frecuentes y desvergonzadas, hasta que llegó un día cuando, después de una parranda de toda una noche, me sentí a la mañana siguiente sediento y sin apetito, deprimido y acobardado por no sé qué extrañas amenazas imaginarias.

El temblor, el terrible y vergonzoso temblor de la “cruda” [curda o borrachera], hizo presa de mí, destrozando mi sistema nervioso y marcando el principio de mi alcoholismo agudo.

¡Caí! Voluntaria o involuntariamente; pero caí, ¡hondo, muy hondo! Caí irremediamente en todos los charcos del deshonor y en todos los abismos del mal, como seguramente les ocurre a

**“Una noche,  
tan lúgubre como  
aquella hora en que  
murió mi madre, com-  
prendí que esta-  
ba fatalmente  
perdido”.**

muchos alcohólicos; y lo que es peor aún, solo, desamparado, espantosamente solo.

Mis locos desenfrenos acabaron por alejar de mí a la sociedad entera, la estimación, la confianza y el respeto, tanto de los que decían ser mis amigos como de todas las autoridades que se ponían en guardia cuando yo pasaba cerca de ellas, como si fuera un perro rabioso.

Una noche, tan lúgubre como aquella hora en que murió mi madre, comprendí que estaba fatalmente perdido. Quise rezar, pero aquello me era imposible. Traté de recordar algunos de los rezos que mi madre pronunciara cuando me tenía en su regazo, pero fue inútil. Dios y la idea de Dios me habían abandonado.

Estaba inconmensurablemente solo: sin fe en Dios, sin voluntad, sin cariño ni ilusiones. Todos huían de mí como de un leproso moribundo. No sé si tenía razón, pero aquello me era doloroso como el recuerdo de mi infancia.

LOS VICIOS, EL PECADO Y EL ERROR me colocaron en una circunstancia desesperada. No podía escoger nada ni aspirar a nada. Me veía obligado a aceptar siempre lo que el “destino” me imponía. Estaba desarmado y sin fuerzas. Era, pues, una verdadera piltrafa humana.

Encontrándome en esa situación, me casé. Aquella infeliz mujer no era para mí, no podía serlo, como no puede ser un rayo de luz para el abismo.

No sé por qué, ni quién, encomendó a aquel ángel la dolorosa misión de redimir con el sacrificio de su vida al demonio que yo era.

Fingí una pasión que no sentía. Me casé con ella sin quererla y sin estar siquiera enamorado. No podía estarlo. ¡Cómo podría un cerdo enamorarse de la aurora!

No comprendí a mi esposa, no comprendí a aquel ángel que Dios me dio en un gesto de infinita piedad hacia mí que no la merecía en absoluto.

Mientras mi esposa me brindaba bendiciones y



DALE RUSCH

**“¡Miserable de mí  
que no atendí aquel  
ruego sacrosanto!”**

ternuras, yo, miserable y despiadado, fabricaba hora tras hora y astilla por astilla el ataúd donde al fin sepultaría a aquella reina de la absolución y el amor.

Las primeras semanas de nuestro matrimonio, el entusiasmo de las nuevas emociones, algo así como un regreso de mi dignidad y de mi voluntad, me hicieron abstenerme de la bebida. Pero, del fondo de mil injusticias que yo inventaba, las temidas noches de angustia y soledad que otrora me hicieron tanto daño, al fin volvieron para mí mal. Volvieron con un cortejo de horas tediosas y aconsejadoras de mal, y con ellas volvieron mis infamantes borracheras.

Una noche de vicio y crueldad, yo regresaba a casa, como de costumbre, completamente borracho. Gritaba y reía al mismo tiempo. Profería palabras obscenas y terribles blasfemias, mientras me anegaba en mi propio vómito.

HACIA QUINCE DIAS QUE NO REGRESABA A CASA, y ahora lo hacía en aquella forma: loco, despiadado, ciego de alcohol y de pecado. No me daba cuenta que, durante mi ausencia, Dios me había concedido la trascendental y sublime responsabilidad de ser padre.

—¡No hagas ruido, mi amor! —me decía mi esposa desde la cama donde reposaba con mi hijo—. ¿Que no ves que vas a despertar al niño?

¡Miserable de mí, que no atendí aquel ruego sacrosanto! Fui, por lo contrario, inmundo y brutal. De un bárbaro manotazo, tiré fuertemente de las sábanas del lecho, gritando con la insolencia peculiar de todos los borrachos:

—¡Arriba los haraganes! ¡A trabajar todo el mundo!

Mi hijo cayó al suelo, llorando asustado. En mi borrachera, yo di dos o tres traspies, mientras mi esposa exclamaba llena de espanto:

—¡Dios mío! ¡Mi muchachito! ¡Me lo vas a matar!

—¡Deja esa almohada en el suelo! —ordené torpemente, mientras me paraba sobre aquel bulto, descargando todo el peso de mi cuerpo despreciable sobre el tierno cuerpecito de mi propio hijo.

El niño exhaló un gemido sordo que se mezcló con un grito desgarrador de la madre convulsa.

—¡Mi hijo! ¡Mi hijo!... ¿Qué has hecho? ¡Me lo has matado!... ¡Has deshecho bajo tus plantas mi propio corazón!

Ignorando de lo que había ocurrido, me arrojé pesadamente sobre el lecho vacío. Diez minutos después dormía yo el pesado sueño de la embriaguez. En tanto, en medio de la noche, de la más espantosa noche de mi vida, la boca enorme de la tragedia continuaba gritando:

—¡Mi hijo! ¡Mi hijo!

A la mañana siguiente empecé a comprender. La presencia de los cadáveres de mi esposa y de mi hijo me hicieron volver la razón...

Un año más tarde, después de un largo proceso, me encontraba en una asquerosa celda de la penitenciaría, sentenciado a diez años de cárcel.

Envejecí rápidamente en el presidio; pero al fin obtuve mi libertad tras dura condena, para luego caer en la perenne cárcel de mi propia conciencia que no cesa de repetir:

—¡Mi hijo! ¡Mi hijo!

Mi alma y mi corazón están tristes hasta la muerte; pero aún así, los dulces labios de mi fe acrecentada en el martirio, no dejan de mostrarme la evidencia de Dios que me exclama al oído:

—Bienaventurados los que se arrepienten y se enmiendan porque ellos serán consolados y bendecidos.

.....  
Calló mi amigo, sintiendo que los sollozos le ahogaban. Levantando de nuevo su blanca cabeza, exclamó, como en éxtasis, que ahora, malgastada su vida, sólo se consolaba en el perdón de Dios. ☆

# ¿ES USTED ALCOHOLICO?

- ¿Yo, alcoholico?
- No, no se sorprenda. Un español tiene muchas posibilidades de serlo.
- ¿No sabe usted acaso que España ocupa el tercer lugar del mundo en consumo per cápita del alcohol? Y no olvide además que uno de cada nueve españoles mayores de quince años es alcoholico.

Hágase las siguientes preguntas y contéstelas con la mayor sinceridad posible.

1. — ¿Es la bebida causa de ausencia en su trabajo?
2. — ¿Hace desgraciada a su familia el hecho de beber?
3. — ¿Bebe usted porque se siente a disgusto con la gente?
4. — ¿Bebe usted hasta el punto de afectar su reputación?
5. — ¿Ha experimentado alguna vez remordimientos después de haber bebido?
6. — ¿Ha tenido dificultades financieras por el hecho de haber bebido?
7. — Cuando bebe, ¿frecuenta malas compañías o un ambiente de inferior condición?
8. — ¿Se olvida del bienestar de su familia cuando bebe?
9. — Desde que bebe, ¿carece usted de ambición?
10. — ¿Se siente obsesionado por el deseo de beber a ciertos momentos del día?
11. — ¿Desea tomarse una copa a la mañana siguiente?
12. — ¿Tiene dificultades para dormir después de haber bebido?
13. — ¿Han disminuido sus aptitudes desde que bebe?
14. — ¿Compromete la bebida su posición o su negocio?
15. — ¿Bebe usted para eludir las preocupaciones o las molestias?
16. — ¿Bebe usted a solas?
17. — ¿Ha sufrido amnesias a causa de la bebida?
18. — ¿Le ha tratado su médico contra el alcoholismo?
19. — ¿Bebe usted para reafirmar su confianza en sí mismo?
20. — ¿Ha estado internado en un hospital o en alguna institución a causa del alcoholismo?

Si ha contestado afirmativamente,

- Una pregunta: ¿quizás sea usted alcoholico.
- Dos preguntas: hay grandes posibilidades de que sea usted alcoholico.
- Tres o más preguntas: usted es indudablemente un alcoholico.

Este cuestionario utilizado por el Hospital de la Universidad John Hopkins, Baltimore (EE.UU.), sirve para determinar si un paciente es o no alcoholico.



# EFFECTOS DEL ALCOHOL EN EL CUERPO

**CORAZON.** El alcohol tiene un efecto tóxico en el corazón, hasta el punto de causar daño irreparable en el músculo cardíaco. Una persona que beba diariamente durante dos años, acumula grasa en su corazón y con eso trastorna su funcionamiento normal.

**HIGADO.** La cirrosis, que es una degeneración del tejido sano del hígado, es ocho veces más frecuente entre los alcohólicos que entre los abstemios. Los bebedores habituales también tienen depósitos de grasa en el hígado y sufren daño en las células de dicho órgano.

**INTESTINO DELGADO.** El alcohol impide la absorción de diversas sustancias útiles e indispensables para el buen funcionamiento del organismo, tales como tiamina, ácido fólico, grasa, vitamina B<sub>1</sub>, vitamina B<sub>12</sub>, y aminoácidos.

**SANGRE.** El alcohol une los glóbulos rojos de la sangre en grupos pegajosos que hacen más lenta la circulación y privan de oxígeno a los tejidos. Además, causa anemia al reducir la producción de glóbulos rojos.

**MANOS Y PIES.** El alcohol causa polineuritis, o inflamación de los nervios, como resultado de la deficiencia de vitaminas. Este es un mal que todos los alcohólicos sufren. La polineuritis provoca sensaciones parecidas a quemaduras y punzadas en las manos y en los pies.



**CEREBRO.** El alcohol mata las células del cerebro. Aunque el cuerpo puede reparar sus células cuando éstas son destruidas, no puede hacer lo mismo con las del cerebro. Por eso, cualquier daño causado al cerebro es permanente. El alcohol también provoca pequeñas hemorragias cerebrales y taponamiento de los vasos capilares. Finalmente, el alcohol hace que el cerebro disminuya de tamaño y se torne esponjoso. La ingestión de bebidas alcohólicas durante años, puede causar daños irreparables a la memoria, a la capacidad de juzgar y de aprender. Por otra parte, también se perjudica la personalidad del alcohólico y su capacidad de funcionar normalmente en la sociedad.

**PULMONES.** El alcohol tiene un efecto tóxico (venenoso) en los pulmones.

**PANCREAS.** El uso excesivo de alcohol causa inflamación del páncreas. Una vez inflamado, es posible que no se recupere sino que continúe degenerándose. En las formas agudas se producen hemorragias en el páncreas, lo que finalmente produce la muerte.

**GLANDULAS ENDOCRINAS.** El alcohol entorpece el buen funcionamiento de todas las importantes glándulas endocrinas (tiroides, suprarrenales, hipófisis, etc.)

**GLANDULAS SEXUALES.** El alcoholismo produce envejecimiento prematuro (senilidad), incluyendo mal funcionamiento y degeneración de las glándulas sexuales. Estudios realizados han demostrado repetidamente que el escritor inglés Shakespeare tenía razón cuando dijo que la bebida "despierta el deseo, pero dificulta su satisfacción".

**HUESOS.** El alcohol produce "células ebrias", las que hacen que los huesos se tornen quebradizos. Antiguamente se creía que los alcohólicos tenían más fracturas de huesos porque se caían con mayor frecuencia. Pero ahora los investigadores han demostrado que las mismas caídas que no causan daños a los abstemios, hacen que a los alcohólicos se les rompan los huesos. El alcohol también puede reducir la producción de glóbulos rojos y glóbulos blancos en la médula de los huesos.

**INFECCIONES.** El alcohol disminuye la resistencia del cuerpo a las enfermedades al limitar drásticamente la producción de glóbulos rojos y de glóbulos blancos.

# **COMO AFECTA EL ALCOHOL A LOS HIJOS ANTES DEL NACIMIENTO**

Por el Dr. ARTHUR C. WALSH



CUATRO de cada cinco bebés nacidos de madres alcohólicas corren el riesgo de venir al mundo con defectos, como resultado de la intemperancia de sus padres.

De cada cien hijos de madres adictas a las bebidas alcohólicas, 83 están en peligro de tener una de numerosas deformidades causadas por la afición a la bebida de estas mujeres durante el embarazo. El Dr. M. S. Tenbrinck y el Dr. S. Y. Buchin, informaron sobre esto en la revista de la Asociación Médica Norteamericana, en junio de 1975.

Durante varios años los médicos habían sospechado la posibilidad de este daño, el que finalmente fue documentado científicamente en 1972 por el Dr. C. M. Ulleland, en *Anales de la Academia de Ciencias de Nueva York*. Este investigador médico demostró que los hijos de madres alcohólicas nacen con un peso bastante inferior al normal y que su crecimiento y desarrollo encuentran serios contratiempos.

Investigaciones adicionales publicadas en 1973 en la revista médica británica *Lancet* por los Dres. K. L. Jones y D. W. Smith, documentan la indiscutible relación de causa a efecto que existe entre graves deformidades de los hijos y el alcoholismo de las madres.

A continuación mencionaremos algunos de los defectos físicos más comunes: ojos anormales, caderas dislocadas, codos deformados, orejas en coliflor, defecto en el desarrollo de la mandíbula, y manos o pies con dedos dobles.

Algunos bebés al nacer presentan soplos (ruidos diversos) cardíacos. El peso promedio al nacimiento era inferior al normal, lo que era indicación de deficiencia del crecimiento prenatal. Además, el crecimiento y el desarrollo postnatales eran insuficientes. En algunos casos, al cabo de siete meses esos niños todavía no habían alcanzado el peso que debían tener al nacer. Había también numerosos casos de deficiencia mental.

Ha habido falta de conocimiento e información acerca de la forma como el alcohol daña al feto en el útero de la madre bebedora. Sin embargo, el estudio mencionado proporciona un número suficiente de hechos que permiten explicar la forma como el alcohol daña de modo irremediable al feto humano.

El descubrimiento de que el alcohol produce un efecto aglutinante en la sangre del feto, por lo que circula más lentamente, constituye un paso importante en la comprensión del daño causado por el alcohol en la criatura antes del nacimiento.

El Dr. M. H. Knisely y sus asociados han demostrado que el alcohol tiene un poderoso efecto aglutinador de la sangre, es decir hace que los glóbulos rojos se adhieran unos a otros y formen masas que terminan por bloquear la circulación en los capilares en ciertas regiones del cuerpo. Es indudable que en el caso de una madre alcohólica este efecto produce un daño grave en la circulación general del organismo de la madre, en la circulación en la placenta y en la circulación en el feto.

Hay otras condiciones que también pueden produ-

cir aglutinación de la sangre, como infecciones, enfermedades malignas, diabetes y fiebres; pero para los fines que nos interesan, el alcohol es el responsable más importante. Los graves efectos que la aglutinación de la sangre ejerce sobre los tejidos vivos fueron expuestos originalmente por el Dr. Knisely en su obra *The American Handbook of Physiology* (Manual de fisiología), y en numerosos artículos. De modo que ha sido establecido definitivamente que la aglutinación de la sangre es un mecanismo común a muchas enfermedades graves que antes no se consideraban relacionadas.

En apoyo a estas investigaciones, nuestros propios estudios clínicos han demostrado que el alcohol daña el cerebro debido a su efecto aglutinante, lo que determina una insuficiente provisión de sangre en ese órgano. Cuando administramos un anticoagulante a los enfermos con el cerebro dañado por el alcohol, la mayor parte de ellos experimentó una mejoría dramática. Aun antes de estas observaciones se vio que los enfermos con funciones cerebrales reducidas como resultado de la insuficiente circulación de la sangre, mejoraban cuando se les administraba este tratamiento.

La única explicación racional de esa mejoría es que algún proceso reversible, como una circulación cerebral lenta, se había normalizado gracias a un tratamiento adecuado, por el que las células cerebrales inhibidas habían reanudado su funcionamiento. Estudios adicionales realizados proporcionaron evidencia definida de que la aglutinación de los glóbulos rojos que hace circular la sangre con más lentitud puede ser un factor causal de importancia mayor en el deterioro del cerebro.

Algunas investigaciones realizadas separan los efectos tóxicos del alcohol en tres grupos:

1. La aglutinación de los glóbulos rojos de la sangre.
2. Los efectos físicos producidos por la circulación en los tejidos y órganos donde ocurre dicha aglutinación: reducción de la velocidad de la circulación, taponamiento de vasos sanguíneos, y las consecuencias que esto acarrea.

3. El efecto directo de las moléculas de alcohol o de sus derivados sobre los procesos químicos en marcha: (a) en los fluidos o líquidos biológicos que rodean las células, (b) en las membranas y superficies de las células, y (c) en los delicados procesos biológicos moleculares que ocurren dentro de la célula.

En vista de los hechos expuestos, parece acertado concluir que los hijos de madres alcohólicas nacen con defectos y problemas de salud debidos a una circulación sanguínea defectuosa producida por el alcohol que la madre ha ingerido. Es muy probable que el efecto de aglutinación de los elementos de la sangre sea el factor principal antes que la toxicidad química, porque la concentración de alcohol en la sangre del feto no es suficiente para causar esta última.

Además, la reacción aglutinante de la sangre representa un mecanismo protector del organismo me-



dante el cual éste hace disminuir el flujo de sangre a través de los tejidos a fin de reducir la provisión del alcohol tóxico a los mismos. De esto resulta que el mecanismo protector mismo produce una gran cantidad de daño; es decir, el organismo experimenta una reacción excesiva de defensa y se daña a sí mismo. Es un caso semejante al de la coagulación intravascular insuficiente que causa apoplejía y ataques de corazón.

Es indudable que los efectos de la aglutinación de la sangre se complican notablemente en el caso de la mujer embarazada, porque no sólo se afectan los tres sistemas vasculares —las arterias, los capilares y las venas— sino que además sufren tres sistemas circulatorios diferentes: el de la madre, el de la criatura en formación y el de la placenta, incluyendo los vasos uterinos, el cordón umbilical y los vasos de la placenta misma.

La dinámica del deterioro de la circulación sanguínea se puede tornar increíblemente complicada, de manera que no es extraño que esas criaturas sufran deformaciones tan graves y variadas. La situación se complica más aún, cuando consideramos que el tipo de daño también dependerá, no solamente de la región afectada por insuficiencia circulatoria y del grado de dicha insuficiencia, sino además del período crítico del embarazo —especialmente en el primer trimestre—, cuando diversos órganos se encuentran en formación en el feto.

De este análisis se desprende una verdad importante, y es que una madre no necesita ser una "alcohólica" para dañar a su hijo en formación. Teóricamente podría requerirse una sola ingestión suficiente de alcohol que aglutine la sangre al punto de privar a un órgano específico del feto, como el cerebro, el ojo o la mandíbula, de la circulación adecuada en un momento crítico para el desarrollo de esa región.

Naturalmente, la madre puede resolver este pro-

blema si no toma nada de alcohol. La forma más sencilla de conseguirlo es mediante la educación del público acerca de los efectos del alcohol. Pero esto no basta en el caso de los que ya son alcohólicos. Estas personas deben recibir ayuda de otros con el fin de reforzar su voluntad debilitada. La magnitud de los defectos producidos en el feto por la ingestión de alcohol de parte de las madres hace pensar en la necesidad y conveniencia de hospitalizar a dichas mujeres alcohólicas durante el tiempo que dure el embarazo a fin de proteger a la criatura de un daño que la inutilizaría por toda su vida.

Los hijos de madres alcohólicas reciben un daño más grave y permanente que los hijos que son víctimas del abuso físico por parte de sus padres. Sin embargo, tales acciones restrictivas, plantean un problema legal, ya que habría que determinar cuáles son los derechos más fundamentales: los del hijo, los de la madre, o los de la sociedad que tendrá la responsabilidad de encargarse de los hijos deformados durante toda la existencia de los mismos, en muchos casos colocándolos en hospitales públicos. Una dificultad que encuentra la acción preventiva es que el daño del feto puede ocurrir antes de que la madre se dé cuenta de que está embarazada. Cuando consideramos los millones de personas que usan bebidas alcohólicas no podemos menos que entristecernos al pensar en la cantidad de criaturas que nacerán deformadas o con graves problemas de salud.

Frente a la amenaza que el alcohol representa para la salud, toda mujer embarazada debiera rechazar definitivamente el uso de bebidas alcohólicas, y bueno sería que aun las señoritas y los jóvenes, es decir las futuras madres y los futuros padres, hicieran lo mismo.

✧

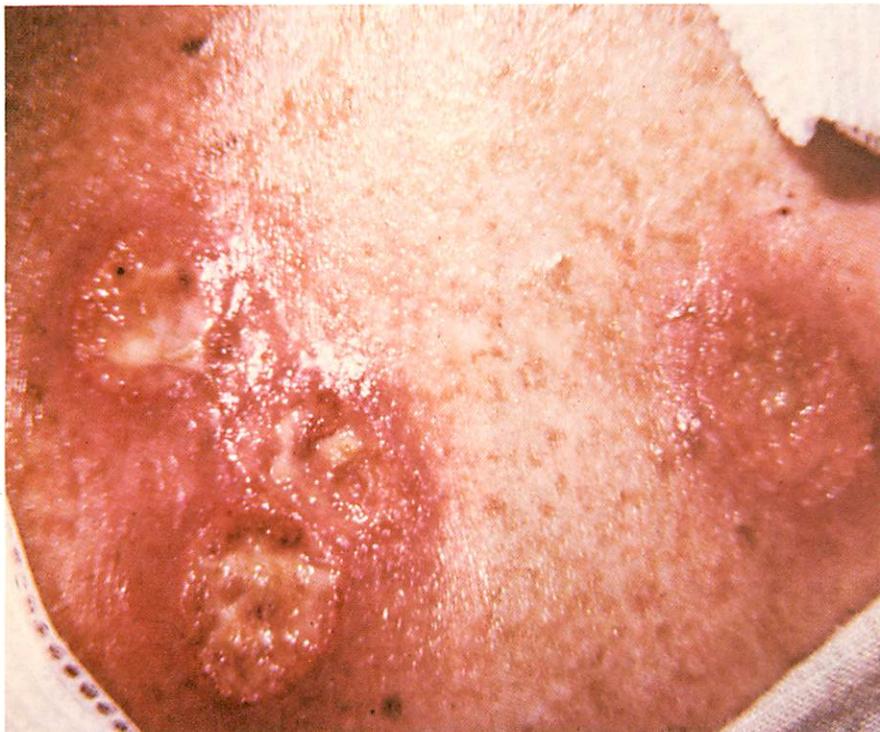
(Publicado con permiso de la revista Listen.)

# INFECCIONES DE LA PIEL Y DESNUTRICION POR ALCOHOLISMO

Los dermatólogos han comprobado que los alcohólicos sufren de numerosas infecciones de la piel.

Han visto también que las lesiones epidérmicas son más graves y destructivas que las que se encuentran en pacientes no alcohólicos. Esta diferencia se debe parcialmente al descuido; pero es indudable que la intensidad de las infecciones se relaciona directamente con el régimen de alimentación de los bebedores habituales.

No todos los bebedores crónicos tienen problemas de la piel ni padecen de desórdenes orgánicos provocados por la alimentación de mala calidad. Se estima que por lo menos dos por ciento de los alcohólicos crónicos sufren de deficiencia vitamínica de una clase u otra. Sin embargo, eso no quiere decir que los alcohólicos que no tienen esas deficiencias tienen buena salud, porque distan mucho de estar en un estado óptimo, y por lo tanto corren más riesgo de contraer infecciones en comparación con los abstemios.



*Estos furúnculos o diviesos de un alcohólico crónico representan una profunda infección de los folículos pilosos y tejidos circundantes. La destrucción del tejido es más grave que lo que se esperaría de una infección como ésta, debido a que la resistencia del alcohólico se encuentra disminuida.*

Reproducido con permiso de la revista *Nutrition Today*.

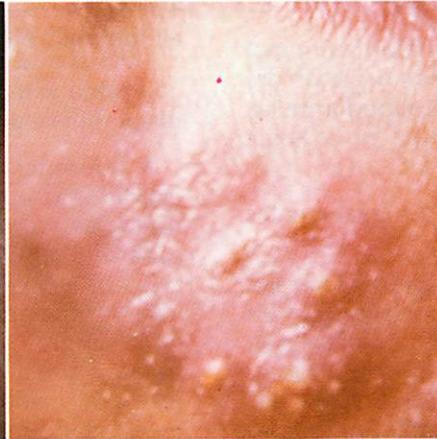
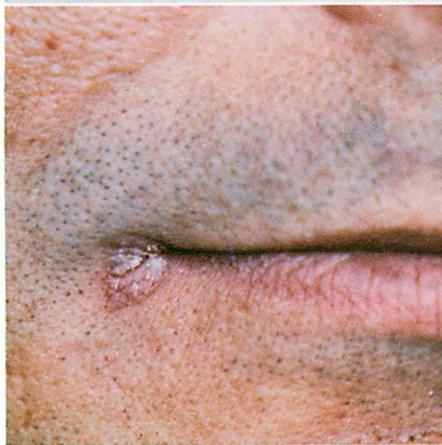


**Arriba:** Esta úlcera de la pierna de un bebedor habitual se desarrolló después de un traumatismo seguido de infección. El régimen con poca proteína de este alcohólico contribuyó a la gravedad de la infección y a la hinchazón anormal de la pierna cuando el enfermo se levantó de la cama.

**Segunda fila, izquierda:** Una bebedora habitual fue a ver al médico porque furúnculos o diviesos como éste aparecían con frecuencia en diversas partes del cuerpo. Informó que los antibióticos no surtían el efecto deseado en el tratamiento de la infección. Esta es una queja común de las personas que consumen grandes cantidades de bebidas alcohólicas.

**Segunda fila, derecha:** El impétigo ampollar es una enfermedad frecuente entre los niños, pero cuando afecta a un adulto hace pensar en que la resistencia de esa persona se encuentra disminuida. Esta paciente reconoció que consumía abundantes bebidas alcohólicas. Aunque tomaba vitaminas en forma regular, éstas no bastaron para impedir los trastornos de la nutrición que experimentaba.

**Abajo:** Esta fotografía muestra un desorden bastante característico producido por el alcoholismo acompañado de desnutrición. Esta enfermedad se denomina *pioderma granulomatosa* o *vegetativo*, y se caracteriza por ulceración de los tejidos. El paciente no logra contener la infección ni mantener limpia la zona afectada. En los alcohólicos con este problema, los antibióticos no son de mucha ayuda para curar la infección, a menos que se mejore el régimen de alimentación.



**Arriba:** Dermatitis por contacto o venenata con infección secundaria. La infección secundaria es más común en el alcohólico y tiende a ser más grave, especialmente después de trastornos o heridas de la piel.

**Segunda fila, izquierda:** Estomatitis angular (boquera). Este mal suele desarrollarse cuando disminuye la resistencia contra las infecciones. La infección bacteriana es un factor causal adicional.

**Segunda fila, derecha:** Es frecuente encontrar en los alcohólicos ojos inflamados en forma crónica. La deficiencia en vitamina B<sub>2</sub> o riboflavina disminuye la resistencia de las membranas mucosas contra las infecciones.

**Tercera fila, izquierda:** Este alcohólico está afectado por una grave erisipela, infección causada por estreptococos que se extiende en la parte superficial de la piel. El enfermo no había comido casi nada durante tres semanas, tiempo que pasó en una parranda tras otra.

**Tercera fila, derecha:** Este caso de erisipela de la pierna, comparativamente leve, corresponde a un bebedor habitual que comía regularmente, por lo que tenía mayor resistencia contra la enfermedad.

**Ultima fila, izquierda:** La ectima es una destructiva dermatosis o enfermedad dérmica, que carcome la piel hasta en sus capas profundas. Es común entre los alcohólicos, y en ellos reviste características más graves que en los abstemios.

**Ultima fila, derecha:** El carbunco, ántrax o pústula maligna, es una enfermedad común entre personas malnutridas. La infección se extiende de un folículo piloso a otro en la profundidad de la piel, y luego irrumpe en la superficie abarcando numerosos folículos pilosos.



# EL EFECTO DEL ALCOHOL

## EN EL CORAZON

Entrevista con el Dr. Richard Bing, especialista en enfermedades cardiovasculares, efectuada por Francisco A. Soper, director de la revista Listen.

**Dr. Bing, ¿podría describir brevemente cuál es la función del corazón?**

El corazón es una bomba, y su función principal consiste en enviar la sangre a todos los órganos del cuerpo. Este órgano recibe su alimento mediante las arterias coronarias. Cuando la bomba no trabaja bien, todo el organismo sufre.

**Hablamos del músculo del corazón. ¿Es igual que los demás músculos del cuerpo?**

El corazón es básicamente un músculo como los músculos que hacen que se mueva una pierna o un brazo. Sin embargo, tiene ciertas características que lo hace diferente de los demás músculos, debido a lo cual puede latir continuamente durante toda la vida: 70, 80, y más años. Pero no puede trabajar por mucho

tiempo sin recibir la acción vitalizadora del oxígeno; por eso resultan peligrosas las sustancias que limitan el suministro de oxígeno a este órgano.

**¿Podría usted explicar en qué forma el músculo cardíaco difiere del músculo de un brazo o una pierna?**

A diferencia de lo que ocurre con los músculos estriados o esqueléticos, el corazón puede utilizar todas las sustancias nutritivas transportadas por la sangre. Si el Creador no hubiera dispuesto las cosas así, nos encontraríamos en una situación difícil al levantarnos en la mañana, cuando el nivel de azúcar en la sangre es bajo por no haber comido en toda la noche, puesto que el corazón necesita la energía proporcionada por este hidrato de carbono. Por eso este órgano utiliza los ácidos grasos y posiblemente

hasta los "cuerpos cetónicos" de la sangre, que pueden tener un elevado contenido de azúcar. De manera que la diferencia entre el corazón y otros músculos radica en la capacidad del primero para utilizar cualquier elemento nutritivo que se encuentre en la sangre.

**¿Es afectado el corazón por sustancias químicas o drogas que se ingieren?**

Sí, las drogas pueden dañarlo. Hay sustancias tóxicas que son especialmente perjudiciales para el músculo del corazón. El alcohol es una de ellas. Algunos medicamentos que la gente toma para aliviar ciertas enfermedades también pueden ser peligrosos.

**Hace un momento usted mencionó el alcohol como una de las drogas que afectan al músculo del corazón. Me parece que no mucha gente lo sabe. ¿Qué efecto tiene el alcohol en el corazón?**

Diré en primer lugar que el alcohol es un veneno de efecto general. Envenena el cerebro. Envenena los músculos. Envenena los órganos productores de sangre. Pero usted está en lo cierto, porque en general se deja de establecer una conexión entre el alcohol y el corazón, y sin embargo hay numerosos pacientes en quienes el alcohol ha afectado específicamente el corazón.

En el caso de algunas personas, el alcohol daña un solo órgano: por ejemplo el cerebro, y no el corazón; a otros les daña el hígado, pero no otros órganos. Lo mismo ocurre con el corazón, que a veces es el único órgano afectado por el consumo de alcohol.

**¿Cómo afecta el alcohol el músculo cardíaco?**

Antes de contestar su pregunta me referiré al cerebro. El alcohol lo afecta inmediatamente, porque es un anestésico; pero eso es muy diferente del daño a largo plazo que también produce en el cerebro. Se requieren períodos más largos de exposición del cerebro a la influencia del alcohol para que se dañe en forma crónica, en comparación con el tiempo necesario para dañar el corazón en la misma forma.

Cuando una persona se toma un trago, casi inmediatamente ocurren ciertos cambios en el corazón. Por ejemplo, aumenta el flujo de sangre en las arterias coronarias que irrigan este órgano. En un tiempo se pensó que esto constituía una ventaja. Se creía que un trago de tequila, de ron o de vino podía aumentar la circulación de la sangre en las zonas del corazón que no tenían irrigación suficiente. **Lamentablemente, el aumento de sangre en el músculo cardíaco va a los lugares donde no se la necesita.** De manera que si alguien padece de circulación deficiente en alguna región del corazón, el alcohol agrava la situación.

El alcohol aumenta la cantidad de sangre que va a las partes sanas del músculo cardíaco, **mientras que disminuye aún más el flujo de sangre a las regiones del corazón que ya tienen deficiencia.** De manera que cuando una persona dice que le duele el corazón —lo

que se denomina angina de pecho—, y se toma un trago para aliviarlo, en realidad no está mejorando en nada la distribución de la sangre en el corazón.

**Dr. Bing, quisiera hacerle una pregunta que no se relaciona directamente con el alcohol. ¿Qué efecto produce la nicotina sobre el músculo cardíaco?**

La nicotina, y otros componentes del cigarrillo, afectan el funcionamiento de las glándulas adrenales, dos pequeñas glándulas situadas sobre los riñones, que producen sustancias que afectan la capacidad del corazón de bombear la sangre. También aumenta los latidos, y hace subir la presión de la sangre y que el corazón se contraiga más vigorosamente, a la vez que determina el aumento del flujo de la sangre al corazón. Pero no sabemos en qué forma se lleva a cabo esto.

Existe una diferencia sutil entre alcohol y nicotina. **El alcohol daña directamente el corazón. Aunque no hay evidencia de que la nicotina dañe directamente el corazón, en mi opinión, si el corazón ya está perjudicado, la nicotina es una sustancia peligrosa.**

En resumen, tanto el alcohol como la nicotina aumentan el flujo sanguíneo en las arterias coronarias, pero no lo hacen en una forma beneficiosa para el corazón.

**¿Qué efecto tiene el alcohol sobre las células de los músculos?**

La disminución de la fuerza de contracción muscular constituye el sello distintivo del efecto del alcohol. Este efecto se manifiesta en las fibras musculares. Mediante el microscopio electrónico, que aumenta las células 40 y 50 mil veces, se aprecia perfectamente la destrucción ocasionada por el alcohol en las células.

Las fibras musculares se distorsionan y cambian la estructura de los elementos microscópicos que las constituyen, especialmente las mitocondrias que proporcionan al músculo del corazón la energía que necesita para contraerse.

**¿Existe una relación directa entre la cantidad de bebida alcohólica que una persona ingiere y el daño que experimenta en el corazón?**

El alcohol es un veneno acumulativo. En otras palabras, se necesitan años de ingestión continua de bebidas alcohólicas para que se dañe el corazón. Uno o dos tragos tienen un efecto bioquímico momentáneo sobre el músculo del corazón, pero la ingestión habitual de alcohol produce efectos crónicos.

**¿Durante cuánto tiempo tiene que beber una persona para que el alcohol afecte el corazón en forma crónica?**

Esto depende, por supuesto, de la cantidad de alcohol que esa persona ingiere. Pero en general, varios años. Afortunadamente ese efecto es reversible. **Si un paciente con problema de corazón causado por el alcohol deja de beber, puede sanar.**



**El Dr. RICHARD BING, especialista en enfermedades cardiovasculares, explica cuáles son las funciones del corazón y cómo son afectadas por las bebidas alcohólicas.**

Hemos demostrado esto experimentalmente en animales, y también lo hemos visto en pacientes humanos. Por ejemplo, hicimos tomar bebidas alcohólicas a un grupo de ratas. Sabido es que la vida de una rata no es tan larga como la de un ser humano; pero cuando administramos alcohol a esos animalitos durante seis a ocho semanas, sus corazones recibieron un daño muy grave según lo demostraron los exámenes bioquímicos. Después que dejamos de darles bebidas alcohólicas, el músculo cardíaco de estos roedores se recuperó en un tiempo relativamente corto.

En el ser humano tomará más tiempo. Pero la mayoría de los pacientes que padecen de enfermedad del corazón provocada por el alcohol, si continúan bebiendo están destinados a morir prematuramente.

**¿Qué relación existe entre la alimentación y el alcoholismo?**

Siempre se ha dicho que la mala nutrición es la causante de los efectos nocivos que el alcohol tiene sobre el corazón. Pero eso no es así. Si una persona come bien y presta atención a su régimen, es probable que reciba menos daño. Pero el efecto del alcohol

en el corazón no depende de la alimentación de la persona.

Es verdad que los alcohólicos no comen bien ni toman vitaminas. De manera que el efecto de una nutrición insuficiente y de mala calidad se añade al del alcohol. Sin embargo, quisiera volver a decir que el alcohol es un veneno. Aunque un alcohólico comiera bien, de todos modos correría el riesgo de contraer alguna enfermedad del corazón.

**Dr. Bing, ¿qué relación existe entre el problema del corazón y el uso de bebidas alcohólicas en diversas situaciones sociales?**

El alcoholismo es un problema social. Cuando un paciente sufre de daños orgánicos debidos al alcohol, la acción inmediata consiste en tratar el órgano afectado. Pero más que eso, el alcoholismo requiere tratamiento total de la persona, porque en este caso no se puede tratar con éxito tan sólo un órgano enfermo. El problema del alcoholismo ciertamente comienza en la cabeza, y aquí no me refiero al daño causado al cerebro. Hay algo en el paciente que no funciona bien: en su personalidad, en su manera de encarar la vida, en su pasado. Creo que hay que dar importancia a estos factores.

**Si una mujer toma bebidas alcohólicas durante el embarazo, ¿podría esto afectar el corazón del feto?**

Sí, puede afectarlo. La ingestión de alcohol durante el embarazo puede afectar diversos órganos del niño en formación, incluyendo su cerebro. Si una mujer embarazada toma bebidas alcohólicas regularmente durante la formación del corazón del feto, que comienza unas seis semanas después de la concepción y concluye alrededor de los tres meses de vida fetal, el corazón de la criatura puede resultar dañado.

**¿Cuánto tiene que beber la madre para que se produzca el efecto mencionado en el corazón de su hijo en formación?**

La información de que disponemos en la actualidad revela que no se necesita gran cantidad de alcohol para dañar el corazón del feto. Aunque no puedo dar cantidades exactas, puedo decir que una mujer embarazada que bebe en las comidas y que de vez en cuando se toma un trago de su licor favorito corre el riesgo de dañar el corazón y otros órganos de su hijo en formación.

**En resumen, Dr. Bing, ¿cuál cree usted que es la mejor forma de impedir que el alcohol dañe el corazón?**

Considero que la sobriedad o completa abstinencia de bebidas alcohólicas es una excelente medida preventiva que todos debieran practicar. Como médico, me resulta increíble y lamentable observar la destrucción que la gente se acarrea sobre sí misma debido a su insistencia en usar bebidas alcohólicas. ☆

(Publicado por cortesía de la revista Listen.)

## LOS RIÑONES: SUPERFILTROS

Los riñones son dos órganos de coloración roja morena y consistencia firme, destinados a segregar y excretar la orina. Están situados a ambos lados de la columna vertebral, a la altura de las dos últimas vértebras dorsales y las dos primeras lumbares (el derecho algo más bajo que el izquierdo). Miden 12 centímetros de largo, 7 de ancho y 3 a 4 de grueso. Si se pudieran desenredar los riñones como se haría con una prenda tejida, se encontraría que contienen aproximadamente 22 kilómetros de finísimos túbulos y dos millones de filtros minúsculos o nefrones. Durante las 24 horas del día la sangre circula muchas veces por estos tubitos finísimos para ser purificada. Las impurezas salen al exterior en la orina (un litro diario). Existe una estrecha relación entre el buen funcionamiento de los riñones y la presión normal de la sangre. El Dr. Boris Sokoloff, especialista en medicina interna, declaró: "Recientemente hemos comenzado a comprender que en los riñones se encuentra la causa de la elevación anormal de la presión de la sangre". Debido a la delicada estructura anatómica de los riñones y a la importante función que desempeñan para mantener el cuerpo con buena salud, hay que ser muy cuidadosos con lo que se come y se bebe. La pimienta, el vinagre y otros condimentos fuertes consumidos habitualmente y el uso de bebidas alcohólicas, té, café, drogas y otros estimulantes, pueden dañar los riñones. Para tener riñones sanos hay que hacerse curar prontamente las enfermedades infecciosas, se debe tener un régimen de alimentación sencillo y nutritivo y hay que beber abundante agua pura o jugos de fruta.

## COCTELES Y RELAJACION

Numerosas personas que durante el día deben soportar tensiones, nerviosismo y preocupaciones como resultado de su trabajo y sus responsabilidades, al final de la jornada tratan de relajarse tomándose unos cócteles o tragos fuertes. Pero no se dan cuenta que el método de relajamiento con cócteles es perjudicial. Los toxicólogos clasifican el alcohol como un veneno, en la misma categoría que las drogas narcóticas, el hidrato de cloral (anestésico), el cloruro, el cloroformo, el éter y el benzeno. El alcohol es un tóxico que actúa sobre el cerebro como un anestésico. Un trago de bebida fuerte pone en funcionamiento el complicado sistema de defensa y reparación del organismo. Al someter el cuerpo a repetidas reacciones a situaciones de emergencia debido a la ingestión de cócteles fuertes, el sistema de defensa y otras delicadas estructuras del organismo resultan dañados y debilitados. Debido a esto, aunque al final del día una persona se sienta muy tensa, preocupada o nerviosa, no conviene que use tragos fuertes para relajarse. Conseguirá mejores resultados dándose un baño tibio, tomando una tisana (agua aromática) de menta o de otra hierba que produzca relajación, o bien haciendo una caminata a paso rápido. Después de eso puede jugar un rato con sus hijos, si los tiene pequeños, o bien conversar con la esposa y ayudarle a dar los últimos toques a la comida de la noche. Estas y otras actividades semejantes pueden aliviar eficazmente las tensiones y disponer el espíritu para pasar una velada feliz en compañía de la familia.

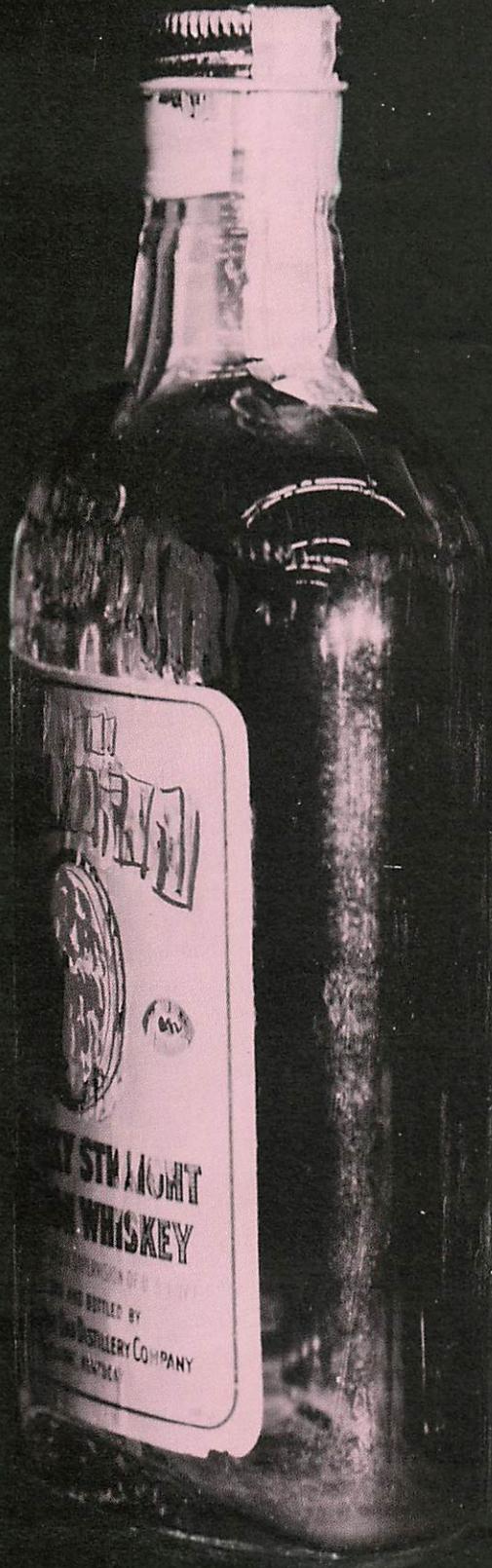
## SUEÑO REPARADOR

Si Ud. desea beneficiar su organismo con un sueño profundo y reparador, no se vaya a la cama pensando en sus negocios, en el trabajo que dejó sin terminar ni en cosas que preocupan. Una caminata, un baño tibio, unos momentos de lectura o un tiempo pasado escuchando música suave son recursos que preparan la mente y el cuerpo para una noche de sueño benéfico. No se acueste con el estómago recargado. Es mejor que coma temprano. Antes de acostarse puede tomar un vaso de leche. Eso bastará para que el exceso de sangre abandone el cerebro recargado, lo que facilitará la llegada del sueño. Además, la leche contiene calcio, sustancia que alimenta las terminaciones nerviosas en el cerebro que en el ciclo del sueño conducen los estímulos entre el centro del sueño, los nervios, los músculos y el torrente sanguíneo.

---

# COMO

# EL



*El alcoholismo es un hábito que perjudica la salud del bebedor, la prosperidad y felicidad de su familia y la gente que se relaciona con él. El autor de este artículo presenta varios hechos importantes relacionados con las bebidas alcohólicas, diversas ventajas de la abstinencia y sugerencias para vencer el hábito de beber.*

# VENCER ALCOHOLISMO

EN LOS PAISES SUDAMERICANOS viven millones de alcohólicos. Lo mismo ocurre en Europa. En los Estados Unidos solamente, hay más de nueve millones. Estas personas, por causa de su enfermedad no disfrutan la vida. El alcohólico es una persona enferma psicológicamente, socialmente y tal vez hasta moralmente. El ya lo sabe. Probablemente ya tenía serios problemas antes de convertirse en alcohólico.

***¡Millones de personas incapacitadas por el alcohol!***

Eso es un hecho. La mayor parte de esas personas entra y sale de sus casas todos los días. Son gente que trabaja, o que por lo menos trata de hacerlo, y que sabe que debe seguir haciéndole frente a la vida. Pero como no pueden se convierten en bebedores. En algunos lugares los Alcohólicos Anónimos tratan a niños de diez a trece años de edad que ya están atrapados en el vicio, pobres niños que comienzan a beber por el deseo de imitar a sus padres o a otros adultos, o bien, confundidos y desanimados porque sus padres no se preocupan de ellos.

**Los niños y los adolescentes que experimentan con bebidas alcohólicas no saben que están jugando con fuego. Pronto se encuentran más confundidos que nunca y ya ni siquiera saben quiénes son. Cuanto más beben, más empeora su situación.** Llegan a perder la fe en sí mismos y hasta el respeto por su persona.

A continuación mencionaremos algunas de las cosas que el alcohol hace por los adolescentes o adultos que se aficionan a él.

## ***1. Las bebidas alcohólicas envician.***

El alcohol es una trampa que difícilmente suelta. Hasta puede matar al bebedor cuando una cantidad excesiva, transportada por la sangre, llega al cerebro. El alcohólico es incapaz de controlar su hábito de

beber. No es capaz de abandonar el vicio. Necesita seguir bebiendo. Está aprisionado en sus garras. Aunque todos quieren ser independientes, y no desean que otra persona gobierne sus vidas ni que nadie les diga lo que deben hacer en el hogar o en el trabajo, con todo, el alcohol cuenta con millones de esclavos. Si la gente supiera con cuánta facilidad puede aficionarse al alcohol y lo difícil que es liberarse de él, pensaría dos veces antes de comenzar a beber, o bien dejaría de beber cuando todavía puede hacerlo sin dificultad.

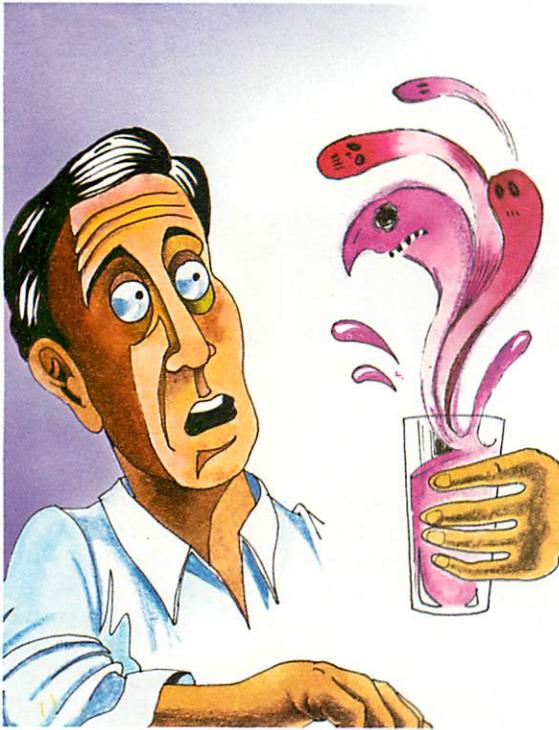
## ***2. El alcohol destruye el cuerpo.***

Consideremos el corazón. Es un órgano maravilloso y capaz de llevar a cabo un trabajo enorme. Sin embargo, cuando la sangre contiene demasiado alcohol se altera el funcionamiento del corazón y éste deja de latir rítmicamente. Su marcha se acelera y deja de ser eficiente. Cuando la persona ha bebido durante demasiado tiempo, el corazón falla.

El alcohol reduce el tamaño del cerebro. Produce una contracción de los vasos sanguíneos que irrigan este órgano. Por eso la gente se siente tan mal después de beber. Además, destruye las delicadas células del cerebro, y eso es algo muy malo, porque ellas no pueden regenerarse; es decir no se reproducen. Lo que una vez era una parte útil del cerebro se convierte en tejido cicatrizal inútil. Y sabido es que las células cerebrales muertas no ayudan en el colegio a pasar los exámenes ni a resolver los complicados problemas de la vida.

**Veamos ahora cómo reacciona el cerebro cuando entra en contacto con el alcohol:**

**(a) Elimina las inhibiciones. (b) Neutraliza el dominio de sí mismo y de la voluntad. (c) Echa a perder el juicio. (d) Proporciona una falsa sensación de confianza. (e) Hace hablar demasiado. (f) Entorpece los sentidos. (g) Impide hablar clara y correctamente. (h)**



«No mires al vino cuando rojea, cuando resplandece su color en la copa. Se entra suavemente; mas al fin como serpiente mordeará, y como áspid dará dolor» (Proverbios 23: 31, 32).

**Desorganiza la coordinación de los movimientos. (i) Hace ver doble. (j) Hace más lenta la respiración. (k) Hace descender la temperatura por debajo de la normal. (l) Hace caer al bebedor en el estupor de la inconsciencia. (m) Si el bebedor ingiere suficiente alcohol, termina por matarlo.**

Además, el alcohol enferma el hígado, los riñones, las arterias y otros órganos importantes del cuerpo. Hasta afecta a las criaturas en el vientre materno.

La Biblia, que tiene enseñanzas admirables que pueden aplicarse a cada fase de la vida, dice lo siguiente: “¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios” (1 Corintios 6: 19, 20).

Según este pasaje bíblico ni usted ni yo somos dueños de nuestro cuerpo, porque no fuimos nosotros quienes lo creamos. Dios lo hizo. Y lo creó a su propia imagen. “Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra. Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó” (Génesis 1: 26, 27).

## ALGUNOS HECHOS IMPORTANTES

### Hecho número 1:

**Hemos sido creados por Dios** y él desea que cuidemos el cuerpo y la mente. Repitamos el versículo ya citado: “¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?” (1 Corintios 6: 19). Una persona borracha no puede proporcionar una morada agradable al Espíritu Santo.

### Hecho número 2:

**Dios envió a su Hijo único a rescatarnos** porque el mundo desobediente se rebeló contra él. Dios hizo ese sacrificio voluntariamente, y no porque *tenía* que hacerlo. ¡Asombroso! Por eso cuando una persona arruina su vida con el uso de alcohol, Dios no vacila en ponerse a su lado para rescatarla de la confusión que el alcohol le ha creado. Dios lo hace así porque la ama y se interesa en ella. Aunque el alcohólico reniegue del cielo, Dios permanece junto a él y con tierna compasión le ofrece su apoyo y lo invita a reformar su vida. En vista de su gran amor por nosotros, ¿qué pide Dios que hagamos? “Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios” (1 Corintios 10: 31).

### Hecho número 3:

**El alcohol destruye la mente.** El alcohol no sólo arruina el cuerpo, sino también la mente. El ser humano no es sólo huesos, músculos y piel. Tiene además una mente, que es asiento de funciones nobles, como la voluntad, el juicio crítico, el razonamiento, la responsabilidad y el amor a Dios y a los semejantes.

El bebedor pierde su identidad y se convierte en una persona sin voluntad. Por eso la Biblia declara: “El vino es arrogante, las bebidas, insolentes; quien en ellas se pierde, no llegará a sabio” (Proverbios 20: 1, versión católica llamada Biblia de Jerusalén).

El alcohólico no debe desesperar, ya que si acepta a Cristo como su Salvador y decide obedecer sus enseñanzas, recibirá poder para regenerarse: “Si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas” (2 Corintios 5: 17).

---

El cuerpo, la mente y la voluntad, todo se renueva mediante el poder de Dios.

**Hecho número 4:**

**El hábito de tomar bebidas alcohólicas daña a otras personas.** Miles mueren en accidentes causados por ebrios. Decenas de miles quedan mutilados o desfigurados por el resto de sus vidas. Pero eso no es todo. Los bebedores perjudican a su familia. Privan a sus hijos de alimentación adecuada y de ropa decente. Hacen sufrir cruelmente a su cónyuge. Castigan injustamente a los hijos y los privan de su compañía. Además, muchos crímenes se cometen bajo la influencia del alcohol. Y numerosas mujeres bebedoras dan a luz hijos con defectos físicos o con problemas cerebrales.

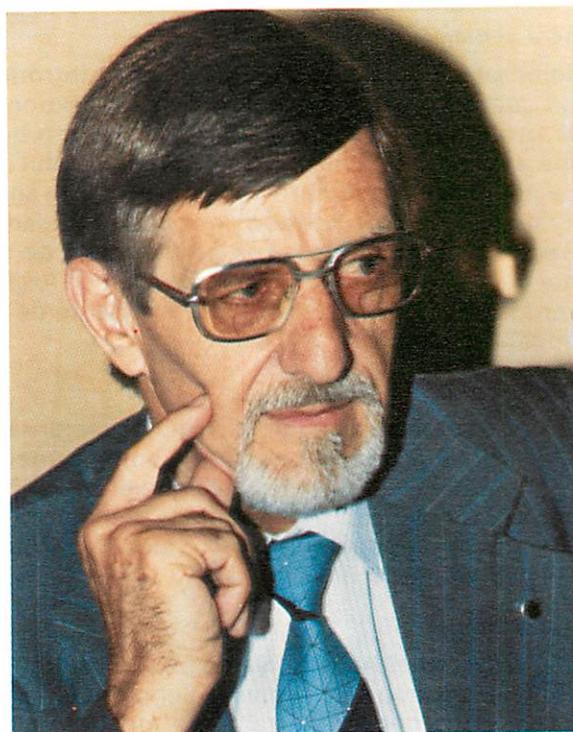
**Hecho número 5:**

**Echa a perder la moral.** Nadie puede pensar bien cuando se encuentra bajo la influencia del alcohol. Y al no pensar bien, tampoco puede obrar correctamente. **¡Y eso es peligroso!** Consideremos el sexo, por ejemplo. Es uno de los dones más placenteros y bellos que Dios dio al hombre y a la mujer; pero las personas bajo la influencia del alcohol lo rebajan y lo envilecen. Dios creó al sexo para el amor y el matrimonio, como fuente de unión y placer; pero los que se dedican a las bebidas alcohólicas con frecuencia desvirtúan completamente esta finalidad, manteniendo relaciones sexuales premaritales si son solteros, o bien extramaritales si son casados. Con esto deshonoran a Dios y amontonan sobre ellos culpa y deshonor, y sobre otros aflicción y desgracia. Como evidencia del debilitamiento de los principios morales por el alcohol tenemos hijos ilegítimos y enfermedades venéreas.

**Hecho número 6:**

**El hábito de beber destruye la amistad.** Aunque algunos alcohólicos parecen ser amigos de todo el mundo, en realidad el hábito de beber no ayuda a encontrar buenos amigos ni a conservarlos. Lamentablemente muchos piensan que deben consumir bebidas alcohólicas para ser aceptados por los demás. Si una persona tiene que beber para encontrar amigos, ¿qué tiene que hacer para conservarlos? ¿Tal vez seguir bebiendo hasta arruinarse el hígado, el corazón y el cerebro? Hay miles de personas que no beben y que sin embargo tienen amigos excelentes.

El alcohol no sirve para fortalecer la amistad. Hace perder los amigos. El alcohólico primero se pelea consigo mismo. Sabe que el alcohol dañará su organismo, y sin embargo continúa bebiendo. El alcohol le provoca un conflicto que él no está preparado para resolver. Si sigue bebiendo, llegará a aborrecerse. Pero cuando una persona hace lo que sabe que es correcto, se siente muy a gusto consigo misma, se



---

Los que dejan de beber, y se mantienen en el camino de la abstinencia, consiguen un rendimiento óptimo de sus facultades físicas, mentales y espirituales, y el respeto de sí mismos y de los demás.

---

acepta a sí misma y termina siendo mejor amiga de los demás.

La peor experiencia del alcohólico, sin embargo, es su abandono de Dios. El hábito de beber comienza como algo que la persona puede tomar o dejar a voluntad. Luego se convierte en una muleta y la persona se da cuenta de que ya no puede dejarlo. Finalmente las bebidas alcohólicas se convierten en un dios que es adorado por el alcohólico. Pero nuestro bondadoso Padre celestial y Dios, no quiere perder ni siquiera al borracho más empedernido. Aunque los alcohólicos reniegan de él, en su amor y paciencia los busca para ayudarles a rehabilitarse.

Algunos sostienen que hay ventajas ocultas en el hábito de beber; pero deben estar muy escondidas porque resulta muy difícil encontrarlas. En cambio, es sumamente fácil hallar las ventajas de la abstinencia. A continuación enumeraremos algunas.

## VENTAJAS DE LA ABSTINENCIA

### *Primera ventaja:*

**Mejor salud.** Cada vez que una persona introduce en su cuerpo sustancias perjudiciales se expone a tener problemas de salud. La persona que no bebe puede evitar las muchas enfermedades producidas por el alcohol. Se verá libre de la permanente ansiedad y nerviosismo provocados por la posibilidad de convertirse en alcohólico. Los hará dueños de una mente despejada, de buena coordinación de los movimientos y de un funcionamiento excelente de sus órganos internos.

### *Segunda ventaja:*

**Vida más larga.** El abstemio disfruta de mejor salud durante más años que el bebedor. Como promedio, el no bebedor vive doce años más que el alcohólico. Tal vez esto no parezca demasiado para el muchacho o el joven, pero tiene un inmenso valor para los que han llegado a los 50 ó 55 años.

### *Tercera ventaja:*

**Seguridad en el trabajo.** Nadie puede mantener a una familia sin trabajar. Lamentablemente el hábito de beber hace perder su trabajo a muchos que lo necesitan. En cambio, el alcohol no puede privar de su trabajo a los abstemios.

### *Cuarta ventaja:*

**Un mejor juicio.** El juicio y las reacciones de los abstemios son de mejor calidad que el juicio y las reacciones de los que se entregan a las bebidas alcohólicas. Los abstemios evitan numerosos errores y ridiculeces mentales y físicos que pueden costarles muy caros.

### *Quinta ventaja:*

**Vida familiar más feliz.** Los abstemios tienen hogares más felices. Un hogar donde reinan la paz y la tranquilidad es un lugar ideal para el desarrollo de los hijos. Mucha gente desea tener felicidad en el hogar pero no lo consiguen. El abandono de las bebidas alcohólicas es un primer paso dado hacia la felicidad de la familia.

### *Sexta ventaja:*

**Armonía personal.** Los que no beben disfrutan de mayor armonía en la mente, en el cuerpo y en el espíritu. Les causa satisfacción el hecho de no estar esclavizados al alcohol, sirven de ejemplo para sus amigos y mantienen una relación satisfactoria con Dios, quien desea lo mejor de la vida para sus hijos.

## LA MEJOR ESPERANZA DEL ALCOHOLICO

Supongamos ahora que el lector ya se ha iniciado en el consumo de las bebidas alcohólicas. ¿Significa eso que no hay esperanza para él? ¿Hay un camino para escapar de la trampa del alcoholismo? Si el bebedor desea rehabilitarse, entonces hay esperanza para él.

Veamos primero por qué bebe la gente. Algunos beben porque tienen problemas. En ese caso, las bebidas alcohólicas no solucionan nada sino que empeoran la situación. Si los problemas personales, la inseguridad o un complejo llevan a alguien a beber, es mejor que esa persona encare valerosamente su situación negativa. Debe tratar de identificar su problema. Si no puede hacerlo, consiga ayuda. En el caso de los adolescentes y los jóvenes, si tienen padres comprensivos y juiciosos, pueden acudir a ellos y recibirán la ayuda necesaria. Lamentablemente los padres son las últimas personas en el mundo con quienes los hijos quieren compartir sus problemas. También pueden consultar con un profesor comprensivo, un médico, un sacerdote o un ministro evangélico o protestante. Cualquiera de ellos puede ayudarle. Los adultos, además de hacerlo con los profesionales mencionados, pueden acudir a los Alcohólicos Anónimos o a otra agencia de rehabilitación. Por otra parte, también tienen a su disposición los pastores, dirigentes y miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, porque todos ellos son abstemios y cuentan con medios eficaces para ayudar a los que desean dejar de beber.

La verdadera solución para el problema del alcohólico se encuentra en Jesús. El es la mejor solución para todos los problemas, incluso el alcoholismo. El es la solución para los problemas y las presiones que empujan a una persona hacia la bebida. Cristo no amenaza a nadie. No se aleja de los que lo desprecian. Escucha con paciencia. Promete ayuda. Cumple sus numerosas promesas. Ama a los bebedores y desea su rehabilitación.

Aun el bebedor que se encuentra vencido, sin fuerza de voluntad, sin esperanza y sin futuro, puede encontrar salvación en Jesús. El es el único médico que puede garantizar la curación del alcohólico. Todavía no ha perdido ningún caso. Nunca ha abandonado a los que han acudido a él en busca de ayuda. Tampoco ha dejado luchar solo al alcohólico que se ha vuelto hacia él.

Si no conoce la dirección de sus amigos los adventistas en su población, pídale a:

UNION ADVENTISTA ESPAÑOLA  
Cuevas, 23. Madrid-29

# EL SECRETO

JAVI se quedó sentado en su pupitre cuando los demás alumnos se fueron. Me acerqué a él. Sus ojos castaños parecían preguntar: «¿Por qué me ha pedido que me quede?» Tenía tensas las facciones.

Sentí profunda simpatía por ese muchacho de catorce años. Deseaba que él tuviera una vida útil, satisfactoria y feliz, mucho mejor que la de su padre, a quien yo había conocido no hacía mucho tiempo. Era la última semana que Javi pasaría en el colegio y probablemente ya no volvería a verlo. Tenía que hablar con él.

—Javi, me imagino que te estarás preguntando por qué te he pedido que te quedes después de terminadas las clases —le dije, sin saber exactamente cómo comunicar mi preocupación a ese adolescente que quizá había sufrido mucho en su hogar, pero que tenía la determinación de sobreponerse a las dificultades que ya había encontrado en su corta vida.

—Quiero hablar contigo sobre tu vida y tu futuro —empecé a decirle—, y no porque tengas ningún problema aquí en el colegio. Ví a tu padre en la última reunión de la asociación de padres. Lo había visto antes, pero no sabía que era tu padre.

Los brillantes ojos del muchacho no reflejaban ninguna emoción. ¿Qué debía decirle a continuación? ¿Que esperaba que él se convirtiera en un hombre como su padre? ¡No! Me resultaba difícil decir algo apropiado a un adolescente cuyo padre recorría con frecuencia los bares del pueblo. Algunas veces entraba en un bar y se dirigía dando tropezones hacia el mostrador, sacaba las últimas monedas que le quedaban y enseguida se marchaba porque no tenía dinero suficiente para un trago más.

—Javi... —dije con vacilación tratando de encontrar las palabras adecuadas—. Javi, cuando tu padre vino a la última reunión de la asociación de padres me di cuenta enseguida de que lo había visto antes. Tal vez tú no lo sepas, pero mi marido también bebe y... a veces lo acompaño al bar para que me dé el dinero que le sobra después de haber pagado sus copas... porque de otro modo no tendría con qué comprar comida.

Las últimas palabras las pronuncié con voz débil. El rostro de Javi reflejó una profunda emoción.

—Javi —continué diciéndole—, lo que deseo decirte es que a veces hasta las mejores personas pueden tener un problema de alcoholismo, y que tú puedes querer y respetar a tu padre aunque él sea bebedor. Debes quererlo por lo que él es cuan-

do está sobrio. Debes quererlo por lo que era antes de que el alcohol arruinara su vida, y por lo que puede llegar a ser si permite que Dios le ayude a vencer ese hábito perjudicial. Debes quererlo como el hombre que él mismo desea ser.

—He compartido contigo mi secreto más triste. No sé qué ocurrirá con mi matrimonio. Amo profundamente a mi esposo, y a pesar de todo lo que dicen de él, es un hombre admirable, lo mismo que tu padre. Ambos son alcohólicos, es decir son personas que beben aunque no desean hacerlo.

Javi había adoptado una postura rígida y tensa. De pronto me miró con los ojos empañados, y yo le dije:

—Quiero que me prometas dos cosas. Prométeme que tratarás de amar y comprender a tu padre.

Bajó la vista e hizo un movimiento afirmativo con la cabeza.

—Y también prométeme que jamás tomarás bebidas alcohólicas, porque si nunca tomas un trago, nunca llegarás a ser alcohólico.

Esperé su respuesta, pero como no decía nada, yo seguí diciendo:

—Y si ya has tomado alcohol, prométeme que de ahora en adelante ya no beberás más.

No he sabido nada de Javi desde entonces. No sé qué habrá sido de él. Espero que a pesar de haber tenido un padre alcohólico, haya podido convertirse en un hombre útil y feliz.

En cuanto a mí, seguí padeciendo debido al alcoholismo de mi marido. Por eso cada vez que puedo, les repito a mis hijos las mismas palabras que le dije a Javi años atrás:

—Hasta las mejores personas pueden tener un problema de alcoholismo. Vosotros podéis querer y respetar a papá aunque él sea bebedor. Debéis quererlo por lo que él es cuanto está sobrio. Debéis quererlo por lo que era antes de que el alcohol arruinara su vida, y por lo que puede llegar a ser si permite que Dios le ayude a vencer ese hábito perjudicial. Debéis quererlo como el hombre que él mismo desea ser.

Y al acariciar el rostro de mis queridos hijitos, los miro con profundo cariño y les digo:

—Prometedme que trataréis de amar y comprender a papá. Y prometedme también que jamás vais a probar ni una gota de alcohol, porque así podréis tener la seguridad de que nunca llegaréis a ser alcohólicos.

JANET KAHLER

# “YO ME CASE CON UN ALCOHOLICO”

“YO ME CASE con un alcoholico —dijo una señora en una reunión de los Alcohólicos Anónimos a la que asistí—. En cierto modo me alegro de haberlo hecho, porque de otra manera tal vez nunca hubiera conocido a Dios ni me hubiera encontrado conmigo misma”.

Si bien ella había hablado con voz suave aunque firme, de todos modos no pude creer lo que decía.

Comencé a escuchar observaciones tan positivas como ésta desde la primera vez que asistí a esas reuniones. Recuerdo haberme preguntado asombrada cómo alguien podía decir eso, y cómo ellos podían pretender comprender mi estado de ánimo: cuán miserable, humillada y avergonzada me sentía por tener que asistir a esas reuniones; y sin embargo, cuánta esperanza había puesto en ellas.

La primera vez que asistí, me encontré sentada con otras personas en una habitación no muy grande. Hombres, mujeres, jóvenes y ancianos, estaban alrededor de una mesa grande. Algunos adornaban sus dedos con anillos de diamantes y otras piedras preciosas; en cambio otros parecían ser muy pobres. Pero todos teníamos una misma característica: nuestras vidas, de una manera u otra habían sido afectadas por el alcoholismo.

YO HABIA ESTADO CASADA durante 17 años con un esposo bebedor. Solamente una semana antes había decidido separarme de él. Hasta entonces, el amor, el temor, el orgullo y la ignorancia, todo eso en grandes cantidades, de alguna manera se habían combinado para encerrarme en una prisión de sufrimiento. Además, siempre me había aferrado a la esperanza de poder cambiarlo. Pero finalmente se agotó mi capacidad de soportar, y ese día le dije que me iba. Y Juan, mi marido, sabía que yo hablaba en serio. Probablemente presentía que ya se me habían hecho

intolerables las peleas humillantes que se repetían con frecuencia, la última de las cuales la habíamos tenido justamente la noche anterior. Por supuesto que él recordaba muy poco de lo sucedido, ya que estaba borracho.

Ese día habíamos tenido una fiesta. Habíamos reunido una cantidad impresionante de botellas de licor y de vino. Juan no esperó que llegaran las visitas para ponerse a beber. Además, como dueño de casa, durante la fiesta no tenía necesidad de que alguien volviera a llenar su copa; él mismo lo hacía todas las veces que deseaba. A la hora de la comida ya ni siquiera podía hablar bien, a las 10 de la noche se había puesto pesado, y media hora después se había quedado dormido.

En ese momento, nuestros visitantes, muy confundidos, se despidieron. Antes de irse trataron de animarme diciéndome: “Todos se toman unas copas de más de vez en cuando”. “Eso también me ha pasado a mí”. “Olvidalo, Elena”. ¿Pero cómo olvidarlo? Había estado tratando de olvidar el alcoholismo de mi marido desde el día cuando nos casamos. Al comienzo se había aficionado a la cerveza. Aunque no teníamos dinero para comprar todo lo que necesitábamos, las botellas de cerveza nunca faltaban en casa.

Nos entreteníamos jugando a las cartas y tomando cerveza. En realidad, las cartas eran una disculpa para beber. A mí se me antojaba que las fiestas que teníamos en las casas de nuestros amigos eran una especie de concurso para determinar cuál de los esposos era el que más bebía y cuál de las esposas era la que mejor lo soportaba. Generalmente Juan y yo ganábamos los concursos, pero eso a mí no me hacía nada feliz.

CUANDO JUAN SE ESTABLECIO EN SU CARRERA, pensé que las cosas cambiarían. Pero no fue así. Aunque tuvimos nuestros amigos, en todas nuestras fiestas se bebía abundantemente. Mi marido me aseguraba que esas reuniones sociales eran indispensables para su progreso en su profesión.



“Estoy ascendiendo, Elena”, solía decirme, reprochándome por no sentirme feliz. Me decía que no me preocupara porque nuestros hijos quedaban solos, ni porque gastábamos en fiestas sociales. Me instaba a pasarlo bien, a divertirme y a disfrutar como lo hacían los demás.

El problema era que no todos los esposos presentes volcaban su copa porque les temblaba la mano, ni se caían en el piso pulido del salón de baile, ni se quedaban dormidos en medio de una frase incoherente. Tampoco no todas las esposas tenían que manejar de regreso a casa ni soportar los horrores de viajar en un auto conducido por un borracho. Yo había abandonado las creencias religiosas aprendidas en mi niñez, pero esos viajes en un auto que zigzagueaba por el camino me mantenían orando fervientemente a Alguien que yo esperaba que estuviera allí y me oyera.

Supongo que encontré un número suficiente de esposas que sufrían como yo, y que me convencieron de que mi marido no era el peor de todos. Además, al día siguiente él se mostraba muy arrepentido. Me amaba y traía al hogar el dinero que necesitábamos. Siempre se mostraba muy generoso conmigo. ¿No era eso una prueba suficiente de su amor? ¿No me bastaba con eso?

Por supuesto que no era suficiente. El dinero no puede comprar la intimidad ni un compañerismo lleno de amor. Además, el alcohol es un tremendo escollo en las relaciones matrimoniales íntimas.

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, la mayor parte de las noches mi marido dormía con sueño intranquilo e irregular, mientras que yo permanecía despierta buscando la razón de ello. Tal vez yo no era la esposa que Juan necesitaba. Puesto que yo me sentía miserable, mía debía ser la culpa. Probablemente lo hacía beber en exceso debido a mi nerviosidad, a mi actitud críti-

cona, a mi deseo de mantener con él conversaciones decentes. Mi razonamiento estaba completamente equivocado; pero yo, en mi ignorancia, seguí utilizándolo y procuré cambiar mi manera de ser para convertirme en una esposa ejemplar que indujera a Juan a abandonar el alcohol.

Dudo que hubiera podido sobrevivir a causa de mi desgracia si no hubiera aprendido a tener fe en un Dios lleno de amor. Desesperada, y con una profunda necesidad de encontrar estabilidad y comprensión, me puse a buscar a Dios. El me encontró a mí y yo lo encontré a él, y así fue como mi amargura y resentimiento fueron reemplazados por un conocimiento de su amor consolador y orientador.

Como tenía fe en que algún día, de alguna manera, mi marido cambiaría, seguí viviendo con él y cumplí mi deber de esposa y madre. Todavía lo amaba. Todas las humillaciones y los maltratos que había experimentado no habían conseguido matar completamente mi amor por el hombre que yo veía en Juan a pesar de su obsesión por la bebida. Yo oraba con frecuencia: “Dios mío, tiene que haber una solución para este problema. Te ruego que me muestres cuál es el camino”.

Hasta entonces nunca había oído hablar del grupo de rehabilitación para familias de alcohólicos llamado AL-ANON, y nadie en mi familia, ni mis amigos, me había hablado de Alcohólicos Anónimos. Pero yo tampoco consideraba que Juan fuera un alcohólico. No podía admitirlo, porque eso hubiera sido el fin de todo, ya que me habría sentido sin esperanza.

Juan seguía trayendo dinero a casa, pero nuestra vida íntima se había convertido en un verdadero caos. Terminé pensando que teníamos un problema de matrimonio. Sin embargo, fuera de rogarle a Juan que fuéramos a consultar a un consejero matrimonial, lo que él rehusó sistemáticamente, no supe qué otra cosa hacer. No es posible explicarlo a quien no lo ha vivido, pero la enfermedad que sobreviene por tener que vivir con un alcohólico, confunde la mente. La

crisis llegó en forma inevitable, tal como ocurre con cualquier enfermedad que progresa hacia el estado de crisis.

A LA MAÑANA SIGUIENTE, después de nuestra última fiesta social con abundantes bebidas alcohólicas, recorrí con la mirada la sala de mi casa. Vi a mi esposo todo desgredado, el cenicero volcado, y una copa rota con el líquido derramado. La alfombra y los sillones estaban manchados. ¡Qué ruina! Pero también se habían arruinado mis sueños, mis ilusiones y mi esperanza. Eso mismo había sucedido varias veces. Comprendí que las cosas no podían continuar de esa manera.

Tomé una determinación.

—Juan, me voy de casa —le dije—. No me importa dónde ni cómo, pero me voy.

Mi marido todavía sentía los efectos de la borrachera, pero sus ojos inyectados de sangre me miraron inquisitivos. Luego dijo:

—Sí, creo que debo tener un problema. Dame un par de semanas y entonces buscaré ayuda.

—No, Juan. No un par de semanas. ¡Ahora mismo!

Yo todavía tenía el número del teléfono de un consejero matrimonial. Si él quisiera tal vez podríamos ir a verlo.

—¿Quieres ir?

—¿Dónde?

—A consultar al consejero matrimonial.

Después de vacilar durante un buen rato, finalmente dijo que sí. Busqué el número apresuradamente e hice una cita, antes de que él o yo nos arrepintiéramos.

La semana antes de la cita nos resultó casi intolerable. Vivimos bajo una gran tensión. No nos hablamos, evitamos tocarnos y Juan ni siquiera bebió. Nuestros hijos andaban silenciosos y se preguntaban por qué estábamos en casa todas las noches.

Finalmente llegó el día de la cita. El consejero matrimonial era un especialista en problemas creados por el alcoholismo. Estuvimos 45 minutos con él, y yo fui la que más habló. Al final de esa primera sesión, nos preguntó si estábamos dispuestos a asistir a las reuniones de Alcohólicos Anónimos y de AL-ANON comenzando inmediatamente.

Mi mente se pobló de imágenes espantosas: borrachos tendidos en las calles, alcohólicos sin remedio, degradación y vergüenza. Me dieron ganas de gritar: “¡Juan no es así!” Escuché aturdida mientras el consejero explicaba lo que era AL-ANON.

“Estoy dispuesta a ir a cualquier parte donde puedan ayudarnos” —dije finalmente.

Mi marido también accedió, aunque con gran dificultad, porque eso constituía una derrota para él. Se me hizo un nudo en el estómago. Estaba esperanzada, y sin embargo sentía miedo. Pensé en su trabajo, en nuestros amigos y en la familia: ¿qué pensaría la gente? Sin embargo, decidí seguir adelante porque estaba desesperada.

“Alguien se pondrá en contacto con ustedes” —nos

aseguró el consejero. Esa misma noche nos visitó un matrimonio desconocido. Después de saludar, el marido dijo:

“Mi nombre es Francisco. Esta es mi esposa Vera. Puesto que vivimos cerca de ustedes, pensamos que podían acompañarnos a la reunión de esta noche”.

¿También ellos tenían un problema de alcoholismo y vivían cerca de nosotros? ¡Sentí un enorme alivio al saber que no estábamos solos!

De modo que esa noche asistí a una reunión de AL-ANON. Juan fue al grupo de Alcohólicos Anónimos que funcionaba en otra sala de reuniones. Si yo me sentía avergonzada, ¡cuánto peor sería para él! Tuvo que aprender a decir: “Soy un alcohólico”. Yo solamente tuve que admitir que era la esposa de un alcohólico. Después de varias reuniones comenzamos a sentir alivio y a recibir verdadera ayuda. Esto nos recompensó por nuestro orgullo herido. Por supuesto, se trataba de un falso orgullo.

CONTINUAMOS DURANTE VARIOS MESES las reuniones con nuestro consejero matrimonial, lo que nos ayudó mucho. Pero la asistencia a las reuniones de Alcohólicos Anónimos nos dio algunas ideas muy claras acerca de nuestra condición. Juan tiene una enfermedad que puede ser perfectamente controlada mientras él no pruebe cerveza, vino o licor. ¡Ni siquiera una sola copa! Y yo tengo una inestabilidad emocional que ha sido el resultado de vivir durante tanto tiempo con un alcohólico. Pero también puedo recuperarme de este problema.

Afortunadamente Juan y yo adoptamos firmemente el plan de los Alcohólicos Anónimos. Descubrimos que los mismos problemas y las mismas angustias que nosotros habíamos experimentado los habían tenido también otros miembros. Nos resultaba increíble, pero no éramos los únicos. Nos dimos cuenta de que hay millones de personas que tienen exactamente el mismo problema del alcoholismo. Supimos también que en todas las clases sociales hay gente que se está rehabilitando del alcoholismo. Esas personas llevan vidas felices y útiles sin necesidad de usar alcohol en ninguna de sus formas. En nuestro pequeño mundo, distorsionado por el licor, nunca habíamos soñado que eso fuera posible.

Ya hace años que Juan no ha tocado una bebida alcohólica. Ha ido ganando sus victorias un día tras otro. Juan me dice que la sobriedad finalmente lo ha hecho estar en paz consigo mismo. Yo misma he progresado mucho en el arte de controlar las emociones y de vivir en paz con todos. Eso me ha proporcionado numerosas satisfacciones.

Ha sido un camino muy largo el que hemos recorrido, pero agradezco continuamente a Dios por la madurez, la aceptación, la serenidad y la felicidad que nos ha traído ese largo camino. Como agradecimiento a Dios he decidido compartir con otros nuestra historia, para que comprendan que ellos también pueden resolver su problema de alcoholismo. (Tomado de la revista *Listen*.)

## RECOMENDAMOS

EDITORIAL SAFELIZ tiene como objetivo la salud completa: física, mental y social. Por eso lucha contra la alcohol-dependencia, intentando rescatar a aquellos que la padecen, y procurando prevenirla sobre todo, pues en cuestión de salud, más que en cualquier otra, es mejor prevenir que tener que curar.

Esta publicación que tiene en sus manos, querido lector, forma parte de una trilogía que además está compuesta por:

- *Cómo dejar de fumar sin aumentar de peso y*
- *La drogadicción y sus problemas*

SAFELIZ también edita:

- *Enciclopedia médica moderna* del Dr. Marcelo Hammerly (véase la página siguiente)
- *La madre y el niño* de los Dres. Isidro Aguilar y Herminia Galbes  
Un auténtico best seller de la medicina: más de 250.000 ejemplares en circulación en español.  
Esta obra ha sido traducida del español al francés, inglés, portugués y vietnamita.
- *Guía de educación familiar* de Mauricio Tièche  
Una eficaz guía para los jóvenes que quieren enfrentarse a la vida con éxito, para educar correctamente a los hijos y para tener unas relaciones familiares positivas.  
En España se han hecho 8 ediciones con más de 100.000 ejemplares en circulación.
- *La alimentación y la salud* del Dr. Ernesto Schneider  
Eficaz, riguroso, científico y eminentemente práctico, es un libro que le enseñará los principios de una alimentación correcta, base y fundamento de una salud óptima.  
Está en la 8ª edición española con más de 80.000 ejemplares en circulación.

Pida usted más información, sin compromiso por su parte, sobre estas obras y todas las demás de nuestra editorial a:

EDITORIAL SAFELIZ • Aravaca, 8 • Madrid-3

Otros títulos de Editorial Safeliz son: *Fuerzas superiores que actúan en la vida humana*, *Tratado práctico de medicina moderna*, *¿Evolución o creación?*, *Paz en la angustia*, *Goce de una vida sana y feliz*, *No juegue con su vida*, etc.

## ALCOHOLICOS ANONIMOS

Si usted ha reconocido que padece la enfermedad del alcoholismo acuda a Alcohólicos Anónimos (A.A.).

El método de recuperación que se sigue en A.A. es uno de los más efectivos. Desde que en 1935 comenzó a aplicarse ha ayudado a millones de personas a vencer el alcoholismo.

Seguro que cerca de su casa hay un grupo de A.A. Si quiere saber sus señas diríjase a:

**SERVICIO GENERAL DE A.A. DE ESPAÑA**  
Apartado 18 - Llaranes (Asturias) - tel. 985/56 63 45

Es muy importante saber que también existen dos organizaciones, AL-ANON y AL-TEEN, que trabajan en pro de la recuperación de los familiares e hijos de alcohólicos, respectivamente, ya que el alcoholismo es una enfermedad que no sólo deja secuelas en el propio alcohólico sino también en sus familiares. Tanto AL-ANON como AL-TEEN son dos organizaciones independientes de A.A. Si quiere ponerse en contacto con ellas escriba al

Apartado 406 - Barcelona

(También en el teléfono de A.A. le pueden dar información sobre AL-ANON y AL-TEEN).

No importa cuáles sean sus ideas o su condición social, usted puede acudir a A.A., pues así se define esta organización:

«Alcohólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

«El único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. A.A. no está afiliada a ninguna secta religiosa, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias, no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.»

## El ALCOHOLISMO Y SUS EFECTOS

Publicado con autorización de PPPA  
Copyright 1983, Safeliz  
Depósito Legal: M-14312-1983

Jefe de redacción:  
ANDRES TEJEL  
Redactor:  
FRANCESC X. GELABERT  
Diagramación:  
JOSEFINA SUBIRADA  
Impresión:  
Gráficas Marcar, S.A.  
Ulises, 95 - Madrid-33

EDITORIAL  
SAFELIZ, S.L.  
Aravaca, 8 - Madrid-3



# PROTECCION COMPLETA PARA SU FAMILIA... A SU ALCANCE

## LA MADRE Y EL NIÑO. Por los Dres. Isidro Aguilar y Herminia G. de Aguilar

Dos grandes tomos —1.132 páginas profusamente ilustradas— con interesante e instructiva lectura relacionada con los numerosos y delicados aspectos de la anatomía y fisiología de la mujer, del embarazo y del nacimiento. Además, todo lo que la madre necesita saber para dar a sus hijos los cuidados necesarios para su bienestar físico y mental.

## TRATADO PRACTICO DE MEDICINA MODERNA. Por los Dres. Isidro Aguilar y Herminia G. de Aguilar

El mantenimiento de la buena salud de toda la familia es una responsabilidad que los padres amantes y dedicados no pueden eludir. ¿Qué hacer cuando alguien se enferma en el hogar, o en caso de accidente o emergencia? Esta útil obra de 718 páginas y con muchas ilustraciones, tiene la respuesta.

**Recuerde: Las emergencias llegan sin aviso. Por eso, adquiera estas obras para estar preparado. Así podrá proteger a su familia.**

EDITORIAL SAFELIZ  
Aravaca, 8 - Madrid-3

Sírvanse enviarme información, sin compromiso por mi parte, de las siguientes obras:

- LA MADRE Y EL NIÑO
- TRATADO PRACTICO DE MEDICINA MODERNA

Nombre .....

Calle ..... n.º ..... piso .....

Población ..... Provincia .....

