

SALUD

FISICA-MENTAL-SOCIAL



NUMERO ESPECIAL DEDICADO AL ALCOHOLISMO

DIRECTOR
Andrés Tejel

REDACTORES
Manuel Escrig
Francesc X. Gelabert

MAQUETA Y DIAGRAMACION
Josefina S. de Tejel

ASESOR MEDICO
Dr. Jorge D. Pamplona-Roger

COLABORADORES

Aparato digestivo: Dr. Pere Llorca. **Belleza:** Dra. Alicia Prat. **Biología:** Antonio Cremades. **Cardiología y cirugía vascular:** Dr. Pablo Aguilar. **Ciencias físicas:** Santiago E. Gómez Hernández. **Ciencias químicas:** Joan Duch, Juan C. Pulleiro. **Cirugía general y del aparato digestivo:** Dr. Jorge D. Pamplona-Roger, Dr. Francisco Pérez Benítez. **Cocina:** M.ª Pilar Artal, Josefina Subirada. **Derecho:** Conrad Recha. **Educación física:** Eduardo Busso. **Estomatología:** Dra. M.ª Victoria Alfonso, Dr. Anselmo Caravaca. **Filosofía:** Dr. Roberto Badenas. **Fisioterapia:** Joan Prat. **Ginecología y obstetricia:** Dr. Salomón Menjón. **Historia:** Rafael Calonge, José López, Carlos Puyol. **Juventud:** Manuel Martorell, Pedro Villá. **Matronas:** Rosa B. Bueno, Marcelina Casellas. **Medicina general:** Dr. Rubén Martínez, Dra. M.ª Luisa Toral. **Medicina interna:** Dr. Pere Llorca. **Medicina natural:** Dr. José Manuel Prat. **Medicina preventiva:** Dr. Joan Torras. **Nutrición:** Dr. Ramón C. Gelabert. **Pedagogía:** Luis González. **Pediatría y puericultura:** Dr. Miguel Gracia, Dr. Ferran Sabatés. **Podología:** Carles Pagès, Alberto Sabatés. **Psicología:** M.ª Isabel Gómez. **Psicología de la educación:** Dr. Julián Melgosa. **Psiquiatría:** Dr. Emilio Aguilar. **Sociología:** Dr. Juan Navarro. **Traumatología y ortopedia:** Dr. Luis Bueno.

COLABORADORES ESPECIALES

Dr. Isidro Aguilar: Doctor en Medicina por la Universidad Complutense y la de Montpellier. Jefe de servicio médico-quirúrgico en Francia. Autor de numerosas obras médicas, entre otras *La madre y el niño*, *Tratado práctico de medicina moderna*, publicadas en España, Portugal, Francia, Estados Unidos, etc.
Dr. Daniel Basterra: Licenciado en Derecho por la Universidad de Deusto (Bilbao). Doctor en Derecho por la Universidad Complutense de Madrid y graduado en Derechos Humanos por la misma. Profesor de Derecho Constitucional de esta última universidad.
Dr. Ernst Schneider: Doctor en Medicina por la Universidad de Düsseldorf. Discípulo del Dr. Bircher-Benner y destacado investigador en el campo de la nutrición humana. Autor de *La salud por la naturaleza*, *La salud por la nutrición* y *La salud por la higiene mental*.
Dr. Pedro Tabuenca: Médico cirujano, ex-director del Sanatorio Adventista del Plata, Argentina. Especialista en cirugía cardíaca. Autor de varias obras médicas, entre otras *La conservación de la salud*.
Dr. José A. Valtueña: Doctor en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid. Presidente del Centro Internacional de Educación Para la Salud (Ginebra). Miembro de la Sociedad Española de Médicos Escritores. Autor, entre otros, de los libros *Contra la medicina del médico* y *Guía de educación sexual*. Corresponsal de *Jano* y colaborador de diversas publicaciones científicas internacionales.

FOTOCOMPOSICION
RB - Valderribas, 7 - 28007 MADRID

IMPRESION
Gráficas MAR-CAR
Ulises. 95 - 28043 MADRID
ISSN: 0213-6422
Depósito Legal: M-43476-1985

EDITA
Editorial Safeliz, S.L.
Aravaca, 8 - 28040 MADRID

PERIODICIDAD BIMESTRAL
Copyright by Editorial Safeliz, 1987

- **SALUD3** es la edición española de la revista que se publica en 25 lenguas, con 35 ediciones.
- **SALUD3** colabora con la LIST (Liga de Salud y Temperancia) en sus actividades de educación sanitaria y prevención de las toxicomanías, especialmente en su internacionalmente conocido «Plan de Cinco Días Para Dejar de Fumar».

AÑO 2 - NOVIEMBRE/DICIEMBRE - NUM. 12



sumario

	PAGINA
PORTADA <i>Foto. A. Tejel</i>	1
OPINION <i>A. Tejel</i>	3
ENTREVISTA CON EL DR. VALTUEÑA	4
NUNCA ES TARDE... PARA EL CAMBIO	6
<i>J. Baltasar</i>	
Y PARA BEBER... ¿QUE?	8
<i>Dr. R.C. Gelabert</i>	
COSTUMBRES Y LEYES	10
<i>Dr. Daniel Basterra</i>	
LOS MITOS DEL ALCOHOL	13
ALCOHOL Y ACCIDENTES DE TRAFICO	14
YO, EL ALCOHOL	16
<i>Dr. J.D. Pamplona-Roger</i>	
ALCOHOL Y EMBARAZO: UNA MALA COMBINACION	17
EFFECTO DEL ALCOHOL SOBRE EL CEREBRO	18
EFFECTOS DEL ALCOHOL EN EL CUERPO	19
...Y CONSEGUI LA LIBERTAD	22
<i>Roberto</i>	
¿COMO VENCER EL ALCOHOLISMO?	24
<i>M. Gómez</i>	
TESTIMONIOS: SIN DARME CUENTA	27
<i>Víctor</i>	
TESTIMONIOS: GRACIAS A MI FAMILIA	27
<i>J. Lea</i>	
EL ALCOHOL, ¿UNA DROGA?	28
SI NECESITAS AYUDA...	28
EL ALCOHOL Y LA MUJER	29
NOTICIAS	30
NO ERA YO, ERA EL ALCOHOL	32
<i>P. Valverde</i>	
NO VALIA LA PENA	34
<i>J.F. Sánchez Peñas</i>	
PARA DEJAR DE FUMAR DEJE DE BEBER ...	35
TEST: ¿ES USTED ALCOHOLICO?	36

La redacción de SALUD-3 acepta todas las colaboraciones que se le envíen en forma de artículos, noticias o ilustraciones. No obstante, de acuerdo con las normas habituales en este tipo de publicaciones, SALUD-3 no puede comprometerse a publicar dichas colaboraciones, ni mantener correspondencia sobre ellas. Enviar los originales a Editorial Safeliz.

No está permitida la reproducción total o parcial de esta revista, ni su tratamiento informático; ni la trans-

misión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

La distribución de esta revista se realiza exclusivamente a través del SERVICIO DE EDUCACION Y SALUD.

RIO ROJO DE LA...

Si tuviéramos la posibilidad de girar una visita a los pueblos que habitan los cinco continentes, y lo hiciéramos como visitantes ilustres, en la casi totalidad nos agasajarían, entre otras cosas, con una copa o un vaso de licor. Si el recorrido lo hiciéramos a través de las páginas de la historia desde los tiempos remotos, también encontraríamos la copa y el vaso llenos listos para producir alegría, euforia y aparente bienestar.

Y es que la tierra ha estado, y está, surcada por ríos de aguas nacidos de sus entrañas y por ríos de alcohol surgidos de raíces, plantas, cereales, semillas, frutas, de la madre naturaleza. A orillas del uno y otro se han inclinado pueblos enteros para saciar, especialmente en el segundo, su insaciable sed.

El río rojo alimentado por Baco, genera idolatría y servidumbre, amarrando con cadenas en sus riberas a hombres y mujeres sin cuento. Unos y otros alcanzan sus aguas con paso firme, doblan sus rodillas, se amorran, sorben de sus corrientes y cuando se yerguen, muchos, muchísimos, han perdido el equilibrio, la voluntad, y son incapaces de separarse cien metros de sus márgenes... ¡Esclavos!

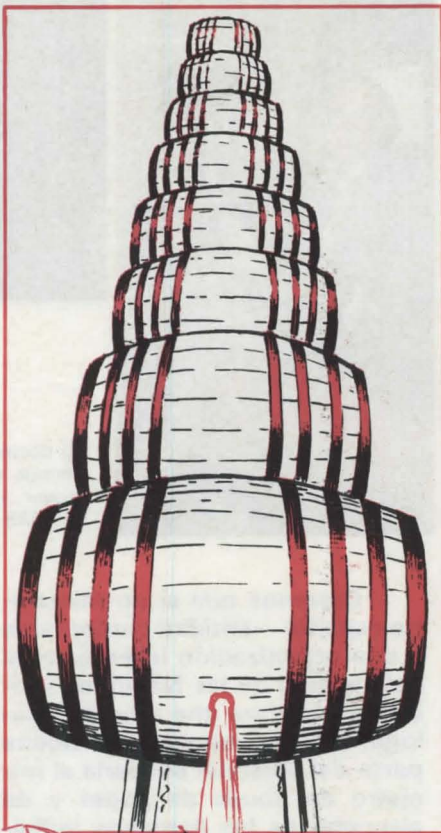
Tal vez las figuras parezcan exageradas, pero la historia nos ofrece la vida y hechos de personajes conocidos. ¿Quién no recuerda a Lot de la Biblia, huyendo con sus hijas, para terminar embriagado y compartiendo el lecho con ellas?

Algunos milenios más tarde, ya cerca de nuestros días, parte de los amotinados de un famoso navío inglés, el Bounty, se refugió en un pequeño paraíso, la isla Pitcairn. Polinesios e ingleses vivieron en comunidad hasta que de una pequeña raíz aprendieron a destilar un licor que los enloqueció. Una cruenta pelea puso fin a todos los hombres, menos John Adams, repudiando durante años por mujeres y niños.

Hoy, en el estado de Nueva York, se estima que el coste anual de la subnormalidad relacionada con problemas producidos por el consumo de al-

cohol, alcanza los 150.000.000 de dólares (unos 20.000 millones de pesetas). Unicamente estamos señalando los gastos producidos por la subnormalidad. No hemos aludido a los daños físicos, psíquicos y sociales en la humanidad, porque tal vez no estemos en condiciones de cuantificarlos. Esta «droga», como ha sido calificada por la OMS (Organización Mundial de la Salud), es la causante de millones de muertos al año y millones de vidas desgraciadas que terminarán por fenecer ahogadas en las corrientes, aparentemente paradisiacas, pero traidoras y mortíferas.

Las drogas son sustancias activas que actúan sobre los órganos superiores y muy especialmente sobre el sistema nervioso central dañándolo de forma, a veces, irreparable.



Esta bestia roja, de apariencia atractiva y placentera, tiene ocultos dos grilletes: *dependencia* y *tolerancia*. El primero genera un deseo de consumo ineludible, absolutamente inevitable, si se desea conseguir el «equilibrio». La carencia conlleva a lo que se conoce con el denominado *síndrome de abstinencia*, que puede llevar a la desesperación y más lejos. La dependencia puede ser física o psíquica.

El segundo grillete, la *tolerancia*, supone el aumento progresivo de dosis con el fin de lograr el mismo grado de efecto. En un arrastre constante hacia el fondo, al paso que va disminuyendo la voluntad. En muchos casos sólo el milagro puede producir la liberación de las garras de la bestia roja con piel de cordero...

Los policromos caldos, de hermosa apariencia, guardados en atractivos y bellos envases, son los causantes de un proceso polidimensional de mal, perfectamente demostrado. Abarca los niveles psíquico (comportamiento), físico (enfermedades orgánicas) y social (familiar, laboral,...). A la vista de estos peligros indiscutibles, uno se pregunta: ¿cómo es posible que los medios de comunicación que se supone deberían buscar el bien del hombre, hagan publicidad motivando al consumo de la mortífera droga? Intereses económicos, o como ha dicho la OMS: «el gran negocio de las drogas». Querido lector, tal vez tu filosofía sea: *una copita no hace daño...* No olvides que la copa que alegra, puede ser la copa que mata. Aun el que bebe en pequeñas dosis va a tropezar con una triste realidad. Anota bien esta relación de daños: debilitación de la capacidad visual, de las percepciones sensoriales, de la coordinación muscular y de los reflejos; aumento erróneo de la confianza en sí mismo, subestimación de errores propios; disminución de la atención, de asimilación y de la capacidad de decidir. Frente a estas evidentes verdades, y ante tales razones, bien vale la pena plantearse si no puede resultar demasiado cara una copita...

Andrés Tejuel

ENTREVISTA CON EL DR. VALTUEÑA

Salud-3 se ha desplazado a Ginebra para entrevistar al doctor J.A. Valtueña, presidente del Centro Internacional de Educación para la Salud e íntimo conocedor de la OMS (Organización Mundial de la Salud), en cuya División de Publicaciones ingresó en 1962. El doctor Valtueña informa cada semana a los médicos sobre las actividades de la OMS en la revista *Jano*.

del 1º de octubre quedaría prohibida la venta de bebidas alcohólicas, excepto a las horas de las comidas, en los bares y restaurantes situados dentro de sus dos edificios.

tipo. La OMS la adoptó hace ya varios años y más recientemente ha prohibido fumar dentro de sus edificios, incluso en los despachos individuales. Esas medidas no se acompañan de amenazas de sanciones, pero el personal comprende que debe acatarlas en beneficio del bien común.

—Si el problema del alcoholismo es tan grave que justifica tales medidas, ¿cómo se explica que los gobiernos adopten en general una actitud tolerante hacia el consumo de bebidas alcohólicas?

—La posición de los gobiernos frente a este problema suele ser



FOTOS F. NARBONA



El doctor Valtueña, a quien hemos entrevistado, en su hogar, y ante el edificio de la OMS en Ginebra.



Salud-3: —Sabemos que el problema del alcoholismo y las bebidas alcohólicas, que siempre ha recibido atención prioritaria de la OMS, está motivando la adopción de medidas enérgicas en las organizaciones internacionales de Ginebra.

Dr. Valtueña: —En efecto, hace sólo unas semanas que la Unión Internacional de Telecomunicaciones, la organización más veterana del sistema de las Naciones Unidas, envió una circular a todo su personal advirtiéndole que a partir

—Creemos que si un ministerio español —entidad comparable a una organización internacional del sistema de las Naciones Unidas— adoptara una medida análoga, por lo menos una buena parte del personal acusaría al ministro de abuso de poder y de atropello de los derechos individuales. ¿Ha sucedido algo análogo en Ginebra?

—No, en absoluto. Tenga en cuenta que no es la primera vez que se toma una medida de este

ambivalente. Por una parte, los ministerios de sanidad organizan y costean programas y dispensarios de lucha antialcohólica y, por otra parte, los ministerios de hacienda obtienen, del consumo de bebidas alcohólicas, sumas colosales, gracias a los impuestos. Téngase en cuenta que en nuestro país la hacienda cobra 5,50 pesetas por cada grado alcohólico que contenga un litro de licor vendido. Se calcula que en 1987 el estado habrá recaudado por el consumo de alcohol más de 50.000 millones de pesetas.

—Entonces parece manifiesto que al estado le conviene que sus ciudadanos consuman la mayor cantidad posible de bebidas alcohólicas.

—Un cálculo superficial así parece indicarlo, pero estadísticas fiables muestran que el costo social del alcoholismo supera a los impuestos obtenidos. Al menos el 25 por ciento de los accidentes mortales de tráfico se deben al consumo excesivo de bebidas alcohólicas. Además, el alcoholismo es la enfermedad más frecuente en los varones de 25 a 45 años, cuya expectativa de vida disminuye notablemente. En Suiza se ha calculado que de cada diez camas de hospital, una está ocupada por una persona que sufre directa o indirectamente los efectos del alcoholismo. En Francia se estima que esa cifra se duplica y en España, país que comparte con Italia y Francia el triste honor de estar entre los tres mayores consumidores de bebidas alcohólicas del mundo, no estamos seguramente lejos de esas cifras.

—¿Por qué, si el problema es tan grave, se habla y escribe tanto de la drogadicción y tan poco del alcoholismo?

—La OMS dio hace ya años la voz de alarma al equiparar el consumo de drogas duras o blandas (marihuana, heroína, LSD) al de bebidas alcohólicas. Estableció una diferencia entre drogas socialmente rechazadas y socialmente admitidas, y entre éstas colocó en primer lugar al tabaco y las bebidas alcohólicas. Así pues, las diferencias residen más en matices que en factores sustanciales.

—Siendo que el consumo de bebidas alcohólicas se halla tan extendido, ¿por qué no todos los bebedores llegan a ser alcohólicos?

—Es un problema que se halla lejos de estar resuelto. Se habla mucho del «bebedor moderado» y de «saber beber», pero la realidad es que se desconoce cuáles son exactamente los factores que intervienen para que ciertos bebedores se transformen en alcohólicos y otros no. Parece indudable que determinadas personas, debido a



FOTO RUAS

Los jóvenes son las principales víctimas de la publicidad que vincula el tabaco y las bebidas alcohólicas a la belleza, la conquista del sexo opuesto, la opulencia,...

influencias constitucionales, familiares o ambientales, reaccionan ante las dificultades de la vida recurriendo a una vía de escape, que es el consumo excesivo de bebidas alcohólicas. Incluso en ausencia de cualquier problema, la ingestión de bebidas alcohólicas no produce en todos los mismos efectos. Dos personas de igual peso que, en situaciones idénticas consumen igual cantidad de bebidas alcohólicas, pueden presentar, al cabo de un determinado intervalo de tiempo, distintas concentraciones de alcohol en la sangre.

—En la actualidad puede decirse que está «de moda» hallarse en buena forma física. Los gimnasios proliferan, las personas hacen cada vez más deporte, y el deseo de dejar de fumar es cada vez más corriente. Hay también quienes dicen que todas esas presiones van contra la libertad individual y que cada cual tiene derecho a hacer de su cuerpo lo que

bien le plazca. ¿Qué opina usted, doctor Valtueña?

—Aunque las incitaciones a mantener una buena salud sean numerosas y de variados orígenes, todavía se ven ampliamente rebasadas por las presiones en favor de productos dañinos para la salud, principalmente el tabaco y las bebidas alcohólicas. Piénsese sólo en el tremendo peso de la publicidad, dirigida en gran parte a los jóvenes, en la que se vinculan el tabaco y las bebidas alcohólicas a la belleza, la conquista del sexo opuesto, la opulencia (nunca aparece un bebedor en medios miserables, aunque también en éstos se consumen enormes volúmenes de bebidas alcohólicas), el deporte e incluso la vida al aire libre. Luchar contra esas presiones no es ir contra las libertades individuales, del mismo modo que tampoco lo es obligar a los automovilistas a que circulen por la derecha o a que se detengan en los semáforos, u ordenar que los constructores de edificios pongan barandas en los balcones. No se puede invocar la libertad individual como justificante de conductas que no sólo son perjudiciales para el individuo sino también para la sociedad.

—En la lucha contra el alcoholismo, ¿cuáles son los grupos más directamente implicados?

—A mi entender son tres: padres, personal docente y periodistas. Los primeros han de enseñar sobre todo con el ejemplo, principal instrumento de influencia de los padres sobre los hijos. Los enseñantes no deben eludir sus responsabilidades como viene sucediendo cada vez con más frecuencia: El niño busca siempre modelos para su conducta y cuando ingresa en la escuela, fija toda su atención en sus profesores, y la actitud de éstos hacia el tabaco y el alcohol ejercerá una influencia perdurable en la receptiva mente infantil. En lo que respecta a los periodistas, banalizar el tema de que nos ocupamos, o el de la drogadicción en general, supone darle a la gran masa de los lectores una especie de aprobación para cualquier conducta desordenada. En este sentido, **SAUD** realiza una labor digna de encomio, a la que deseo el mayor éxito. **S3**

NUNCA ES TARDE... PARA EL CAMBIO

Me llamo Julio Baltasar y soy alcohólico, tengo 62 años y desde hace cuatro me mantengo sobrio.

Quisiera, al contar mi experiencia, que resultara útil para que otros que estén usando esta droga llamada alcohol no caigan tan hondo como yo caí, y si así ha sido que sepan que, por muy profundo que sea el pozo, hay maneras de salir de él y personas dispuestas a ayudar a encontrar y poner en práctica esas maneras. Y ojalá el relato de mi vida sirva para que si lo lee alguien que no ha caído en las garras del alcohol, se dé cuenta del privilegio del que disfruta, y no se crea en ningún momento que él no puede caer, pues de más fuertes sucumbieron...

NACI y me crié en el seno de una familia de clase trabajadora, donde, como en casi todas, se usaba el alcohol. Ahora, analizando serenamente mi experiencia, y mirando hacia atrás me doy cuenta de que mi padre era alcohólico; aunque, por supuesto, ni él ni nadie de la familia lo habríamos calificado de tal por aquel entonces.

Empecé demasiado pronto

Mi contacto con el alcohol empezó curiosamente desde mi nacimiento.

Según me contaron, el día de mi bautismo hacía mucho frío. Al llegar toda la comitiva a las puertas de la iglesia, se encontraron que éstas estaban cerradas. Junto al templo parroquial había un bar, y, claro, allí se metieron a esperar que abrieran. El niño, yo, empezó a llorar, y para que se callara aplicaron una solución que, según la creencia popular de aquel entonces, era la mejor: le mojaron el chupete en anís. Y, evi-

dentemente, parece ser que me callé de inmediato.

De mi niñez y adolescencia recuerdo las salidas con mi padre en las que no faltaban la copita de vino quinado, que se consideraba que era bueno para los niños y abría el apetito, la cerveza y, cómo no, algún «chupito» de anís.

Estalló la guerra civil cuando mi familia estaba viviendo en Madrid. Mi espíritu de jovencito rebelde y aventurero me impulsaba a acudir con frecuencia al frente de la Dehesa de la Villa o de la Casa de Campo. La frecuencia con que se producían mis visitas hizo que una batería de artillería, que estaba al mando del capitán Bozada, me «adoptara» como mascota. Allí tomé mis primeras copas de coñac con pólvora, que era la bebida que se suministraba a los que tenían que asaltar las trincheras enemigas, para así drogarlos y que les desapareciera el miedo al enemigo y a la muerte.

Durante toda mi juventud seguí usando las bebidas fermentadas. Procuraba asistir a todas las fiestas y celebraciones donde por poco dinero o gratuitamente podía satisfacer mi necesidad de alcohol.

Cuando me tocó cumplir con el servicio militar las bebidas alcohólicas eran nuestra forma preferida de evasión y diversión, tanto dentro del cuartel como en las horas de paseo. Era ya, por aquel entonces, tal mi dependencia de esta droga que llegué a tomar alcohol de 90° mezclado con gaseosa o sifón, cuando carecía de dinero para adquirir bebida. Y en esas condiciones pasé mis 36 meses de «mili».

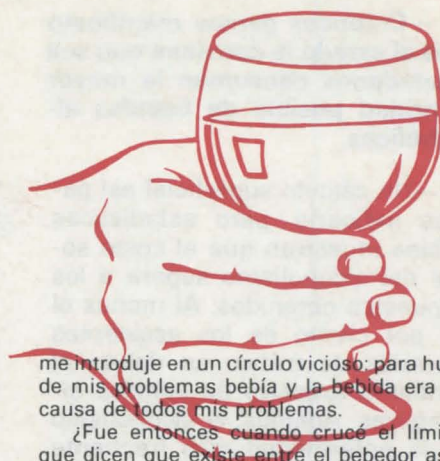
De bebedor a alcohólico

Después de licenciarme, mi relación con el alcohol se mantuvo y aun se acrecentó. Mi familia, a pesar de que consideraban la bebida como lo más normal del mundo, empezaron a darse cuenta de que yo «bebía más de la cuenta». Pero yo siempre les decía:

—No os preocupéis, yo aguanto lo que me echen. Además a mí la bebida no me hace daño. En cuanto yo quiera dejo de beber.

Pobre de mí, ¡qué engañado estaba! Me casé, y al principio procuraba contenerme, pues mi esposa es abstemia, y además a ella no le gustaba en absoluto que yo bebiera. Pero esta situación duró poco tiempo. Comencé a seleccionar las personas con las que me relacionaba, y elegía únicamente compañeros que fueran tan bebedores como yo, de modo que siempre pudiera tener una excusa para mis demoras en llegar a casa.

La consecuencia inevitable de todo ello fue que mi matrimonio empezó a deteriorarse. Salíamos a bronca diaria. Con lo que



me introduje en un círculo vicioso: para huir de mis problemas bebía y la bebida era la causa de todos mis problemas.

¿Fue entonces cuando crucé el límite que dicen que existe entre el bebedor asiduo y el enfermo dependiente o alcohólico? No puedo responder con certeza. Lo cierto es que había llegado el momento en que era completamente incapaz de hacer nada si no era bajo los efectos del alcohol. Empezaron los temblores matinales y el no poder pasar más que un determinado tiempo, cada vez más breve, sin ingerir mi dosis.

Cada vez peor

Mi situación me condujo a que me sancionaran varias veces en el trabajo por falta de puntualidad y por negligencia en el desarrollo de mis responsabilidades.

Por culpa del alcohol fui perdiendo categoría profesional, hasta que el jefe de mi sección me puso de guarda, y gracias, pues era incapaz de realizar otras funciones con un mínimo de eficiencia.

Más adelante mi deterioro físico y psicológico llegaría a ser tal que en una revisión médica tuvieron que declarar mi incapacidad laboral absoluta.

Entre tanto mi matrimonio iba de mal en peor, hasta el punto de que decidí abandonar mi hogar. Alquilé un piso en una localidad cercana a Madrid, Alcorcón. De este modo me sentía más libre. Allí me uní a un grupo de «amigos», cuyas vidas, al igual que la mía, se desarrollaba toda en función de la bebida.

Yo, en los escasos momentos de lucidez que tenía, cada día tomaba la decisión de que aquel iba a ser el último día en que bebiera, pues veía que mi vida iba camino de la autodestrucción. Pero era inútil, pues mi adicción y dependencia del alcohol era tan fuerte que todos mis buenos propósitos se quedaban en eso. Cada mañana al levantarme, lo único que se me ocurría era beber, pues si no, me veía incapaz de enfrentarme con un nuevo día.

En aquella época el problema que más me preocupaba era que por aquel entonces los bares de Alcorcón cerraban muy pronto, y las noches, sin la compañía de la copa, se me hacían interminables; completamente solo, acompañado nada más que por mis remordimientos... Y una y otra vez, en aquella situación, me decía que debía abandonar el alcohol; pero esa terrible droga me tenía completamente dominado.

Uno de mis compañeros de bebida, que trabajaba en la hostelería, se quedó sin trabajo. Por suerte (?) para él, y para desgracia mía, al poco tiempo encontró un nuevo trabajo...

Mi amigo me invitó un día a que fuera con él al trabajo. ¿Cuál no sería mi sorpre-

sa cuando al llegar a la puerta, en lugar de encontrarme con un rótulo de «Bar» o «Restaurante», vi uno que ponía «Bingo»? Lo habían contratado como «maitre», y para satisfacción mía, aquel establecimiento no se cerraba hasta las tres de la madrugada... Ya tenía donde estar tomando copas hasta más tarde. Para mí era la solución pues podría conseguir lo que necesitaba: alcohol a buen precio, pues mi amigo me cobraba dos de cada tres consumiciones.

Me aficioné al bingo. Al poco de asitir ya no iba sólo por el alcohol. Primero fue un cartón, luego dos,...

Un día tuve la fortuna (?) de cantar un bingo de 40.000 pesetas. Entonces eso jera un dinero!...

Me acababa de crear una nueva dependencia, la del juego. Entre la bebida y el bingo terminaron por llevarme a la ruina no sólo física, sino también económica y moral, ya que yo empecé a considerarme un ser despreciable y sin solución. Dos veces intenté suicidarme.

En aquellos momentos, lo único que daba sentido a mi vida, era la obligación que tenía de pasarle a mi mujer la mitad de mi sueldo.

En el fondo del pozo

Una mañana, al levantarme, después de una aciaga noche en que la intoxicación alcohólica había sido extrema, aparte de la consiguiente pérdida de todo el dinero en el bingo, la resaca era terrible, padecía además una fuerte depresión. Así que en lugar de irme a trabajar, me fui al médico.

Aun no me explico cómo conseguí cruzar Madrid, conduciendo el automóvil, pues me encontraba en unas condiciones lamentables a causa del síndrome de abstinencia. Todo el cuerpo me temblaba sin parar.

Cuando me vio el médico, que ya conocía mi problema mejor que yo incluso, me dio inmediatamente la baja.

¡Ahora o nunca! Era el momento de salir del pozo... Pero la situación era extremadamente complicada. Yo no podía volver a mi casa. ¿Adónde iba yo?

Recurrí a mi hija. Ella ya estaba casada. Siempre se había portado maravillosamente conmigo, a pesar de mi desordenada vida. Al verme en el estado en que me encontraba, no consintió en que me quedara en medio de la calle y me recogió en su casa. La pobre no sabía en el lío en que se estaba metiendo.

Como tanto ella como su marido trabajaban, yo me pasaba casi todo el día solo en casa. Gracias a su cariño y a sus cuidados pronto me repuse y me sentía muchísimo mejor... Mi dependencia alcohólica, sin embargo, pudo más que yo y caí de nuevo en las garras de la bebida y del juego. Volví a sufrir depresiones. Y así transcurrieron doce larguísimos meses.

Al igual que ocurría anteriormente, una noche de orgía y de juego me dejó sin un duro en el bolsillo, y con la cabeza llena de remordimientos por haber fallado a todo el mundo una vez más: a mi hija, a mi esposa, en mi trabajo, a mi médico, y sobre todo a mí mismo. En aquella ocasión, para colmo, no solamente me gasté todo mi dinero, sino también la asignación que le correspondía a mi mujer.

¡Había tocado fondo! Yo ya no encontraba salida. Únicamente dos caminos estaban ante mí: el cementerio o el hospital psiquiátrico.



FOTO RUAS

Saliendo del pozo

Un día mi mujer vino a casa de nuestra hija a reclamarme su asignación. ¿Cómo se la iba a entregar si no me quedaban más que cuarenta duros?

A pesar de todo, y al comprobar mi situación, mi pobre mujer me propuso volver a casa. Era la enésima vez que volvía a casa. Me estaban dando una nueva oportunidad, pero en esta ocasión con una condición: tenía que dejar de beber. Prometí que esta vez no fallaría...

La cuestión económica también había tocado fondo: Yo lo había dilapidado todo. Para poder empezar de nuevo, únicamente había dos soluciones: o vender el coche o conseguir un préstamo. Optamos por lo segundo.

Fue entonces cuando inicié mis contactos con la asociación de Alcohólicos Rehabilitados.

Mi mujer ya estaba asistiendo a los grupos de terapia que esta asociación organiza para familiares de enfermos alcohólicos,

y allí la habían iniciado en los mejores métodos que se conocen para convencer a un alcohólico para que acuda a seguir una terapia grupal. Conseguí, con paciencia y constancia, que un día que siempre recordaré, hace ya cuatro años, yo subiera los 21 peldaños de la escalera del local que tiene la asociación de Alcohólicos Rehabilitados en la calle Tracia, 6, en Madrid.

Yo no acababa de verlo claro, pero desde luego sabía que necesitaba ayuda para salir del hondísimo pozo en el que me había metido. Y allí me la ofrecían desinteresadamente. Tenía que aceptarla.

Me encontré con un grupo de personas que como yo habían pasado por el calvario de la dependencia alcohólica. Por primera vez me vi tratado, no de vicioso y borracho, sino que me consideraron un enfermo y me aseguraron que iba a curarme. Me hablaron con tal convicción que yo no tuve más remedio que creérmelo... Me recomendaron que en primer lugar fuera a visitar a un médico especialista en alcoholismo, que me ordenó un tratamiento para mi desintoxicación y me prescribió como parte esencial de dicho tratamiento que asistiera a los grupos de terapia.

Asistí fielmente a las reuniones de los grupos de terapia. Allí oí contar toda suerte de experiencias acerca de los problemas que el alcohol había ocasionado a los asistentes a dichas reuniones. Fue entonces cuando me di cuenta de que si todos ellos, con los problemas que exponían, se llamaban alcohólicos, yo que los tenía iguales y mayores, era tan alcohólico como ellos. Llegué a la convicción de que, si quería recuperarme de mi enfermedad, la única solución que tenía era no volver a probar jamás ni una gota de alcohol.

Hace cuatro años ya que asisto sin falta a todas las reuniones de la asociación de Alcohólicos Rehabilitados y mis labios no han vuelto a tocar ni una gota de una bebida fermentada. Me siento fuerte física y mentalmente frente a esa droga que antes me dominaba completamente. Ahora vivo la vida, antes pasaba por ella.

Epílogo

Mi vida hoy ha cambiado hasta tal punto, que, de ser una cosa despreciable, he pasado a ser una persona respetada y respetable. Ocupo un puesto de responsabilidad en Alcohólicos Rehabilitados y todo lo que hago lo hago yo, no el alcohol.

Ciertamente sigo teniendo problemas de salud, de familia y de toda índole, como todo el mundo, pero hoy los afronto y procuro darles una solución. He aprendido a ser humilde, y cuando me doy cuenta de que me he equivocado, sencillamente lo reconozco y no pretendo llevar siempre la razón.

No quiero cansar más al amable lector, pero quiero decirle a todo el mundo que no se deje llevar por la corriente de la sociedad.

Querido amigo que acabas de leer mi relato, si tienes problemas con el alcohol y quieres liberarte de él, no tengas ningún temor ni reticencia, pide ayuda. No pretendas conseguirlo tú sólo, pues lo más fácil es que te expongas al fracaso. Acude a alguna de las asociaciones que se dedican a orientar, apoyar y tratar a los enfermos alcohólicos, que al igual que me ayudaron a mí te ayudarán a ti.

Con alcohol, ¡nada!; sin alcohol, ¡todo!!

Y PARA BEBER... ¿QUE?

Dr. RAMON C. GELABERT*

Los zumos son, junto con el agua, el medio más fácil y uno de los más sabrosos, de aportar al cuerpo elementos tan imprescindibles como el agua. Un ser humano está formado en un setenta por ciento de agua. La sustancia más abundante en nuestro cuerpo es, pues, el agua. Una persona que pese setenta kilos alberga en su organismo casi cincuenta kilos de agua.



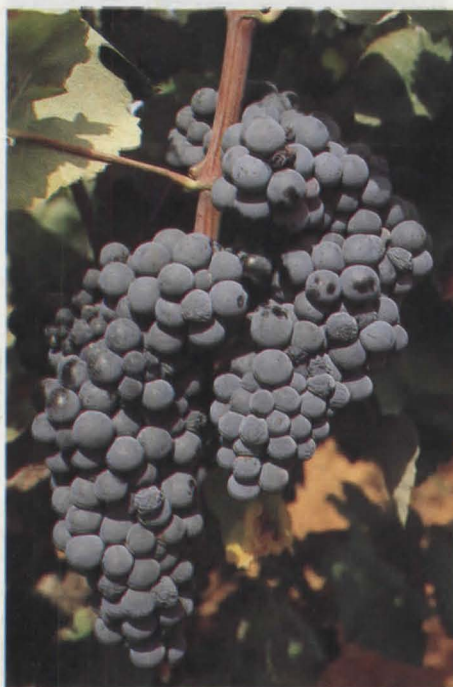
FOTOS A. TEJEL

PARA calmar la sed, nada mejor que el agua; si bien es cierto que en los meses estivales muchos recurren a los helados y los refrescos que pone de moda la publicidad. Esto supone un grave error de cálculo: estos productos no calman en absoluto la sed, y en cambio lo que sí provocan es un imperioso deseo de repetición, ya que generalmente están muy azucarados o contienen aditivos que resecan la boca, y por tanto no eliminan la sensación de sed. Únicamente el agua y los zumos naturales son capaces de calmar la sed, además de aportar nutrientes.

Para beber al mediodía

El clásico vino de mesa que acompaña a todas las comidas del mediodía, es perfectamente sustituible por un agradable zumo de manzana, que además de nutritivo ayudará a una más fácil digestión

* El doctor Ramón C. Gelabert es el colaborador que habitualmente se ocupa de nuestra sección de nutrición.



Pasteur decía: «El vino lo tomo en racimos». De la uva también se puede obtener una bebida sana, refrescante, y agradable: el zumo de uva sin alcohol, llamado mosto en algunos lugares.

si la comida es excesivamente seca. Otros zumos aconsejables en las comidas son el de tomate y el de zanahoria. Y para quienes quieran probar sabores más «inexplorados» en forma de zumo, pueden iniciarse con los de lechuga, col, rábano negro, pepino, perejil, hinojo, apio, etc., etc.

La medicina clásica recomendaba el zumo de tomate para los dispepticos y estreñidos; pero, independientemente de sus virtudes terapéuticas, el zumo de tomate es una bebida realmente agradable y refrescante. El zumo de zanahoria, por contra, es preciso utilizarlo en los casos de colitis y aerofagia, que precisamente se dan con mucha frecuencia en la actualidad. El de zanahoria es uno de los zumos preferidos por los niños, debido a su sabor, y es muy recomendable por el ingente aporte de vitamina A que proporciona.

Para empezar bien el día

En el desayuno parece que es ineludible un buen vaso de zumo

de naranja, que todo el mundo considera sinónimo de vitamina C, y con razón, pero que además proporciona otra serie de nutrientes en cantidades apreciables, como por ejemplo vitamina B₁, vitamina B₂, calcio, fósforo, magnesio, potasio.

Hay otros zumos no tan consumidos, pero no por ello menos apetitosos, como puede ser el de alcachofa, que además de poseer un muy grato sabor, es altamente recomendable para los que padecen del hígado o la vesícula biliar. El jugo de alcachofa está especialmente indicado para los diabéticos por su alto contenido en inulina (hidrato de carbono muy beneficioso para los diabéticos). Las alternativas son numerosísimas: el zumo de piña tropical, el zumo de uva sin fermentar —llamado mosto en algunos lugares—, el de melocotón, el de pera, etc., etc.; todos ellos muy superiores en sabor a la cerveza mañanera, que es preciso consumirla muy fría, para ocultar su verdadero sabor... ¿Ha probado el lector a tomar una cerveza a temperatura ambiental o un poco fresca nada más?

Para los que inician el día con la mala costumbre del café solo, con leche o coñac, existe un sustitutivo, por lo menos tan sabroso como el café, y desde luego mucho más saludable: la infusión de malta con leche o sola. El toque de una rodaja de limón puede resultar muy grato al paladar.

Los mejores refrescos

Por la tarde, cuando apetece una bebida refrescante, lo mejor es olvidarse de las combinaciones tipo cuba-libre (ginebra, whisky, ron o vodka con colas), licores con hielo, cerveza fría u otras semejantes. La horchata de chufa es mucho más sabrosa y nutritiva, además es muy fácil de preparar (véase el cuadro) y, si se adquieren las chufas por kilos, el precio al que sale cada vaso es de auténtica risa. La horchata de chufa preparada en casa, y preferiblemente sin endulzar en absoluto o muy poco endulzada, es una bebida de alto valor nutritivo, que puede sustituir perfectamente a la leche de vaca. Pero, ¡cuidado!, los que padezcan estreñimiento no deben consumir horchata de chufa en exceso, ya



LECHE (HORCHATA) DE CHUFAS

Ingredientes (para un litro de leche)

• 160 g de chufas secas (una taza) • dos trozos de corteza de limón • un litro de agua y medio vaso más

Preparación

1º Escoger bien las chufas eliminando las estropeadas o cualquier impureza que hubiera con ellas.

2º Lavarlas y ponerlas en remojo durante veinticuatro horas o más. Cambiar el agua dos o tres veces durante el remojo.

3º Lavar de nuevo las chufas, pues al hincharse van desprendiendo partículas de tierra. Escurrir bien y triturar en una picadora junto con las cortezas de limón.

4º Verter las chufas molidas en un recipiente grande con tres vasos de agua (poco menos de 3/4 de litro) y dejar en remojo veinte minutos. Pasado ese tiempo colar a través de un lienzo fino y reservar la leche en una jarra.

5º Verter de nuevo las chufas molidas con un vaso y medio de agua (poco más de 1/4 de litro). Dejar en remojo otros veinte minutos y colar sobre la misma jarra que contiene ya parte de la leche. En esta segunda vez que colamos, conviene exprimir bien el lienzo para extraer el máximo de jugo. Remover bien la jarra y poner en la nevera para que se refresque. Servir fría. Remover cada vez que se sirva.

Esta leche de chufas edulcorada, y con la eventual adición de un poquito de harina de arroz, se convierte en la popular horchata de chufas.

que esta bebida es altamente as-tringente.

Otro refresco extraordinario es el agua de cebada, tan popular en verano en algunas regiones de España (véase cómo elaborarla en el cuadro).

Otros zumos son los de limón, sandía, melón, grosella, granada, etc., etc. Y no debemos olvidar las numerosas frutas exóticas y tropicales, que ya van siendo comunes en nuestros mercados, las cuales permiten multitud de combinaciones de sabores y colores, cuya consecución dejamos a la iniciativa y la imaginación del lector inquieto e inteligente.

Y no olvidemos, desde luego, la reina de las bebidas: el agua pura. Lamentablemente, por ser barata y fácil de obtener, el agua es despreciada, pero, ¿habrá una bebida más refrescante y agradable que un buen vaso de agua fresca, que no helada? Si todos los días tomáramos de seis a ocho vasos de agua —¡fuera de las comidas!— nuestro organismo funcionaría mejor.

¡Ah!, no nos olvidemos de la leche, la de vaca y la de almendras o de soja. También puede ser un excelente y nutritivo refresco. Uno de los mejores inventos modernos es, a nuestro juicio, la leche descremada (desnatada), que con un aporte calórico muy bajo es una fuente vitamínica, proteínica y de minerales —calcio, sobre todo— insuperable. El yogur natural normal o líquido, casi podría entrar también en este capítulo de refrescos.

Así que...

Las bebidas alcohólicas además de ser perjudiciales, por el hecho mismo de contener alcohol, no son ni de lejos las de mejor sabor. En lo único que «aventajan» a los jugos de frutas o verduras, a la horchata, a la leche de almendras, y a otras bebidas naturales es en que *producen hábito* e incluso pueden provocar dependencia.

No sólo en favor del buen gusto, sino para proteger nuestra salud física y mental y nuestra felicidad, un jugo natural es una bebida superior a cualquier bebida alcohólica... y también a la mayoría de los refrescos artificiales, que únicamente superan a los naturales en precio.

S3

COSTUMBRES Y LEYES



Dr. DANIEL BASTERRA*

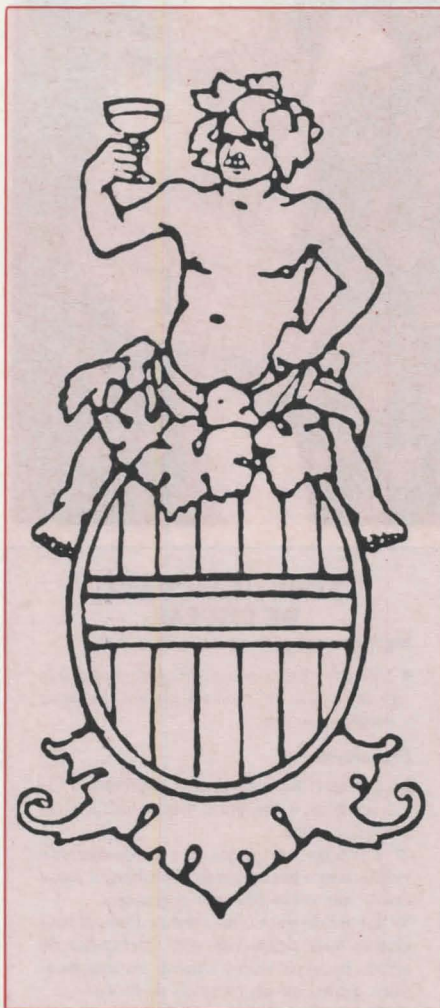
HACE un par de años tuve una oportunidad verdaderamente irrepetible: Pude visitar la cuenca alta del Orinoco, Salto del Angel y Canaima incluidos, allá por la frontera entre Venezuela y Brasil. Recuerdo que en una de nuestras expediciones a pie íbamos junto a un afluente muy ancho y caudaloso del Orinoco —cuyo nombre no recuerdo— cerca de unas tremendas cataratas casi rojas por el color del agua. Allí nos encontramos a un indio de caminar vacilante que balbuceaba incoherencias, y que en su zigzaguo se acercaba peligrosamente a la tumultuosa corriente, donde una semana antes había perecido una persona un tanto famosa.

Me paré a hablar con él para indicarle que por el interior de la selva caminaría más seguro. Me respondió, con infinitivos y con voz aguardentosa, que tenía que cruzar el río en una barca. Traté de disuadirlo diciéndole que había bebido. Me respondió que venía de la fiesta del poblado —en la que habíamos estado con gran aburrimiento la noche anterior— y que sólo le habían dado agua. «Imposible —le contesté— has bebido alcohol». «Pues, entonces —me respondió— a mí engañar y parecer agua». Afortunadamente no encontró la barca, porque no recordaba dónde la había dejado. «A mí, robar».

Una anécdota sin importancia, cierto, pero que en éste, como en millones de otros casos, nos muestra el pernicioso efecto del alcohol.

Aquel, al parecer inocente indio, no se acordaba ya, o no sabía, que entre sus antepasados, según recoge Cristóbal Narváez, el uso del alcohol estaba sometido a severas restricciones legales, aunque con una gradación de las penas en atención a la edad y a la condición social.

* El autor es profesor de Derecho Constitucional de la Universidad Complutense, y colaborador especial de nuestra revista.



Alcoholofilia versus alcoholofobia

Desde el punto de vista histórico-cultural, hay autores que distinguen estas cuatro formas de cultura (véase F. Alonso-Fernández, *Alcoholdependencia*, Ed. Pirámide, Madrid, 1981, págs. 143, 144):

1. Las culturas **abstinentes**, que prohíben la ingestión de bebidas alcohólicas. Las de mayor relieve en este sentido, y las más representativas, son la cultura hinduista y la islámica.
2. Las culturas **ambivalentes**, en las

que se da tanto la alcoholofilia como la alcoholofobia. Es en los países de fuerte influjo puritanocalvinista, o sea, donde más arraigó en tiempos el protestantismo, y donde el individuo religioso tiene un alto grado de responsabilidad respecto de ciertos principios de la vida cristiana. Sin embargo, también en esos países hay un porcentaje de población que se da a la bebida.

3. Las culturas **permisivas moderadas**, que aceptan el alcohol en pequeñas cantidades, sobre todo en las comidas y en sociedad; pero rechazan la embriaguez y otros aspectos patológicos del consumo de alcohol. Se suele habituar a los niños a que ya desde pequeños tomen vino, principalmente, o cerveza. Aquí están comprendidos la mayor parte de los países mediterráneos y América latina.
4. Las culturas **permisivas incondicionales**, que toleran todo: el consumo de alcohol e incluso la embriaguez. No es que alaben esta última conducta, pero la toleran como algo habitual. Son los casos de los cuatro países latinos europeos, Francia, Italia, España y Portugal. En bastante menor proporción, los países centroeuropeos.

Como resumen, el citado autor dice lo siguiente: «El índice de prevalencia del alcoholismo y el consumo medio de alcohol por habitante y año suelen mantenerse paralelos entre sí en los diversos países cuyos datos son conocidos. Así se suelen establecer cuatro bloques de países: primero, el de los países latinos (en especial Francia, España, Italia y Portugal), que se encuentran a la cabeza en ambas cifras; a continuación, una serie mixta, integrada por países centroeuropeos y comunistas, si bien en estos últimos se carece de datos fiables en las dos direcciones; en tercer lugar, y finalmente, la población musulmana, aunque no tan libre actualmente del alcoholismo como durante los siglos anteriores.»

Tal vez convenga decir unas palabras sobre un pueblo muy determinante en nuestra cultura religiosa y aun social, el judío. Según los estudios realizados en comunidades de este

pueblo desparramadas por el mundo, el problema del alcoholismo es pequeño, y eso en razón de la profunda significación religiosa que el vino tiene para ellos. Aprenden a beber de un modo controlado, e incluso ritualizado, vinculando el acto de beber, no con el sentimiento de disipación o placer, sino con los símbolos y sentimientos más sagrados para la comunidad. Es tal este sentimiento ya desde la infancia que, incluso entre los judíos no ortodoxos y agnósticos, el alcoholismo es muy raro.

En España, como buen país latino, se consume mucho alcohol. Ocupa el tercer lugar del mundo en el consumo de alcohol por habitante. Además, posee una gran industria vitivinícola, la cual —se argumenta— da ocupación a miles de personas y es una fuente de divisas en razón de las exportaciones, sin olvidar el gran mercado interior. Por otro lado hay que tener en cuenta que en España el vino tiene un precio muy asequible. Es la bebida más barata después del agua; las bebidas refrescantes y la leche son más caras. Así se consolida el hábito de tomar vino por una razón estrictamente económica.

En España, se puede decir que el producto nacional es el vino, y el exótico la leche, excepto para los bebés, y a muchos de ellos también se los inicia en esta perniciosa práctica. Aunque, quizá, la razón más poderosa para esta degeneración sea la cultural. ¿Por qué en el año 1982 había un bar por cada 400 habitantes? Ahora la proporción será todavía menor. Esto es una lacra impropia de un país desarrollado. «La cultura del bar», suelo decir irónicamente cuando veo los bares llenos —y eso que hay uno cada tres o cuatro portales— y las librerías vacías.

Durante siglos, en nuestro país el culto al vino se ha vinculado estrechamente a una tradicional imagen machista, como si beber alcohol fuese imprescindible para la virilidad, cuando es todo lo contrario. Desde que nace, el español se ve inmerso en el culto al vino. Su llegada a este mundo se celebra con una copa, y su marcha se llora, muchas veces, con otras para consolación. Todas estas consideraciones nos llevan a plantearnos una seria cuestión:

¿Legal o ilegal?

¿Debería prohibirse la venta de alcohol, para así evitar tantas muertes,

CONSUMO ANUAL PER CAPITA DE ALCOHOL (en litros de alcohol puro)

	1960	1970	1980
FRANCIA	23,4	20,5	20,5
PORTUGAL	15,3	16,3	19,6
ESPAÑA	11,6	14,9	19,6
ITALIA	16,3	18,0	16,1
ALEMANIA R.F.	8,7	13,5	16,0
CHECOSLOVAQUIA	7,5	10,9	13,5
HOLANDA	3,7	7,5	12,2
SUECIA	4,7	7,2	7,6
NORUEGA	3,4	4,7	5,7

desgracias y enfermedades? Esto sería como ponerle puertas al mar. Ya se intentó en Estados Unidos cuando en 1919 se promulgó la llamada Ley Seca, que prohibía producir, vender y distribuir toda clase de bebidas alcohólicas en su territorio. Pero en 1930 tuvieron que echar marcha atrás. La famosa Ley Seca no sirvió para otra cosa sino para desarrollar la mafia, los contrabandistas y la gente sin escrúpulos, generando gran cantidad de crímenes y delitos. Lo mismo que sucede ahora con la droga: si ésta se vendiese legalmente en las farmacias, con prescripción médica, descendería vertiginosamente el número de asesinatos, de delitos y de muertes por droga adulterada; pero se derrumbarían intereses económicos inconfesables.

Se dice que Mendès-France, que fue primer ministro de Francia, quiso llegar a sustituir el vino por la leche. Muchos creen que la caída en desgracia de este renombrado político tuvo que ver con los votos negativos, y las presiones de los vicultores e industriales del vino.

Las personas tienen que ser libres para decidir por sí mismas: el bien o el mal, la salud o la enfermedad, la vida o la muerte. Pero, es responsabilidad de los que saben, mostrar los peligros que todo esto entraña. Advertir, no prohibir; enseñar, no imponer.

Distinto es que se prohíba la distribución a menores de edad, o bien se restrinja la publicidad, precisamente en razón de la nocividad que estos productos comportan. La salud pública es un bien común de la sociedad, cuya preservación es responsabilidad de todos. Y máxime cuando se trata de engañar a la gente o de hacerle creer en quimeras irreales y, en ocasiones, chabacanas. Los estereotipos utilizados con mayor frecuencia como reclamo de bebidas alcohólicas aluden a la virilidad, a la distinción de unos pocos elegidos, a la atracción sexual, y hasta a la bravura de los toros, para el que beba el producto en cuestión.

La realidad nos muestra que el alcohol no produce beneficio alguno, excepto el económico para los que ne-

gocian con él. Si se hiciera una ponderación objetiva de estos beneficios económicos, por un lado, y de los perjuicios que causa, por otro, el resultado es obviamente presumible. Sólo en Estados Unidos el gobierno ha considerado que los perjuicios por el alcohol correspondientes a pérdidas de producción en las fábricas pasa de dos billones y medio de pesetas al año; y esto sin contar accidentes de toda clase, enfermedades y demás. Calcúlese en todo el mundo.

En una resolución adoptada por la OMS (Organización Mundial de la Salud) se reconoce que los problemas relacionados con el alcohol figuran entre los problemas sanitarios mundiales de mayor importancia. En dicha resolución se encarece a los estados miembros la necesidad de adoptar todas las medidas apropiadas para reducir el consumo de alcohol en los respectivos países.

Soluciones

No hay soluciones sencillas al problema del alcoholismo, ni en España ni en casi ningún lugar. Es cierto que algunos países como Suecia han conseguido muy estimables avances al respecto. Sería de desear que otros lo secundaran. Vamos a citar algunas de las medidas que se tomaron allí y cuya puesta en práctica debería considerarse en España:

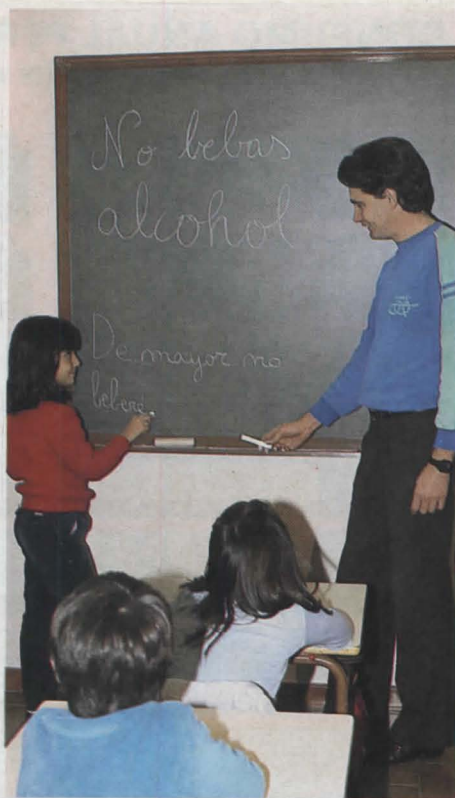


FOTO A. TEJEL

«De mayor no beberé», es la conclusión a la que llegan los niños cuando son informados sobre los riesgos que conlleva el consumo de bebidas alcohólicas.

- Instar al gobierno a que financie una campaña, a nivel nacional, sobre los peligros del alcohol, similar

a la que se inició contra el tabaco (...).

- Establecer programas educativos para los niños, que hagan hincapié en los riesgos del consumo de bebidas alcohólicas.
- Incrementar los requisitos legales necesarios para abrir nuevos bares y otros locales donde se consuma alcohol.
- Revisar el sistema impositivo para que las bebidas no alcohólicas resulten más baratas que las que contienen alcohol.
- Hacer que se cumpla el frecuentemente olvidado artículo 584, párrafo 7º, del Código Penal, que prohíbe la venta de bebidas alcohólicas a menores de dieciséis años.
- Regular la publicidad, de modo que la gente deje de ser bombardeada continuamente con anuncios de bebidas alcohólicas (...).
- Informar a los agricultores sobre cultivos alternativos que podrían sustituir ventajosamente al de la vid en algunas zonas.
- Reestructurar el sistema sanitario nacional, de modo que se proporcione una mayor y mejor ayuda a los alcohólicos en ambulatorios y centros de rehabilitación, y que la Seguridad Social facilite los centros de hospitalización específicos» (*Selecciones del Reader's Digest*, agosto de 1982, págs. 20, 21). **S3**

A TU SALUD... NO LE CONVIENE



Hay quien para sentirse «normal» necesita beber... Quizá no sea todavía alcohólico, pero va camino de serlo, aunque él diga que puede dejar de beber cuando quiera.



El alcoholismo es una enfermedad, que provoca otras muchas enfermedades, tanto orgánicas como mentales, las cuales sólo pueden curarse abandonando la bebida.



Quien bebe, alcohólico o no, tiene sus reflejos disminuidos, por lo cual resulta mucho más propenso a ser víctima y/o causante de accidentes laborales y de todo tipo.



La falta de concentración, la tendencia depresiva, los olvidos y el comportamiento irregular del alcohólico, afectan a su rendimiento laboral... y lo conducen al paro.

LOS MITOS DEL ALCOHOL

El alcohol quita el frío. Todo lo contrario, pues hace que se pierda más calor y el cuerpo se enfríe antes. Produce una congestión de sangre en la piel, como consecuencia de su efecto vasodilatador sobre las arterias periféricas. La piel se pone roja y caliente, con lo que el cuerpo pierde calor y se enfría. La defensa del organismo contra el frío es precisamente la contraria: disminuir el aporte de sangre a la piel y a toda la periferia, para evitar así que se pierda calor.

El alcohol es bueno para el corazón. Se dice que actúa como vasodilatador de las arterias coronarias. Ahora bien, lo cierto es que, aunque produzca cierto grado de vasodilatación en estas arterias, en realidad disminuye la cantidad de sangre que circula por ellas. Esto ocurre debido precisamente a que deriva la sangre hacia la piel y la periferia del organismo, robándola de los órganos internos. Al hacer una prueba de esfuerzo con electrocardiograma, se observa que, los que han bebido alcohol, presentan antes síntomas de angina de pecho, por insuficiencia de riego en las arterias coronarias. Los alcohólicos padecen de arritmias, dilatación e insuficiencia cardíaca, y dege-

neración del músculo cardíaco (miocardiopatía).

El alcohol estimula el apetito y favorece la digestión. En realidad actúa como una sustancia irritante sobre las paredes del estómago, obligando a este órgano a segregar más jugos y a vaciarse más aprisa. Pero ello a costa de inflamar la mucosa del estómago, llegando a producir gastritis crónica y hemorragias digestivas con mucha frecuencia.



El alcohol es afrodisíaco. Shakespeare ya decía que el alcohol exalta el deseo sexual, pero reduce las posibilidades reales de llevarlo a la práctica. Y hoy está demostrado científicamente que en esto el gran dramaturgo inglés tenía toda la razón.

Si se sabe beber, no hace daño. Puede ser que una dosificación controlada, evite la intoxicación aguda. Los efectos nocivos sobre el hígado, el páncreas y el sistema nervioso, sin embargo, se producen también con dosis «bajas».

Los que hacen ejercicio físico, pueden beber más cantidad de alcohol sin sufrir perjuicios. El alcohol no se elimina con el ejercicio muscular, puesto que el músculo no lo puede aprovechar para producir energía. Pero, es que además de no aportar nada útil, el alcohol disminuye los reflejos y la capacidad de resistencia de los que realizan ejercicio físico.

La cerveza quita la sed. Aparentemente calma la sensación de sed. Pero sólo por poco tiempo, pues debido a su efecto diurético, hace que con la orina, se pierda más líquido del que se ha bebido. El resultado es que en realidad, la cerveza deshidrata... y aumenta la necesidad y el deseo de seguir ingiriendo líquido.

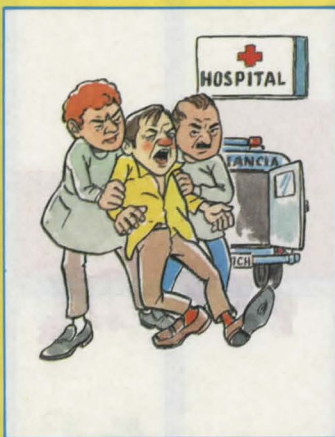
NI UNA GOTA DE ALCOHOL



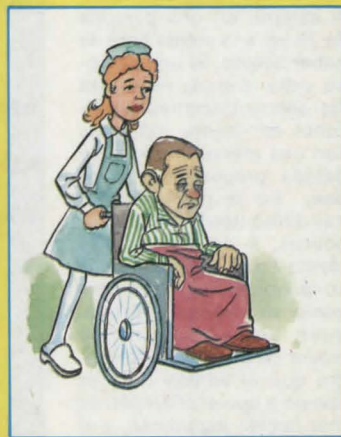
Aunque el alcohólico no quiera admitir que la bebida es la principal causa de todas sus dificultades, o incluso niegue tenerlas, a los demás les da muchos problemas...



...Especialmente a los que conviven más íntimamente con él. El alcoholismo es una enfermedad individual y social, que repercute sobre todo en la familia del adicto a la bebida.



Si el alcohólico no recibe tratamiento adecuado y deja de beber *completamente*, puede llegar a estar tan enfermo psíquicamente que la convivencia con él resulte imposible.



No te dejes engañar: el alcohol perjudica siempre, y cuando se consume puede llegar a provocar adicción, lo cual conduce a un deterioro de la salud de graves consecuencias.

ALCOHOL Y ACCIDENTES DE TRAFICO

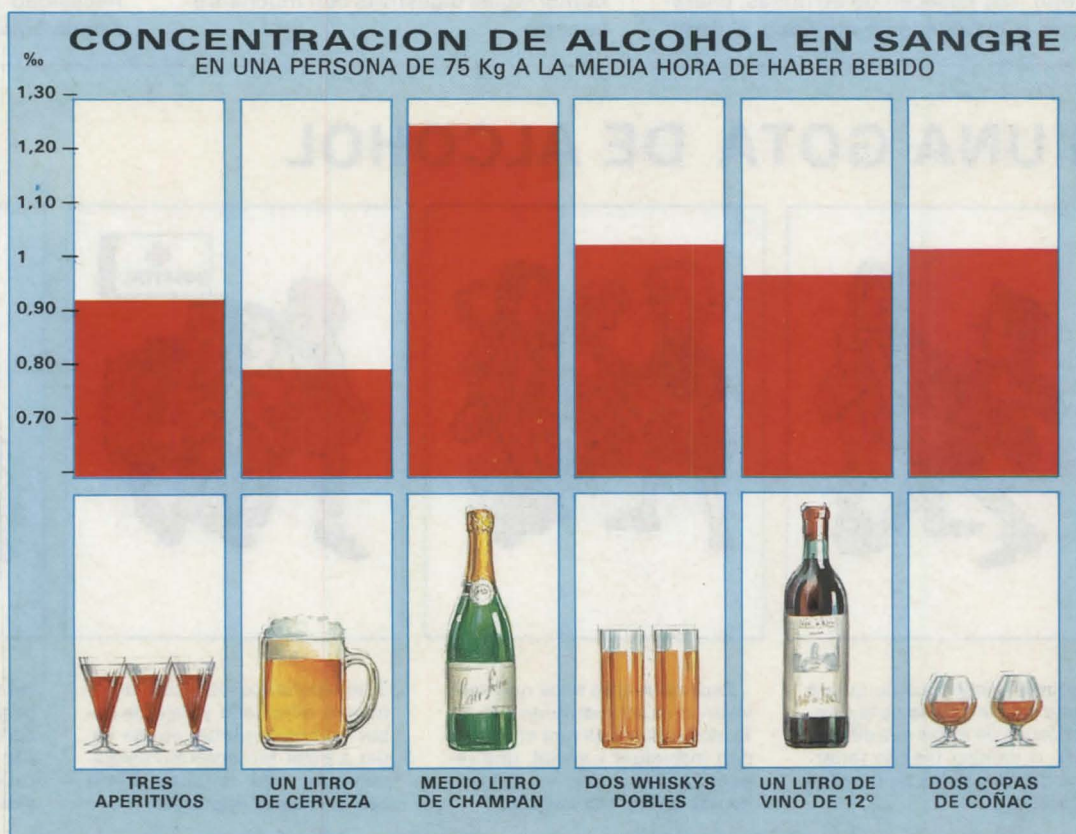


DIBUJOS ANGEL S. CHICHARRO

EN noviembre del año pasado se celebraron unas Jornadas Sobre Alcohol, Drogas y Accidentes de Tráfico en el salón de actos del Ministerio de Sanidad y Consumo. El discurso inaugural lo pronunció el titular de dicho ministerio, Julián García Vargas.

Uno de los efectos más negativos del alcohol sobre el cerebro es su acción sobre el área psicovisual. A partir de 1,5 gramos de alcohol por litro de sangre se produce una disminución del ángulo visual y una alteración de la percepción de los colores, las formas y las distancias. En el dibujo vemos, en líneas blancas, el ángulo de visión normal. El ángulo formado por las líneas de color rosa muestra la visibilidad de un conductor que ha sobrepasado la dosis que indicamos. Se puede apreciar la reducción del campo visual, con lo cual el conductor no puede reaccionar con la misma facilidad ante los incidentes de la circulación.

Este cuadro representa la concentración de alcohol en la sangre, en una persona de 75 kg, a la media hora de haber bebido. Si una persona pesa menos, alcanzará las concentraciones de alcohol en sangre indicadas con una menor cantidad de bebida proporcional a su peso. En la parte inferior hay diferentes bebidas alcohólicas, y se muestra su efecto en la sangre. Puede sorprender que bebidas como el champán provoquen una concentración mayor de alcohol en la sangre que el whisky. Ello es debido a que el champán es una bebida espumosa, y el gas carbónico hace que el alcohol se absorba más rápidamente. Señalaremos que el nivel máximo de alcohol que se tolera para circular es de 0.80 partes por mil. Obsérvese con qué poca cantidad de bebida se sobrepasa dicho límite.



Entre otras cosas el ministro dijo: «Los datos disponibles ponen de manifiesto que entre las causas de los accidentes, el factor humano es el responsable en el 65 al 75 por ciento de los casos. Todos ellos apuntan también a que el consumo elevado de alcohol o la intoxicación etílica son el origen de gran número de éstos, estimándose su incidencia entre el 35 y el 40 por ciento del total.

»Pero, si el papel del alcohol como causa de accidentes de tráfico es conocido sobradamente, lo novedoso en las sociedades industrializadas es el papel negativo que también juega el consumo de fármacos psicoactivos y de drogas ilegales.

»Entendemos, pues, que la lucha contra los accidentes de tráfico es compleja y tiene que ver con ese "malestar de nuestra cultura" que expresa el consumo excesivo de alcohol y fármacos y el de drogas ilegales».

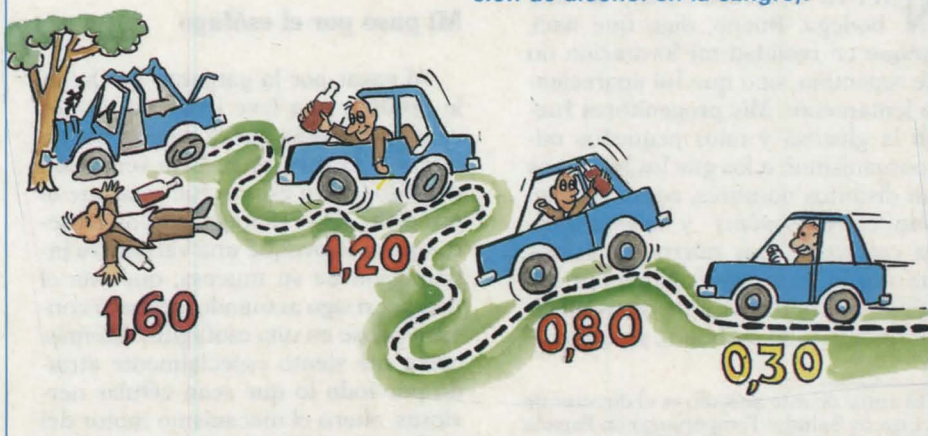
En Estados Unidos las autoridades sanitarias consideran que las muertes producidas por conductores bebidos, que son un promedio de 70 al día, son una auténtica «epidemia nacional» contra la que hay que luchar de modo prioritario. Por eso la policía norteamericana realiza de continuo controles de alcoholemia al azar entre los conductores. Todo aquel que sobrepasa la tasa permitida de alcoholemia sufre una fuerte multa, y si se niega a someterse a la prueba de alcoholemia se le retira de inmediato el carné de conducir. En caso de accidente, si el conductor da positivo en la prueba de alcoholemia, y siempre que no haya habido daños personales y materiales, la sanción consiste en una multa de 780 dólares y retirada del carné durante tres meses.

Sería deseable que en España también se controlara mucho más la alcoholemia de los conductores, ya que, según una reciente encuesta realizada por la Dirección General de Tráfico, sobre una muestra de 5.647 personas, el 40 por ciento reconoció haber conducido su automóvil, al menos en una ocasión, bajo los efectos del alcohol.

Siempre es mejor prevenir que curar... y a los muertos ya no hay quien pueda curarlos. **S3**



A medida que aumenta la concentración de alcohol en la sangre, aumentan los riesgos de peligro para los conductores. (Véase en el cuadro de la página anterior con qué cantidad de bebida se alcanzan estos niveles de concentración de alcohol en la sangre).



al verme. Empezó a segregar moco y jugos gástricos, creo que para defenderse de mí. El estómago me teme, aunque la verdad es que con razón: le provocho congestión, gastritis, úlceras y hemorragias. En su intento de deshacerse de mí, el estómago acelera el proceso de digestión de los alimentos, y se contrae para vaciarse lo más pronto posible. Por eso, una de las pocas cosas buenas que se dicen de mí, es que ayudo a hacer la digestión a los que tienen el estómago «perezoso» o padecen de falta de jugos. Claro, que en la actualidad existen otros medios mucho mejores de favorecer la digestión, y que además están exentos de los efectos secundarios que yo poseo.

Entro rápido y salgo despacio

Ahora bien, aunque mi acción sobre el estómago de Oscar fue intensa, en realidad duró poco tiempo. Como atravieso tan fácilmente los tejidos del cuerpo, pasé rápidamente a la sangre desde el estómago y las primeras porciones del duodeno. En el intestino delgado, apenas quedó rastro de mí.

A los cinco minutos de llegar al estómago, ya había empezado a pasar a la sangre de Oscar. Me encontraba viajando por sus venas y arterias, distribuyéndome cómodamente por todas sus células y tejidos. Aunque en la sangre esté presente en poca cantidad, yo, el alcohol, soy capaz de llegar

hasta el último rincón del cuerpo, y la verdad es que me encuentro a mis anchas. Y cuando los sistemas de eliminación del organismo tratan de expulsarme fuera de él, se lo pongo muy difícil. Me resisto a ser eliminado con la respiración, la orina o el sudor, a diferencia de lo que les ocurre a otros compañeros tóxicos, como por ejemplo la nicotina, que es fácilmente eliminada con la orina. A pesar de los esfuerzos del organismo de Oscar por expulsarme al exterior con alguna de sus secreciones o excreciones, mis propiedades químicas me permiten resistir bastante tiempo dentro, y si

(continúa en la página 20)

ALCOHOL Y EMBARAZO: UNA MALA COMBINACION

Recientemente se han realizado varios estudios científicos, que han sido publicados en diversas revistas especializadas, que muestran la acción del alcohol en pequeñas dosis sobre el feto. El doctor Santiago Grisóla, director del Instituto de Investigaciones Citológicas de Valencia, declaraba que el síndrome alcohólico fetal, es decir, la afectación del feto por el alcohol, puede llegar a producirse sin consumir grandes cantidades de ese producto.

Teóricamente, cualquier droga consumida por la madre puede atravesar la barrera placentaria, y penetrar en la circulación fetal. Y quizá sea el alcohol una de las drogas que con más facilidad lo hace. Una vez en la sangre del feto, el alcohol se distribuye con mucha facilidad por todos sus tejidos, de-



FOTO RUAS

cohol sobre el feto, son los que se refieren a su sistema nervioso. El alcohol es responsable directo de uno o dos de cada diez casos de retraso mental que se producen en Europa. En Gran Bretaña, donde se han realizado serios estudios científicos sobre la cuestión, se ha comprobado que, el alcohol consumido por las madres embarazadas, es la tercera causa de subnormalidad y malformaciones neurológicas, después del mongolismo y de la espina bífida.

Estas son las características del síndrome alcohólico fetal: retraso mental, microcefalia (malformación craneal), fisuras palpebrales estrechas, y otras deformaciones de la cara. Sin lugar a dudas, que se trata de un «síndrome alcohólico fatal».

S3

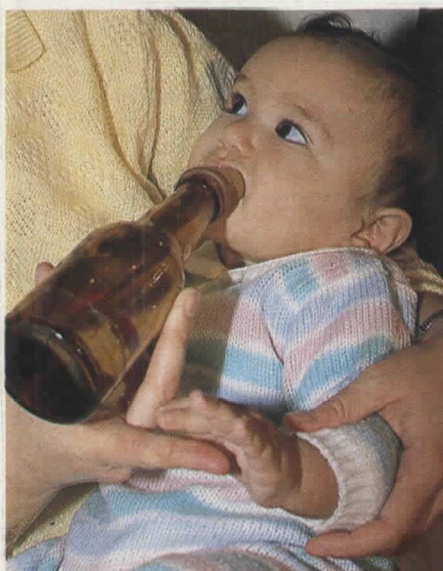


FOTO A. TEJEL

El alcohol consumido por una embarazada atraviesa la barrera placentaria y llega hasta el feto. Es como si a un bebé le diéramos un biberón con bebida alcohólica.

bido a su elevada proporción de agua. Igualmente aparece en el líquido amniótico. Además, el alcohol tiende a permanecer durante más tiempo en el feto que en la madre, puesto que los sistemas de eliminación y desintoxicación fetales, son muy inmaduros o simplemente no existen. Las células hepáticas del feto, contienen una menor cantidad de enzimas que las del adulto. Así, por ejemplo, la alcohol-deshidrogenasa, enzima que degrada el alcohol en otras sustancias eliminables, no alcanza niveles comparables a los del adulto, más que a partir de los cinco años de edad.

Los efectos más importantes del al-



EFECTOS DEL ALCOHOL EN EL CUERPO



ARAÑAS VASCULARES. Son un signo de fragilidad de los vasos capilares.

HUESOS. Antiguamente se creía que los alcohólicos tenían más fracturas 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.

MAMAS. El alcohol produce, en el varón, ginecomastia, es decir, aumento del volumen de los pechos, como consecuencia de las alteraciones hormonales que se producen por el mal funcionamiento hepático.

HIGADO. La cirrosis, que es una degeneración del tejido sano del hígado, es ocho veces más frecuente entre los alcohólicos que entre los abstemios.

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.

INTESTINO DELGADO. El alcohol impide la absorción de diversas sustancias útiles e indispensables para el buen funcionamiento del organismo, tales como la tiamina, ácido fólico, grasa, vitamina B₁, vitamina B₁₂, y aminoácidos.

GLANDULAS SEXUALES. El alcoholismo produce envejecimiento prematuro (senilidad), incluyendo mal funcionamiento y degeneración de las glándulas sexuales.

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

EDEMAS. A consecuencia de los trastornos circulatorios provocados por el alcohol, así como por la disminución de las proteínas en la sangre, se produce una hinchazón de pies y tobillos por acúmulo de líquidos.

CORAZON. El alcohol tiene un efecto tóxico en el corazón, hasta el punto de causar daño irreparable al músculo cardíaco.

ESOFAGO. El alcohol produce irritación e inflamación de este órgano. Puede llegar a provocar un carcinoma, cuando se le une la acción del tabaco. También propicia la aparición de varices esofágicas, como consecuencia de la hipertensión en el sistema circulatorio abdominal (sistema portal).

ESTOMAGO. La gastritis, tanto aguda como crónica, acompañada frecuentemente de hemorragia, es una de las lesiones más típicas del alcohol. Además favorece la formación de úlcera péptica.

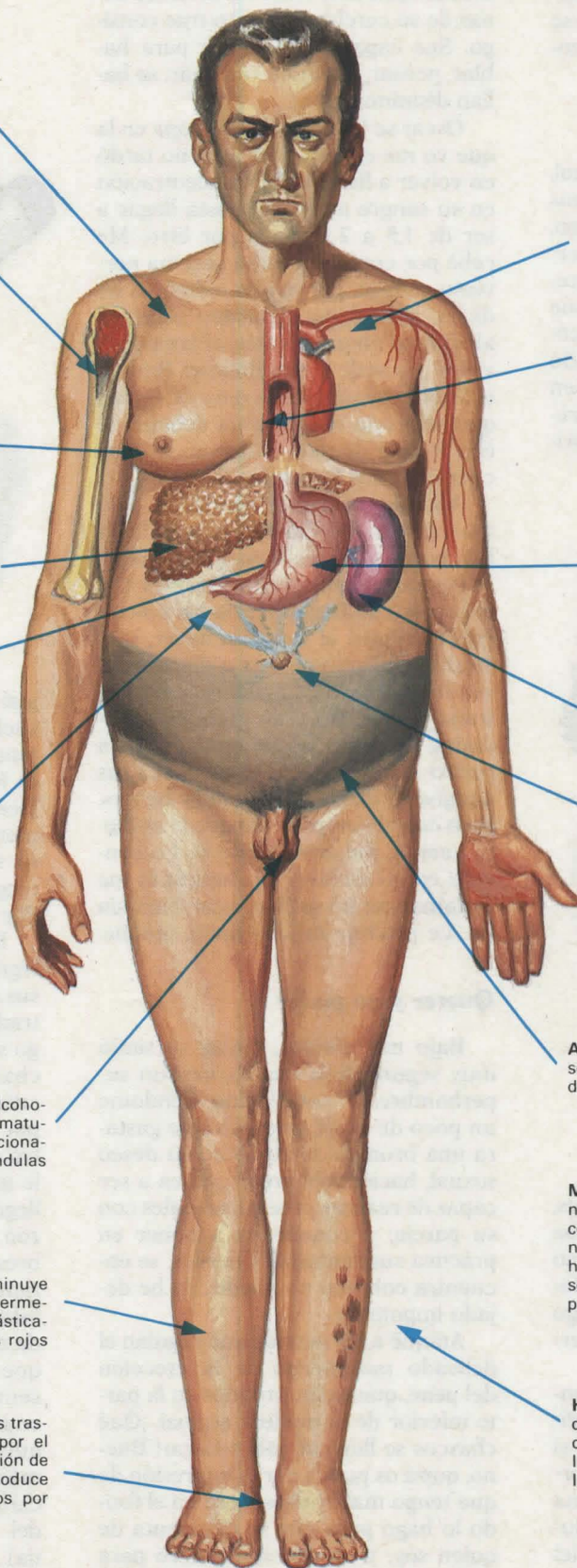
BAZO. En relación con la cirrosis hepática se manifiesta un aumento del volumen y la actividad de este órgano.

CIRCULACION COLATERAL. La cirrosis hepática dificulta la circulación de la sangre en el abdomen (sistema portal). La sangre trata de superar el obstáculo que supone el hígado cirrótico, formando varices en la pared del vientre.

ASCITIS. Es acumulación de líquido seroso en el abdomen, como resultado de la cirrosis hepática.

MANOS Y PIES. El alcohol causa polineuritis, o inflamación de los nervios, como resultado de la deficiencia vitamínica. 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.

HEMATOMAS. El consumo habitual de bebidas alcohólicas provoca tendencias a las hemorragias, por fragilidad de los vasos capilares y por disminución de las plaquetas.

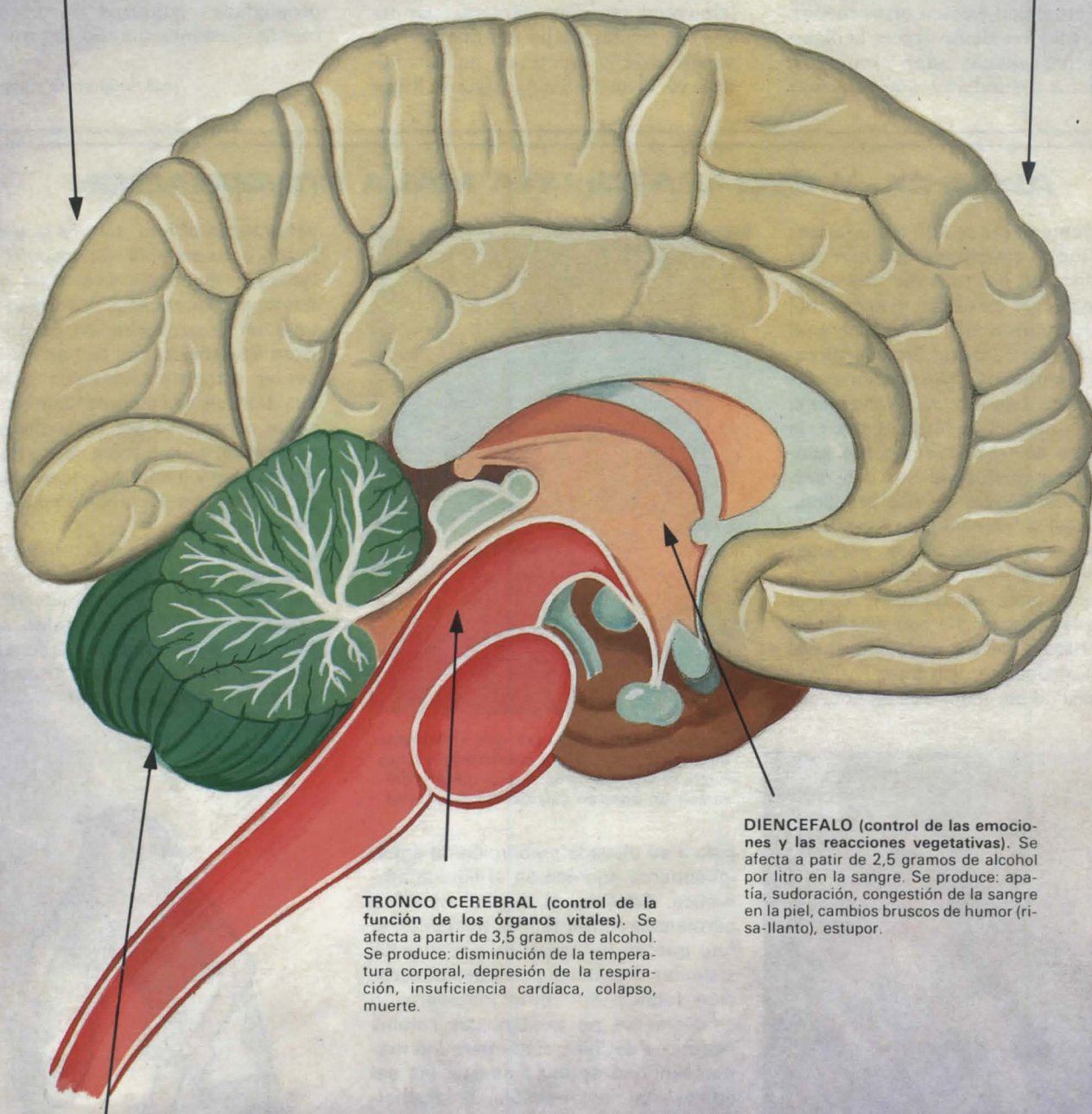


EFECTO DEL ALCOHOL SOBRE EL CEREBRO

AREA PSICOVISUAL (recepción e integración de las imágenes transmitidas por los ojos). Se afecta a partir de 1,5 gramos de alcohol por litro en la sangre. Se produce: disminución del ángulo visual, alteración en la percepción de los colores, las formas y las distancias, diplopia (visión doble).

AREA SENSITIVOMOTORA (control de la sensibilidad corporal y del movimiento). Se afecta a partir de un gramo de alcohol por litro en la sangre (el límite legal para conducir vehículos a motor es de 0,8 gramos por litro). Se produce: apraxia (temblores, torpeza en los movimientos), agafia (dificultad para escribir), ataxia (descoordinación de movimientos).

LOBULOS FRONTALES (funciones psíquicas y de la personalidad). Se ven afectados a partir de 0,2 gramos de alcohol por litro en la sangre. Se produce: desinhibición psíquica, pérdida del autocontrol, debilitamiento de la fuerza de voluntad, sensación de euforia, aumento de la confianza en sí mismo, disminución de la capacidad de concentración.



TRONCO CEREBRAL (control de la función de los órganos vitales). Se afecta a partir de 3,5 gramos de alcohol. Se produce: disminución de la temperatura corporal, depresión de la respiración, insuficiencia cardíaca, colapso, muerte.

DIENCEFALO (control de las emociones y las reacciones vegetativas). Se afecta a partir de 2,5 gramos de alcohol por litro en la sangre. Se produce: apatía, sudoración, congestión de la sangre en la piel, cambios bruscos de humor (risa-llanto), estupor.

CEREBELO (control del equilibrio corporal). Se afecta a partir de 2 gramos de alcohol por litro de sangre. Se produce: alteración del equilibrio, descoordinación al andar.

NOTA IMPORTANTE: En la tabla que figura en la página 14, se puede ver la relación que existe entre la cantidad de bebida alcohólica ingerida y la concentración de alcohol que, como consecuencia, se produce en la sangre.

DIBUJOS ANGEL S. CHICHARRO

Morir matando

Si no fuera porque el hígado de Oscar es capaz de destruirme a un ritmo —no muy rápido, por cierto— de unos 7 gramos por hora, mis efectos serían mucho más dañinos, pues persistiría durante largo tiempo en la sangre sin poder ser eliminado. La orina, el sudor y el aliento, las vías naturales de eliminación del organismo, sólo consiguen eliminar un cinco por ciento de la cantidad absorbida por el estómago y duodeno. El resto de mí, el 95 por ciento, sólo puede desaparecer de la sangre de Oscar si su hígado me transforma en otras sustancias, como el aldehído acético y el ácido carbónico, que sí pueden ser eliminadas por el aliento o por la orina.

En las células del hígado de Oscar, existe una sustancia química, la enzima alcoholdehidrogenasa, gracias a la cual son capaces de destruirme. Pero yo, el alcohol, no me dejo vencer fácilmente. Al romperse mi molécula por la acción de esta enzima, mi gran enemiga, obligo a que se produzcan unos cambios químicos en las células hepáticas: altero su equilibrio de oxidación-reducción, y produzco trastornos en el metabolismo de las grasas y de los glúcidos (hidratos de carbono). Como resultado de ello, la degeneración de las células del hígado, la inflamación e infiltración de grasa de esta glándula, y finalmente, la cirrosis hepática.



Después de haberme paseado a mis anchas por todo el organismo de Oscar, y habiendo pasado ya unas horas, la concentración que yo mantenía en su sangre era más bien baja. Después de todo, Oscar me había bebido

con moderación. Pero aun así, para que su hígado pudiera librarse de mí, tuvo que realizar un esfuerzo suplementario; por algo soy un tóxico. Cada vez que me destruye, aunque sea en pequeña cantidad, tiene que emplearse a fondo, y sufre un cierto grado de desgaste. ¡Que se fastidie!

Como veis, yo, el alcohol, peleo y hago daño hasta el último momento. El hígado consigue destruirme, pero yo, en venganza, soy capaz de hacerle mucho daño, y hasta de destruirlo por completo dejándolo cirrótico. ¿Qué os parece esta forma de morir matando?

Lo siento, pero no sé hacer otra cosa

Además de todo lo que os he contado, yo, el alcohol, afecté a muchos otros órganos de Oscar: a su páncreas, a sus glándulas sexuales, a sus huesos, a su piel... Pero creedme, yo no quería hacer tanto daño.

De verdad que lo siento, pero realmente es que yo, el alcohol, no sé hacer otra cosa: no puedo hacer nada más que daño. Porque no soy más que una excreta, un producto de desecho de ciertos microorganismos; y los infelices humanos, en lugar de empeñarse en exaltarme y en piropearme, lo que tendrían que haber hecho, es tirarme a la basura desde un principio. ¡Cuánto habrían salido ganando! **S3**

LAS BEBIDAS ALCOHOLICAS EN ESPAÑA

CONSUMO PER CAPITA (HABITANTE/AÑO)

AÑO

LITROS



1965



64,8



18,4



4,41

1975



75



42,6



7,2

1985



58,4



57



10,2

AUMENTO DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN ESPAÑA

Cuadro comparativo del consumo de bebidas alcohólicas en España. Las cifras muestran que ha habido un descenso en el consumo per cápita de vino. Ha aumentado, sin embargo, el consumo de licores y demás bebidas de alta graduación, de modo que el consumo total se ha acrecentado. (Véase también *Los españoles bebemos más*, página 30).

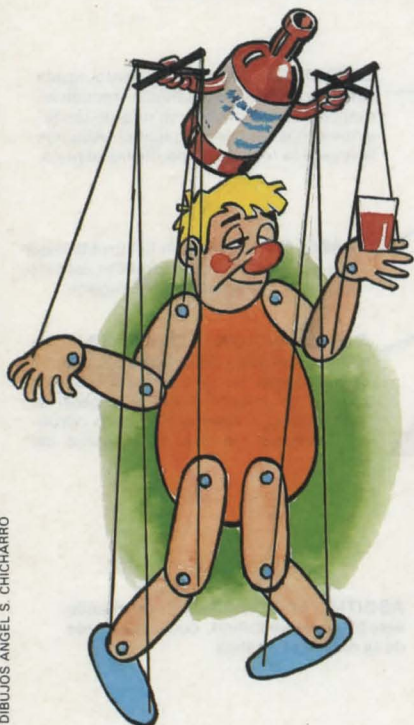
YO, EL ALCOHOL

(viene de la página 17)

quiere deshacerse de mí, no tendrá más remedio que destruirme y transformarme en otra sustancia. De ello se encargará el hígado: luego os lo cuento.

Mi blanco preferido

Una vez en la sangre, yo, el alcohol, atacué a todas las células y órganos con los que me encontré. Ahora bien, mi blanco preferido es el sistema nervioso. Atravesé con facilidad la barrera hematoencefálica, que se interpone entre la sangre y las neuronas, las células del sistema nervioso. El tejido nervioso, por su elevado contenido en sustancias grasas, me resulta una presa muy fácil. Disfruto atacando pri-



DIBUJOS ANGEL S. CHICHARRO

mero a las neuronas más importantes, las de los lóbulos frontales, en los que reside la fuerza de voluntad, el juicio y el autocontrol de Oscar. ¡Con qué facilidad se dejan influir por mí! Hago con ellas lo que quiero, hasta volverlas completamente locas.

Mi acción sobre las neuronas consiste en deprimir su actividad eléctrica. Para que me entendáis, es como si les hiciera bajar el voltaje al que normalmente funcionan. De esta forma consigo que algunos centros nerviosos de gran importancia, como el del habla o los del movimiento, queden fuera de control. Oscar se siente de-

sinhibido, eufórico, ágil,... En realidad esto no es más que una sensación subjetiva, consecuencia de la bajada en la tensión de sus líneas eléctricas y de la descoordinación entre las diversas zonas de su cerebro que esto trae consigo. Sus capacidades reales para hablar, pensar, conducir o actuar, se hallan disminuidas.

Oscar se bebió pronto la copa en la que yo me encontraba; pero no tardó en volver a llenarla. Mi concentración en su sangre aumentó, hasta llegar a ser de 1,5 a 2 gramos por litro. Me cebé por completo en su sistema nervioso central, por el que, como os he dicho, siento una debilidad especial, afectando ahora además, al área de la visión y a la de la sensibilidad. Reduje el ángulo visual de los ojos de Oscar, que sólo veía lo que tenía delante de él; y lo peor de todo es que no se daba cuenta de sus limitaciones.

Algunas neuronas murieron bajo mis efectos. Me dio un poco de lástima, porque debido a su complejidad, se trata de células irremplazables que el cerebro de Oscar perdía para siempre. Pero ¡qué le vamos a hacer, si él seguía bebiéndome casi a diario, creyendo que yo iba a ayudarlo a encontrarse mejor! No eran grandes cantidades, no, pues Oscar nunca llegó a perder por completo el control... sus amigos le decían que «sabía beber». Pero con el tiempo, y sin que él se diera cuenta, me apoderé de él. Lo convertí en mi esclavo. Sus neuronas me reclamaban; no sabían estar bien sin mí. Le produje mucho daño, mucho.

Querer y no poder

Bajo mis efectos, Oscar se sintió muy seguro de sí mismo, casi un superhombre. Y yo disfruto riéndome un poco de él. Sí, es como si le gastara una broma: le aumento su deseo sexual, haciéndole creer que va a ser capaz de realizar proezas sexuales con su pareja; y cuando va a poner en práctica sus fantasías y deseos, se encuentra con que no puede... lo he dejado impotente.

Atacué a los nervios que regulan el delicado mecanismo de la erección del pene, que están situados en la parte inferior de la médula espinal. ¡Qué chascos se llevó el pobre Oscar! Bueno, quizá os pueda dar la impresión de que tengo malas ideas, pero en el fondo lo hago para que se dé cuenta de quien soy, y de que no le sirvo para nada. Lo que pasa es que no siempre aprende la lección.

El corazón se pone a temblar

En mi periplo por todos los órganos de Oscar, yo, el alcohol, pronto lle-



gué a su corazón. Puesto que voy disuelto en la sangre, me mantuve bastante tiempo en íntimo contacto con él. Me hubiera gustado hacerle algún bien, pero no fui capaz. Las casas comerciales dicen que en pequeñas dosis soy «bueno para el corazón», pero tengo que confesaros que no es así. Por más que lo intento, no lo consigo.

En el corazón de Oscar, todo lo que logré fue una pequeña dilatación de sus arterias coronarias, pero que no se tradujo en un aumento eficaz del riego sanguíneo, debido a que otras muchas arterias de la piel y de los músculos también habían sido dilatadas por mí. La sangre de Oscar se concentró en sus mejillas y en su piel, dándole una apariencia de calor, por lo que llegaba con menos presión a su corazón y a otros órganos internos. Hombrés de ciencia han realizado experiencias conocidas como «pruebas de esfuerzo» para demostrar, con la ayuda de un electrocardiograma, que los que padecen de angina de pecho presentan síntomas más precozmente cuando están bajo los efectos de pequeñas cantidades de alcohol. Además provoqué arritmias, insuficiencia cardíaca, inflamación y degeneración del músculo cardíaco (miocardiopatía)... Vamos, que el pobre corazón de Oscar se pone a temblar cada vez que me siente pasar por su interior.

Entiendo que la prisión no es el final inevitable de todos los alcohólicos, pero sí lo es para un alto porcentaje, y yo no fui una excepción. ¿Cómo pude llegar hasta ello? Es posible que diese motivos sobrados en multitud de ocasiones: riñas, escándalos, deudas. Hoy, al cabo de los años, estoy convencido de que si el precio de la bebida hubiera sido prohibitivo, yo habría llegado al robo y aun al atraco. No obstante, bastó que me enredase cada vez más económicamente, para recurrir a la estafa o al cheque sin fondos, y acabar en lo inevitable: un establecimiento penitenciario.

Mi familia

En mi enfermizo deseo de justificar lo injustificable, llegué a pensar que todo aquello me estaba ocurriendo por ser soltero. Si me casaba, yo sentaría la cabeza...

Llegué al matrimonio en busca de soluciones para mi situación, pero seguía bebiendo igual o más copiosamente que antes si cabe... porque ahora yo era dueño de una familia, y por tanto con todos los derechos. No solamente no hallé soluciones, sino que empecé a deteriorar la vida de los que se habían unido a mí. Primero mi mujer, y más tarde nuestros hijos, pagaron las consecuencias de mi dependencia del alcohol.

La barra de cualquier club nocturno tenía en mí uno de sus mejores clientes. Hasta altas horas de la madrugada los vasos de cuba-libre o whisky desfilaban ante mí a vertiginosa velocidad, para ser vaciados al instante y empujados hacia la camarera con un:

—¡Póngame otro!

El regreso a casa solía ser tempestuoso. Al lloroso reproche de mi esposa, cuando me decía:

—¿De dónde vienes a estas horas y en semejante estado?— solía responder con exabruptos y golpes.

Los niños, en sus camas, contenían la respiración escondidos entre las sábanas. Ellos conocían perfectamente cuáles eran las reacciones de su padre ebrio: palizas sin causa justificada, exigencia de que estuvieran pendientes de mis caprichos y toda suerte de vejaciones. El dinero que debía ser destinado a su alimento y educación, se quedaba, en una sola noche, en cualquier garito o era empleado en invitar al primer desconocido con el que me pudiera topar.

Estaba en pleno desarrollo un nuevo Roberto, brutal, sin sentimientos nobles, carente de cariño y amor, cuya única y absorbente preocupación era la bebida.

La liberación

Un buen día —¡maravilloso e inolvidable día!— la escasa lucidez que me quedaba hizo nacer en mi mente la idea de que aquello había llegado a un grado completamente inaguantable, y que era necesario poner fin a mis sufrimientos y a los que causaba a cuantos me rodeaban... o buscar una solución, si la había.



Tuve la fortuna de saber de Alcohólicos Anónimos. Seguramente me habrían hablado ya de esa comunidad, pero lo cierto es que yo no había prestado ni la más mínima atención. Tal vez, sin embargo, allá en un recóndito rincón de mi mente, quedó el recuerdo del nombre de la asociación y de su finalidad, y en el colmo de mi desesperación acudí a ellos. Me descubrieron el alcoholismo como enfermedad y no como vicio. Me hablaron de la necesidad que ellos habían tenido de abstenerse por completo de las bebidas alcohólicas, para poder liberarse de una obsesión igual a la mía. Compartieron e hicieron suyas mis preocupaciones y angustias. Me ofrecieron el cariño que hacía mucho tiempo que me faltaba. A su lado he aprendido a vivir de nuevo, a vivir sin alcohol. La ausencia de los efectos de la bebida, al no consumirla ya, fue creando en mí el deseo, cada vez más intenso, de iniciar una

nueva etapa en la que tuvieran cabida la generosidad, el amor, la comprensión, la aceptación.

Hoy soy un hombre nuevo. No un hombre perfecto, evidentemente; pero sí un hombre consciente de lo que quiere y del sistema que debe utilizar para conseguirlo.

Esperanza para todos los alcohólicos

Si algún lector ha pasado, o está pasando, por situaciones análogas a la mía, quiero decirle que el alcoholismo es una enfermedad incurable, pero que se puede detener, y que ello es posible en compañía y colaboración con otros que con buena voluntad lo consiguieron.

Para todos ellos mi mensaje de esperanza de mi propio puño y letra:

Amigo, si te sientes esclavizado por el alcohol, piensa que una sola copa, te puede cerrar la puerta que conduce a tu liberación. Yo lo entendí así y por ello conseguí la libertad. Roberto

Mensaje manuscrito del autor del artículo. Su testimonio, como el de los otros vertidos en esta revista, son absolutamente auténticos. Roberto, como los demás alcohólicos anónimos no dan a conocer sus apellidos; únicamente se identifican por su nombre.

...Y CONSEGUI LA LIBERTAD



Me llamo Roberto y soy alcohólico: Nunca he tenido inconveniente en prestar mi testimonio personal acerca de mi enfermedad alcohólica, si con ello puedo colaborar a que alguien con problemas de bebida, sepa, que pese a su gravedad, el alcoholismo tiene una solución.

Cómo empecé

Creo que nunca he sabido con exactitud cuándo traspasé la barrera que separa al bebedor social del bebedor compulsivo, es decir, del hombre que depende de la copa. Mis primeros contactos con las bebidas alcohólicas ocurrieron en la adolescencia. Quizá por el deseo de vencer una natural timidez, puede que por un deseo de adquirir una madurez anticipada, tal vez por ambas cosas, o quién sabe si por otros factores psicosociales. Lo cierto es que ya en mi primera juventud yo era un buen bebedor, si por buen bebedor se entiende al que es capaz de consumir varias copas de coñac a primera hora de la mañana, tomar cuatro aperitivos o seis cañas de cerveza al mediodía, proseguir con unos vasos de vino durante la comida, que concluirá con un par de copas para acompañar el café, y terminar la jornada con un número indeterminado, por lo difícil de recordar, de «cubatas» o whiskys antes de acostarse.

Los efectos estimulantes del alcohol en mi organismo, y la aparente energía que me proporcionaba, tanto física como psíquica-

mente, fueron alentando una necesidad de consumo cada vez mayor. Esta progresión, lenta al principio, y de una rapidez inadvertida por mí, pero evidente, más tarde, convirtieron, lo que se había iniciado como costumbre social, en necesidad imperiosa.

Imperceptiblemente fui dejándome dominar por la esclavitud de la copa, sin que pudiese dejar pasar un solo día sin tomar lo que yo pensaba que era una dosis generosa pero normal para un joven fuerte y sano.

Las consecuencias, las excusas, la soledad

El primer síntoma preocupante que observé fue darme cuenta de que me embriagaba cada vez con más frecuencia. Mi subconsciente, posiblemente alcohólico ya, sin embargo, casi siempre encontraba disculpas para mi forma de actuar. Era un diálogo que mantenía yo conmigo mismo y me hacía reflexiones semejantes a estas:

—Roberto, lo que pasa es que hoy casi no has comido...

—Esto te pasa por tomar bebidas que no son de marca.

—Estás pasando por una situación difícil, y por eso bebes en exceso, pero en cuanto quieras puedes controlarte...

De manera gradual, aunque casi imperceptible, empezaron a desarrollarse en mí una serie de sentimientos que hasta entonces me resultaban desconocidos: odio hacia quienes pretendían aconsejarme con respecto al riesgo que entrañaba el beber de aque-

lla manera, el orgullo de crearme un «súper» en todas y cada una de mis actitudes y acciones, el remordimiento por lo que intuía que era una conducta antisocial, y, de manera especial, el miedo y la soledad... Miedo de mí mismo, miedo a los demás, miedo a las cosas y a las situaciones, y una terrible soledad espiritual.

La creciente potenciación de todas esas sensaciones anímicas, provocaron un progresivo alejamiento de mis padres. Ni ellos podían soportar por más tiempo las continuas tensiones y calaveradas, ni yo soportaba las normas que ellos intentaban aplicar y los reproches que no podían evitar hacerme. Luego fui distanciándome de los amigos que no bebían como yo, pues ellos estaban en otra onda. Por otra parte, los continuos «sablazos» a los que los sometía les hacían rehuirme.

La soledad era cada día mayor y más abrumadora. Me entregué a la única compañía que no me abandonaba: el alcohol.

Un pozo sin fondo

Sentía la necesidad de relacionarme con personas que pudieran tolerar mi forma de ser, personas que bebieran tanto o más que yo; personas que por su degradación moral, no pudieran reprocharme nada. Y así me fui hundiendo cada vez más en un pozo que se me antojaba sin fondo.

Con semejante conducta, el único lugar donde podía terminar era la cárcel. Y la cárcel fue conocida por mí.



DIBUJOS ANGEL S. CHICHARRO

yo, el alcohol

FOTO A. TEJEL



Dr. J. D. PAMPLONA-ROGER*

Me vais a permitir que me presente: mi nombre es Alcohol, y mi apellido, Etilico. Estoy formado por moléculas, cada una de las cuales contiene dos átomos de carbono, seis de hidrógeno y uno de oxígeno. Poca cosa, pensaréis quizá algunos. Pues bien, leed mi autobiografía, y os asombraréis de todo lo que soy capaz de hacer.

NACI en el oscuro sótano de una bodega. Bueno, digo que nací, aunque en realidad mi formación no fue repentina, sino que fui apareciendo lentamente. Mis progenitores fueron la glucosa y unos pequeños microorganismos, a los que los humanos dan distintos nombres, como *saccharomyces ellipsoideus* y *saccharomyces cerevisiae*. Los microorganismos que me producen, se alimentan del azúcar de las frutas y de otros glúcidos (hidratos de carbono), y como re-

sultado de su digestión, aparezco yo, el alcohol. Así que, ya veis lo que soy... sólo una excreta. La verdad es que me avergüenzo un poco de decirlo; aunque curiosamente, en la publicidad se me presenta como algo noble: aparezco siempre rodeado de gentes y de ambientes selectos. ¡Si ellos supieran que en verdad soy tan sólo un producto de desecho!

Después de pasar un cierto tiempo dentro de unos barriles de madera de roble, me envasaron en unas botellas de vidrio —muy bonitas, por cierto— sobre las que pegaron una elegante etiqueta. Por fin, un día se me vertió en una copa, y pensé que pronto tendría la oportunidad de actuar sobre un organismo humano. Y así fue: Oscar estaba dispuesto a beberme.

Mi paso por el esófago

Al pasar por la garganta de Oscar, le produje una leve irritación en las células mucosas que la tapizan por su interior. El tuvo una cierta sensación de ardor, pero eso no fue más que el principio. En el esófago, las cosas fueron peor. Provoqué una verdadera inflamación de su mucosa, que con el tiempo, si sigo actuando, acabará convirtiéndose en una esofagitis. Además, como me siento especialmente atraído por todo lo que sean células nerviosas, altero el mecanismo motor del esófago, regulado por ramas del ner-

vio neumogástrico. La consecuencia de esta disfunción motora, es que el cardias (válvula que separa el esófago del estómago), deja de funcionar; los jugos gástricos ácidos, penetran entonces en el esófago, produciéndole a Oscar una incómoda sensación de ardor o acidez, y agravando la inflamación esofágica que yo había provocado. Tanto se inflama el esófago, que llega a ulcerarse y a sangrar.

Yo, el alcohol, en el esófago suelo actuar en equipo con otro compañe-



ro: el tabaco. La acción irritativa de ambos es suficientemente intensa como para provocar la degeneración de algunas de sus células, que acabará dando lugar al cáncer de ese órgano. Todos los cánceres son malos, pero éste que provocó en el esófago junto con mi compañero el tabaco, es especialmente maligno. Quien lo padece, no puede tragar, a veces ni siquiera la saliva, y muere después de un penoso sufrimiento.

Ya en el estómago

Cuando llegué al interior del estómago, disfruté a mis anchas provocando irritación e inflamación en su interior; y es que yo no sé hacer otra cosa más que irritar e inflamar. Por donde quiera que paso, dejo un rastro de enrojecimiento, ardor y escozor, tanto si es en el interior del cuerpo, como en su piel.

La mucosa que tapiza el interior del estómago, se puso muy enrojecida

* El autor de este artículo es el director de la Liga de Salud y Temperancia en España y el asesor médico de **SALUD**.

¿COMO VENCER EL ALCOHOLISMO?

M.^a ISABEL GOMEZ*

NADIE podría, a primera vista, pensar que Ricardo, nuestro vecino, llegaría a ser un alcohólico a pesar de su juventud. Pero una serie de condicionantes, ensartados todos en el hilo de su vida, hicieron que la bebida fuera su «escapatória».

Apenas tenía veinte años cuando su padre murió en un accidente laboral. El golpe fue muy duro. Era el mayor de cinco hermanos y sintió, de repente, sobre sus hombros, la responsabilidad de tener que ser el hombre de la casa. Todavía sin un empleo fijo y con unos ingresos familiares escasos, comenzó a beber para evadirse de tanta responsabilidad. Los deberes contraídos con la sociedad, por ser hombre, y el ocio en el que vivió durante ese tiempo, lo consagraron como un alcohólico de primera magnitud.

Llegó el día de la vuelta a casa. Su madre pensó que el mero hecho de dormir bajo el techo familiar sería suficiente, pero el tiempo demostró que estaba equivocada. Su hijo seguía bebiendo y comenzó a presentar serios síntomas de psicosis aguda; el *delirium tremens* esperaba ya a la vuelta de la esquina. No se podía caer más hondo.

Es ahora cuando su familia se da cuenta de que su hijo y hermano está enfermo, y como tal deciden consultar con un médico...

Necesidad de ayuda externa

La fuerza de voluntad es lo primero que pierde la persona dominada por esta enfermedad considerada como plaga social: el alcoholismo. Se encuentra incapacitada para continuar su actividad, a menos que reciba una ayuda exterior que vuelva a poner en orden su vida, venciendo todas las barreras que le impiden el pleno goce

de la vida, y la libertad de no sentirse atado por el vicio.

Lo primero que debe reconocer el alcohólico es su deseo de abandonar dicha práctica y su incapacidad para

realizarlo por sí mismo. De ahí la importancia del ambiente familiar, de la colaboración del médico, del psicólogo; en fin, orientadores que podrán realizar un análisis de cuáles fueron las situaciones que indujeron al alcohólico a beber, para volver a estructurar su personalidad y dotarlo de nuevas pautas de vida.

El alcohólico debe reconocer que es un enfermo, y que la visita a un especialista es la única solución. El alcoholismo es una enfermedad grave que de no tratarla adecuadamente puede ser fatal. Sin embargo es curable. Hay esperanzas para el alcohólico.

El tratamiento consiste en la deshabitación, que incluye también la desintoxicación.

Cuando un alcohólico acude a un centro médico, es posible que se le aplique un tratamiento de deshabitación, a base de medicamentos como el



FOTO RUAS

Una imagen con la que nos tropezamos a menudo: un grupo de jóvenes con sus aparatos de música y compartiendo entre todos una, o varias, «litronas» (botellas de cerveza de litro).

* La autora es licenciada en psicología y está especialmente interesada en los problemas sociales de la salud.

disulfirán, los cuales producen una reacción de rechazo cuando se ingiere alcohol. Además conviene seguir una cura de relajación por medio de tranquilizantes.

El síndrome de abstinencia es sólo el comienzo de un largo proceso de liberación en el que se necesita del diálogo, del apoyo psicológico, espiritual y, sobre todo, afectivo, que el enfermo deberá recibir de su médico, de su familia, y de la sociedad en conjunto.

El método para salir... del todo

Las cuatro dimensiones del hombre: la física, la mental, la social y la espiritual, quedan dañadas por los efectos del alcohol. El alcoholismo es la dependencia del alcohol causada por el deterioro, consciente o inconsciente de cualquiera de las dimensiones del hombre.

• **Aspecto físico.** Lo primero que toda persona debe hacer, después de decidir abandonar su hábito, es mejorar su alimentación. El alcohol hace perder el apetito al introducir una gran cantidad de calorías sin valor nutritivo. Disminuir el consumo de dulces y aumentar los vegetales y alimentos ricos en vitamina B, eliminar el consumo de carne y estimulantes como el té y el café, beber agua en abundancia, son consejos a tener muy en cuenta. Los médicos han demostrado que practicar ejercicio físico es ideal, pues libera tensiones y reduce la necesidad de recurrir al alcohol, así como ayuda a conseguir un sueño reparador.

Por medio de una vida sana se podrá combatir no sólo el alcoholismo, sino todas las enfermedades colaterales que de él se derivan: digestivas, cardiovasculares, metabólicas y neurológicas.

• **Aspecto mental.** Para recuperarse en el aspecto mental, integrante de la personalidad, es necesario, como decíamos anteriormente, aumentar la fuerza de voluntad, reforzando constantemente la decisión de dejar de beber. El análisis de las causas que provocaron una degeneración del sistema volitivo y una rehabilitación en otra dirección, podrán renovar las fuerzas del alcohólico para luchar contra todos los obstáculos que habrá de sortear en su recuperación.

Los pensamientos positivos, el optimismo, mantener la mente ocupada en temas agradables que lo alejarán de la depresión, serán de gran ayuda para fortalecer la decisión tomada.

• **Aspecto social.** Por medio de la recuperación de este aspecto, se rompen las barreras que encierran al enfermo alcohólico en sí mismo, separándolo de su familia y entorno social.

El deterioro de la personalidad que experimenta, lo aísla del entorno familiar, social y laboral, llegando a la más absoluta marginación. El restablecimiento de la vida afectiva le va a proporcionar el estímulo positivo que todo enfermo alcohólico necesita. La familia, como principal afectada por el problema, tiene que desempeñar un papel fundamental. Todas las organizaciones que luchan con eficacia contra el alcoholismo, no sólo practican la terapia de

grupo con los enfermos, sino que organizan terapias grupales para los familiares —cónyuges, hijos, parientes que conviven en la misma casa—. El alcohólico es un enfermo muy peculiar y hay que aprender a tratarlo debidamente; pero es que, además, su enfermedad no sólo le ha afectado a él, sino que todos cuantos lo rodean la padecen y tienen que aprender cómo superar sus secuelas.

La psicoterapia incluye varios tipos de asistencia profesional destinados a ayudar al paciente a vencer o cambiar los sentimientos, actitudes y conductas que pudieran haber contribuido a su debilidad por el alcohol. El autoexamen, los consejos, el apoyo del grupo que tiene el mismo problema, la orientación individual, forman parte de estos tratamientos.

Existen diversas organizaciones que tienen como fin la lucha antialcohólica, y que proporcionan ayuda moral a la persona que procura liberarse. Muy conocida es la entidad denominada Alcohólicos Anónimos, de implantación mundial, fundada hace ya más de cinco décadas y presente en España desde hace más de un cuarto de siglo. En esta organización los alcohólicos que han superado su dependencia, ayudan y estimulan desinteresadamente a quienes desean abandonar el vicio. Algunos de los principios básicos usados con éxito en su lucha contra el alcohol son los siguientes:

1. El alcohólico debe reconocer su impotencia contra la adicción.
2. Ha de buscar una ayuda superior, la de Dios, sea cual fuere su concepción religiosa.
3. Encontrará fortaleza para su debilidad en los esfuerzos que haga por ayudar a otros a dejar la bebida.

Cuando un alcohólico se convence de que debe asistir a una reunión de Alcohólicos Anónimos u otra organización similar, llega como un individuo desorientado, desorganizado, con fracasos repetidos en su intento de resolver el problema. Conoce sus debilidades físicas, se siente lleno de culpa, e incluso ha llegado a aceptar su aislamiento social. Descubre que muchas personas han tenido una experiencia similar o peor que la suya, y se han recuperado, por lo que ve esperanza para sí mismo.

• **Aspecto espiritual.** La asociación de Alcohólicos Anónimos, aunque no es religiosa, ni está ligada directa o indirectamente a ninguna iglesia o denominación, busca en Dios la fuente de poder. Una vez que la persona acepta el hecho de su dependencia alcohólica, reconocerá que solamente un poder superior podrá hacer de él un hombre nuevo. Podrá tener períodos de intenso aislamiento; pero, reconociendo que Dios está a su lado, tendrá la seguridad de que nunca se encontrará



DIBUJO ANGEL S. CHICHARRO

— TESTIMONIOS —

SIN DARME CUENTA

ME llamo Víctor y soy alcohólico.

Al ponerme a escribir los recuerdos de mi vida alcohólica, se me agolpan un gran número de preguntas y me encuentro que no sé por dónde iniciar mi relato.

¿Cómo empecé a beber? ¿Cuándo me convertí en alcohólico? ¿Cuáles fueron las causas que me llevaron al alcoholismo?

Estas y otras muchas preguntas semejantes o relacionadas con ellas, me las he hecho muchas veces queriendo hallarles respuestas claras y concisas, en un intento de encontrar una justificación a mi pasado alcohólico. Pero la verdad es que no hay nada que lo justifique de un modo concreto.

Cuando me pongo a pensarlo me doy cuenta de que en realidad yo me fui introduciendo gradualmente dentro de un sistema establecido: el sistema de relaciones sociales que determina que nada se puede hacer —un nacimiento, una celebración, una boda, un funeral incluso— si no se riega con abundancia de bebidas alcohólicas.

Yo empecé a beber a los veintitantos años. Me inicié tomando unas copitas de vino los domingos por la mañana, en el típico alterne con los conocidos del barrio. Cada festivo hacíamos la ronda de tasca en tasca durante toda la mañana hasta la hora de la comida del mediodía.

Poco a poco fui aumentando, sin darme cuenta, la cantidad que ingería así como la gradación de las bebidas. De modo imperceptible para mí, y para todos los que me rodeaban, pasé de beber por distracción, y como forma de relacionarme socialmente, a hacerlo por imperiosa necesidad.

De manera inevitable surgieron los problemas que siempre produce la bebida, y al cabo de un tiempo me di cuenta de que si quería superar

todas esas dificultades, lo primero que tenía que hacer era abandonar la copa... Pero, ¡ay!, vi con asombro que me resultaba imposible abandonar el alcohol, porque cuando me faltaba esta droga me convertía en un ser incapaz de cumplir con sus deberes y obligaciones y de relacionarme «normalmente» con los demás. Horrorizado llegué a la conclusión de que por el camino que iba el final estaba claro: el internamiento en un hospital psiquiátrico o el cementerio.

Hasta que un buen día tropecé con un grupo de alcohólicos que me hicieron comprender que yo sufría la enfermedad de la dependencia alcohólica, y, lo más importante, lo mejor, que yo podía superar esa dependencia. Así se abrió ante mí un nuevo camino de libertad, de paz interior y exterior y de goce de una vida mejor.

Y gracias a su comprensión, a su cariño, a su estímulo y a su dedicación, ese camino me ha conducido a la sobriedad, y a poner también mi vida al servicio de los que quieren liberarse de esa terrible droga que es el alcohol.

Después de muchos años de no haber probado ni una gota de alcohol, puedo afirmar que la vida sin él es mucho mejor, incomparablemente mejor, infinitamente mejor. Ahora me doy perfecta cuenta de que vivir con el alcohol no es vivir.

GRACIAS A MI FAMILIA

ME llamo Javier Lea, tengo 31 años y soy alcohólico.

Llevo en rehabilitación cinco años y medio, y tres y medio de abstinencia.

Yo empecé a beber cuando prácticamente era un chaval, tomando el típico «cubata» con los amigos. Más tarde, en el trabajo, viendo como los compañeros

bebían y «no les hacía ningún daño», se fue arraigando el hábito en mí.

Me tocó cumplir con el servicio militar precisamente en una unidad que estaba rebajada de guardias. Así que los soldados pasábamos mucho tiempo en la cantina, y como allí las bebidas eran mucho más baratas que en la calle, las consumíamos en grandes cantidades. Casi todos los días acabábamos borrachos. En esa época es cuando me convertí en un adicto al alcohol que dependía de esa droga completamente.

Yo era un alcohólico que bebía de modo intermitente. No bebía a diario, sino que cada equis días sentía una necesidad ineludible de beber en grandes cantidades. A pesar de que me daba cuenta de que mi adicción al alcohol me provocaba gravísimos problemas personales y familiares, y que estaba destrozando mi matrimonio, era incapaz de dominar la irresistible fuerza que ejercía sobre mí la copa.

Lo primero que me hizo meditar seriamente sobre mi situación e intentar salir de ella, fue que mi familia me dejó y me encontré espantosamente solo. Así que decidí acudir al médico. Me ingresaron en un hospital. Mi familia comprendió que yo estaba luchando con todas mis fuerzas por vencer mi enfermedad y que necesitaba su apoyo, y regresó a mi lado. A continuación del tratamiento hospitalario empecé a participar en un grupo de terapia, al tiempo que seguía tomando una medicación adecuada. Me integré de lleno en un grupo de Alcohólicos Rehabilitados y gracias a ellos, aunque no sin terribles luchas personales, he podido abandonar completamente el alcohol. Ahora sé que el alcoholismo no es un vicio, sino una enfermedad, y que yo la padezco, pero que, si no tomo ni una gota de alcohol, puedo vivir absolutamente libre de sus terribles efectos.

La libertad y la felicidad de que ahora disfruto se la tengo que agradecer a mi familia y a los Alcohólicos Rehabilitados, que me apoyaron en mi dura lucha contra la bebida, y que siguen apoyándome para no recaer, puesto que he visto que yo solo no podría mantenerme victorioso en la sobriedad.

S3

EL ALCOHOL Y LA MUJER

Recientes estadísticas muestran que en España existen dos millones y medio de personas que tienen problemas realmente graves con el alcohol, es decir, el seis por ciento de la población. Del total, más de seiscientos mil son mujeres; lo que quiere decir que una cuarta parte de los alcohólicos españoles pertenecen al sexo femenino.

Esto refleja un hecho sorprendente en la sociedad de nuestros días: las mujeres de hoy consumen más alcohol que las de antes. ¿Se debe a la promoción social que la mujer ha experimentado? ¿Refleja el beber una imagen más femenina, más independiente y de mayor prestigio? En cualquiera de los casos, conviene saber que el alcohol no trata por igual al sexo masculino que al femenino. Si se comporta duramente con el cuerpo del hombre, es más agresivo y pernicioso para el de la mujer.

- La mujer tolera menos el alcohol en razón de su propia fisiología: menor superficie corporal, hígado más pequeño (que es donde se elimina el alcohol). Por lo tanto, los efectos tóxicos se manifiestan más rápidamente en la mujer.

- La intoxicación crónica disminuye la síntesis proteínica, por lo que el mecanismo de renovación celular se ve afectado, lo cual es más grave en el caso de una mujer.

- El alcohol que existe en la sangre de una mujer encinta, atraviesa la barrera placentaria y llega hasta el embrión. La ingestión de

alcohol durante el embarazo conlleva graves riesgos para el feto. Se recomienda que la mujer no beba en tales circunstancias, pues el alcohol puede provocar abortos, partos prematuros, lesiones cardíacas en el feto y, sobre todo, alteraciones cerebrales, tales como irritabi-



FOTO RUAS

lidad e hiperactividad, y hasta subnormalidad. Además, se puede transmitir al nuevo ser el síndrome de abstinencia.

El alcoholismo, en general, viene de la necesidad de paliar los efectos de ciertas carencias: angustia, malestar, problemas, tensiones. Beber supone la entrada en un círculo cerrado, pues con el alcohol se trata de eludir situaciones y problemas que luego aparecen de nuevo multiplicados. El alcoholismo surge de la necesidad de evasión de la realidad cotidiana. A menudo la mujer alcohólica se encuentra en una situación realmente insoportable, tanto material como afectiva.

De todo el conjunto de mujeres alcohólicas que hemos citado, el sesenta por ciento de ellas son amas de casa. ¿Cuál es la causa por la que beben?: ¿Monotonía en su actividad?, ¿problemas familiares?, ¿depresión?

En cualquiera de los casos, si eres mujer debes pensar que tienes más razones para dejar de beber. En nuestra revista hablamos de los efectos del alcohol en la vida familiar. Todos estos problemas se agravan cuando es la mujer la que bebe. La sociedad ve con malos ojos a los hombres bebedores, pero los tolera. Cuando es la mujer la que pierde el control, cuesta más de aceptar. Parece que ella es quien da cierta estabilidad y coherencia a la familia. La pérdida de control de la mujer desestabiliza la vida del hogar.

Mujer: el camino de tu feminidad está en sentirte tú misma, en desarrollar tu personalidad con autenticidad, sin recurrir a estimulantes ni drogas que alteren tu comportamiento. La mujer fuerte y libre es la que sabe mantener siempre el dominio de sí misma. A ello te invitamos.

La mejor prevención del alcoholismo

El niño que se cría en un ambiente de abstinencia total de bebidas alcohólicas, y que por tanto no le gustan sus sabores, a los que por cierto hay que acostumbrarse después de muchos intentos en buena parte de los casos, es difícil que llegue a ser alcohólico, muy difícil.

Se ha dicho que todos los borrachos empezaron siendo

bebedores moderados... Y aunque todas las generalizaciones absolutas suelen ser falsas, las excepciones de ésta que se conocen, son tan pocas, que considerarlas inexistentes es lo más acertado.

Cuando se padece una crisis, ya sea laboral, social, familiar, de salud u otra cualquiera, si uno ya está acostumbrado a beber, es bien fácil que, sin darse cuenta, cru-

ce la frontera, difusa frontera, que delimita la situación del bebedor social al bebedor excesivo. Si una persona no bebe nunca, es casi imposible que recurra a la muletilla del alcohol para darse ánimos o simplemente «para olvidar».

Uno de los mayores conocedores del problema del alcoholismo, el doctor Emilio Bogani Miquel, con la autoridad que le da su ciencia y su experiencia, afirma: «Lo co-

mún en todo alcohólico es que llegue a serlo tras una etapa inicial de bebedor moderado; no obstante el tránsito de la ingesta moderada a la excesiva y patológica muestra un tiempo de latencia variable, ligado directamente a la disponibilidad de alcohol, la personalidad premórbida del futuro enfermo y la influencia de los patrones culturales» (*El alcoholismo, enfermedad social*).

EL ALCOHOL ¿UNA DROGA?

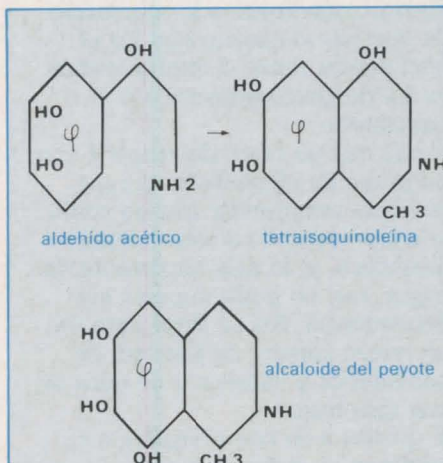
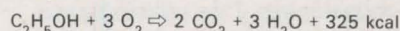
¿Le sorprende saber que con la jarra fresca de cerveza, o con el vaso de vino rosado, o en la copa que bebe con algunos amigos, está tomando una droga?

Quizás sería oportuno recordar el concepto de droga, para comprobar si el alcohol puede recibir dicho calificativo. Antes se llamaba droga a cualquier sustancia empleada en farmacia o tintorería. De ahí derivan los términos «droguería» y «droguero». Más recientemente droga significa «medicamento», «tóxico», «estupefaciente». En sentido estricto, se reserva el nombre para designar sustancias que tienen una acción tóxica y producen habituación.

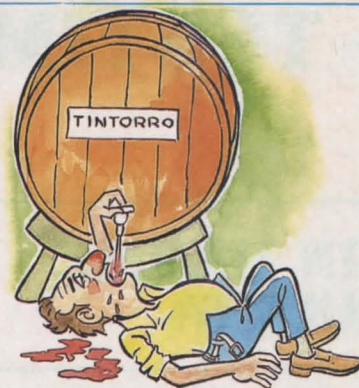
En el caso del alcohol se dan las dos circunstancias propias de las drogas: toxicidad y creación de dependencia. Sea cual sea la variedad de las bebidas alcohólicas, todas poseen el mismo tóxico común: el etanol o alcohol etílico, el

cual es el responsable de toda la serie de trastornos orgánicos de origen alcohólico, especialmente digestivos, neurológicos y psíquicos.

Los problemas del alcohol se derivan de su metabolismo, que no es el mismo de producirse en el exterior o en el interior del organismo. La reacción de oxidación (combustión) del alcohol en el exterior (*in vitro*) es sencilla y puede resumirse mediante la siguiente reacción química:



Similitud de fórmulas entre la tetraisoquinoleína, producto derivado del metabolismo del alcohol, y el alcaloide del peyote, un estupefaciente. (Ilustración tomada de *Vie et Santé*).



ANGEL S. CHICARRO

En el organismo (*in vivo*), el metabolismo del alcohol etílico es más complejo. Como resultado del mismo, el alcohol se transforma en aldehído acético, que es un agente químico de mayor toxicidad aún que la del alcohol. De un modo muy general podemos decir que el aldehído acético se transforma en tetraisoquinoleína (TTQ), un alcaloide similar al estupefaciente que se saca del peyote (cactus mejicano muy utilizado por los indios que produce alucinaciones visuales). Dicha similitud permite comprender mejor, entre otros fenómenos, la acción psicotrópica del alcohol, y los síndromes de dependencia y habituación que lleva asociados.

Acción tóxica sobre el organismo y una dificultad creciente para dejar de beber, son los dos grandes síntomas con los cuales usted puede comprobar que en su copa hay una droga.

SI NECESITAS AYUDA...



Si usted personalmente u otra persona tiene problemas con el alcohol, no dude en llamar a alguno de los siguientes teléfonos de la sede de la Federación de Asociaciones de cada comunidad autónoma, donde le informarán de la agrupación local de la FARE (Federación de Alcohólicos Rehabilitados de España) más cercana a su domicilio:

ALBACETE	(967) 22 04 98
ALICANTE	(965) 20 46 17
BARCELONA	(93) 311 51 61
BILBAO	(94) 432 12 97
EL FERROL (La Coruña)	(981) 35 13 95
MADRID	(91) 795 68 24
FARE (información de toda España)	(91) 231 22 19
MALAGA	(952) 21 16 93
MONTIJO (Badajoz)	(924) 45 13 25
MURCIA	(968) 21 19 18
PALMA DE MALLORCA	(971) 28 11 11
VALLADOLID	(983) 30 11 23
ZARAGOZA	(976) 23 67 35

También puede usted ponerse en contacto con la sede central de ALCOHOLICOS ANONIMOS, organización de ámbito mundial, pionera en la terapia de grupo, implantada actualmente en toda España:

Aparado 18 / 33460 LLARANES (Asturias)
Tel. (985) 56 63 45

Si usted acude a la LIST (Liga de Salud y Temperancia) recibirá orientación y ayuda para luchar contra todo tipo de drogodependencias. Para informarse de la delegación de la LIST más cercana a su domicilio dirijase a:

Cuevas, 23 / 28039 MADRID
Tel. (91) 441 13 00 (5 líneas)

Además de todas estas instituciones privadas, sin ningún fin lucrativo y debidamente legalizadas, existen otras de distinta índole, que pueden dar orientación precisa y cualificada al alcohólico o su familia, como pueden ser la Cruz Roja, las Consejerías de Sanidad de las comunidades autónomas y muchos de los hospitales o servicios del INSALUD y otros organismos gubernamentales.

● **«Es difícil ser español y no ser alcohólico».** Esta es una afirmación del doctor Bogani Miquel, psiquiatra valenciano de reconocido prestigio, especialista en alcoholismo. Basaba su afirmación en que, por ejemplo en la ciudad de Valencia hay más de 2.500 centros para beber y sólo 77 centros culturales.

En la capital de España hay un bar por cada 432 habitantes. En un solo barrio madrileño, Vallecas, hay más bares que en toda Suecia, país que cuenta con más de ocho millones de habitantes.

En las dos comunidades autónomas donde se consume más alcohol, Asturias y el País Vasco, hay abierto un establecimiento donde se despachan bebidas alcohólicas para su consumo inmediato (bares, «pubs», tabernas, tascas, etc.) cada 180-200 habitantes.

ANGEL S. CHICHARRO



No parece que la ley seca sea el mejor sistema para luchar contra el alcoholismo; pero lo que sí es evidente es que, cuantas más facilidades se den para conseguir bebidas embriagantes, mayor será el número de ciudadanos con riesgo de convertirse en alcohólicos o de provocar daños físicos y morales por una copa de más.

● **El alcoholismo enfermedad y síntoma a la vez.** Muchas enfermedades son en realidad síntoma o consecuencia de otras. Cuando el médico se limita a curar estas enfermedades subsidiarias, no hace más que paliar los síntomas. Mientras no se consiga curar la enfermedad primera, la recaída en la segunda es un riesgo constante.

Este es el caso de la enfermedad llamada alcoholismo. El doctor Antonio Seva Díaz, catedrático de Psiquiatría de la Universidad de Zaragoza, declara que «el alcoholismo es en el fondo un delator del deterioro progresivo de nuestra civilización y cultura».

Cuando la vida tiene sentido, cuando se disfruta de una espiritualidad enriquecedora, cuando, en una palabra, vivir vale la pena y se sabe de dónde se viene, adónde se va y cómo llegar a la meta, sobran todas las drogas, legalizadas o no. Si la realidad es hermosa o estamos convencidos de que en el futuro lo va a ser, ¿quién va a querer evadirse de ella?

● **La lucha antialcohólica en la URSS.** Las autoridades soviéticas cerraron en Moscú 485 puntos de venta de bebidas embriagantes. En Yalta (Crimea), por poner otro ejemplo, y a pesar de que es un centro turístico de primer orden, actualmente sólo existen 60 comercios donde se pueda adquirir bebidas alcohólicas, cuando hasta hace bien poco eran 393.

La campaña soviética contra el alcohol, sin embargo, ha provocado un aumento de la fabricación clandestina de *samogon* (licor caseiro). En dos años de campaña se han descubierto y desmantelado más de un millón de destilerías clandestinas y cuatro millones de litros de *samogón*.

Los gobernantes soviéticos cuidan ahora de no aparecer jamás bebiendo en público, y en las recepciones y reuniones políticas o de negocios, los funcionarios estatales soviéticos rechazan sistemáticamente el alcohol.

Sin duda que esta campaña se ha iniciado porque las autoridades sanitarias, labo-

● **Para los niños, ¡jamás!**

En una encuesta realizada por el famoso especialista en alcoholismo, el doctor Bogani Miquel, tomando como referencia a 1.073 niños comprendidos entre 4 y 10 años, se llegó a los siguientes resultados:

- el 6,5 por ciento no toman nunca bebidas alcohólicas,
- el 42,6 por ciento beben ocasionalmente cerveza, vino, sangría, mistela, vinos quinados, champán y licores.
- el 50,9 por ciento ingieren diariamente bebidas alcohólicas: vino con gaseosa, cerveza, vino solo y vinos quinados sobre todo.

Lo lamentable del caso es que esta conducta, como dice el citado científico «no nace del niño, sino que le viene impuesta de fuera» (*El alcoholismo, enfermedad social*, pág. 96).

Y lo peor de esta extendida, pero extremadamente negativa costumbre, no es únicamente que así el niño se habitúa desde muy pequeño a considerar la bebida como algo normal y hasta conveniente, sino que «para los niños y las mujeres gestantes el alcohol es nocivo *siempre*» (*ibid.*, pág. 156, la cursiva es nuestra).

Para los adultos también es nocivo el alcohol, igual que para las no embarazadas; aunque una mayor resistencia a todo tipo de enfermedades y tóxicos, impida que los malos efectos del alcohol sean tan inmediatos como en el caso de los niños y las mujeres encinta.

Para nuestros hijos, ni una gota de alcohol... Y lo que es bueno para los hijos, es mejor aun para los padres, por su propio bien y por el ejemplo que dan.

Entre los 270 millones de habitantes con que cuenta ese gran país, el informe indica que hay «40 millones de alcohólicos o borrachos habituales». De ellos 17 millones sufren de manera visible las secuelas de la enfermedad alcohólica y el resto, 23 millones, son bebedores excesivos que todavía no han alcanzado un estado patológico.

En el estudio se ofrece el interesante dato de que el estado soviético recauda 45.000 millones de rublos anualmente por la venta de vodka... y que las pérdidas que sufre la economía soviética por culpa del consumo de bebidas alcohólicas, se estiman en 180.000 millones.

En el mismo informe se atribuye de modo directo a los efectos del alcohol, el aumento de la mortalidad que se ha producido últimamente en la URSS, así como el hecho comprobado de que la tasa de niños que vienen al mundo con deficiencias psíquicas haya aumentado alarmantemente hasta superar el 16 por ciento de los nacimientos.



ANGEL S. CHICHARRO

rales y políticas están sumamente alarmadas. Según un estudio calificado de «confidencial», pero ampliamente divulgado por la prensa occidental, la Academia de Ciencias de la URSS presentó un estudio en el que, entre otros datos interesantes aportaba los siguientes:

Cada año mueren en la Unión Soviética un millón de personas a causa de los efectos del alcohol.

● **Los españoles bebemos más.** Aunque es cierto que el consumo per cápita de vino ha pasado de ser de cerca de 65 litros anuales, hace unos 25 años, a 57 litros en la actualidad, lamentablemente el consumo de licores y demás bebidas de alta graduación se ha casi duplicado, y el de cerveza se ha más que triplicado.

Según las estadísticas más actuales de que disponemos, el 52 por ciento de los españoles consumen bebidas alcohólicas a diario, y tan sólo uno de cada cuatro declara no haber bebido alcohol en los últimos doce meses.

Lo más preocupante, sin embargo, es que hoy los adolescentes comprendidos entre 15 y 17 años consumen



alcohol en un porcentaje muy elevado (25-29 por ciento) diariamente, y casi la mitad de ellos los fines de semana.

El conocido divulgador de temas sanitarios, Ramón Sánchez-Ocaña, advertía que, de cada cuatro adoles-

centes que ahora están tomando un «cubata» en cualquier discoteca o la «ditrona» callejera, uno será alcohólico cuando llegue a la edad adulta... o antes.

Los más optimistas hablan de un millón de alcohólicos en España, los no tan optimistas de tres millones, pero en lo que todos están de acuerdo es que no paran de aumentar a un ritmo de 15.000-20.000 por año. No debe sorprendernos que las estadísticas sobre el número de alcohólicos sean tan poco exactas y discutibles: No está bien definido médicamente lo que es un alcohólico, y además el propio enfermo y sus familiares se resisten a admitir que éste lo sea y menos aún a declararlo públicamente.

«El beber moderadamente es la escuela en la cual los hombres se están educando para la carrera del bebedor.»

ELENA WHITE (*La temperancia*, pág. 28)

«Cuando el vino entra, la razón se marcha.» *Talmud*

«Alguno habría logrado su bienestar, si hubiera sabido que el agua también apaga la sed.» *Proverbio alemán*

«El vino trastorna la cordura, embota los sentidos, estraga el apetito, relaja los miembros, destroza el hígado, altera el temperamento, incita a la mezquindad y mueve a vituperar las cosas.»

PIETRO ARENTINO (*Le carte parlanti*, siglo XVI)

● **Alcohol y medicamentos.** En un folleto del Instituto Suizo de Profilaxis del Alcoholismo se informa de lo siguiente:

«Si se bebe alcohol y además se están tomando medicamentos, hay que llevar mucho cuidado. Por una parte, los efectos del alcohol se pueden ver potenciados: es sobre todo el caso de los somníferos, los analgésicos y los antihistamínicos (medicamentos contra el resfriado, el mareo y las alergias).

»Por otra parte, el alcohol también puede potenciar el efecto de los medicamentos, especialmente de los somníferos y de los antidepresores. Los médicos y los dentistas conocen sobradamente la re-



DIBUJO ANGEL S. CHICHARRO

sistencia de los alcohólicos crónicos a la anestesia.

»En muchos casos, no se puede prever cómo va a reaccionar un individuo a un medicamento, aun cuando no haya consumido más que lo que se consideran pequeñas cantidades de alcohol.

Por eso hay que seguir muy estrictamente todas las indicaciones sobre el uso de los medicamentos que figuran en el folleto explicativo de cada fármaco, y, si es necesario, antes de consumirlo consultar con el médico o el farmacéutico.»

● **Según Tachenko la gente inteligente ni fuma ni bebe.** Aunque desgraciadamente en España, a través del patrocinio deportivo y la publicidad en los estadios y pabellones deportivos, suele asociarse el deporte con el tabaco y el alcohol, nuestra sociedad se va concienciando cada vez más de la necesidad de alejar estas dos drogas legales de los ambientes deportivos.

Lo que está claro es que si un deportista quiere rendir al máximo debe abstenerse por completo de tabaco y bebidas embriagantes.

Fijémonos lo que declaraba el famoso jugador de baloncesto, a un periodista de *Las Provincias*, diario de Valencia, con ocasión de una vi-



sita a España para participar en un torneo con la selección de la Unión Soviética:

«—¿Fuma?

—No. Nunca.

—¿Bebe?

—Bebidas alcohólicas jamás. Tabaco y alcohol no favorecen a la mente ni al cuerpo. (...)»

Más adelante el periodista le insinuaba:

«—Hay hombres inteligentes que beben y fuman».

A lo que el internacional soviético respondía:

«—Pero no piensan en una descendencia a la que proporcionan unas taras.

—Luego no son inteligentes totalmente.

—En esos momentos, no. Hay que tener una responsabilidad con la sociedad».

mucha paciencia, pero al final, viendo que todo iba de mal en peor, tuvo que internar a la niña en un colegio, para que al menos estuviera mínimamente atendida y correctamente alimentada. Tomó, además, la decisión de marcharse a vivir él solo a un piso que habíamos adquirido con enormes sacrificios, pues entonces vivíamos en una portería que regentábamos.

Mi actividad se reducía a procurar que los vecinos no se dieran cuenta de mi adicción al alcohol, y por lo demás, lo único que hacía, se puede decir que era beber, beber y beber.

Llegó un momento en que, cuando mi marido se había ido por la mañana a trabajar, de inmediato, en menos de diez minutos, me tomaba un litro de vino. Si me levantaba de la cama, y por cualquier razón, no tenía mi dosis a mano, me entraban tales temblores, que era incapaz de coger ni hacer absolutamente nada... ¡Qué droga tan repugnante! ¡Qué droga tan dura!

Mi marido no sabía qué hacer conmigo ni cómo tratarme. En su desesperación lo único que se le ocurría era pasar el mayor tiempo posible fuera de casa. Procuraba no venir ni a comer.

Yo me daba cuenta de que estaba destrozando a nuestra familia, pero estaba completamente enganchada. Ahora, cuando miro hacia atrás, me digo: ¿Cómo es posible que yo llegara a causar tanto daño a las dos personas a quienes más quiero?... No podía ser yo misma. No era yo. Era el alcohol que me tenía dominada, y me «obligaba» a hacer lo que a mí ni se me habría pasado por la imaginación.

Una nueva vida

Algo de lucidez y de voluntad me quedaban, a Dios gracias. Un día me dije: «Todo lo que te pasa, Pilar, es culpa del alcohol. Pero es que no ves como te pones a temblar en cuanto llevas un rato sin beber. Antes, cuando no bebías, nunca te sucedía esto».

Una mañana, tomé la decisión. Nada más despertarme le dije a mi marido:

—Voy a ir al médico.

—¿A qué? —me preguntó.

—Pues a decirle que no voy a beber nunca más.

Mi esposo aunque lógicamente dudase de la firmeza de mi determinación, me acompañó a la consulta.



Nuestro médico que conocía el problema, me preguntó:

—¿Qué te pasa Pilar?

—¡Que no quiero beber más, doctor!

El médico, que me apreciaba, dijo emocionado:

—Esto es lo mejor que he oído en treinta años de pasar consulta.

Tuvieron que internarme durante 22 días, para seguir una cura de desintoxicación. Fue algo terrible: temblores, alucinaciones, insomnio, pesadillas en las que me veía atacada por monstruos horrendos que querían matarme,...

Superada esa primera y durísima etapa, me dieron de alta en el hospital. La asistente social que se ocupaba de mi caso me recomendó que fuera a un grupo de Alcohólicos Rehabilitados cercano a mi domicilio, encareciéndome que asistiera fielmente a sus reuniones, si de veras quería superar mi enfermedad alcohólica.

Hace diez meses que decidí dejar de beber y no he vuelto a hacerlo. Ahora soy consciente de que nunca más, y en ningún caso, debo probar ni una gota de alcohol. Y mientras Dios me conserve en mi sano juicio, estoy segura de que no volveré a beber, pues no quiero volver a ser aquella mujer insoportable y completamente negativa que fui, o, mejor dicho, que me hacía ser esa droga horrible que es el alcohol.

Puedo decir que realmente nací otra vez hace diez meses. En el grupo de Alcohólicos Rehabilitados he encontrado amistad sincera y comprensión. Ahora vuelvo a disfrutar

del cariño de mi hija y yo puedo ofrecerle el mío a ella.

A mi marido se le nota a todas luces que vuelve a ser un hombre feliz. Hace poco, las monjitas del colegio donde todavía sigue nuestra niña, me contaron que mi esposo les había dicho:

—Desde que mi mujer salió del sanatorio... No sé cómo decirlo... ¡Parece que somos recién casados!

Cuando me enteré, mi corazón saltaba de alegría, al ver que de nuevo yo estaba dando a mi marido las satisfacciones que se merece, pues él tuvo y sigue teniendo mucha paciencia conmigo: jamás me recrimina el pasado y siempre está dispuesto a ayudarme y apoyarme.

Ya veis, en el alcoholismo, cada caso es distinto, pero todos tienen algo en común: la droga nos «obliga» a hacer lo que no queremos hacer, nos domina y nos conduce adonde nunca, en plena posesión de nuestras facultades mentales y nuestra voluntad, quisiéramos llegar. Y en todos los casos en que un alcohólico ha superado su enfermedad, hay un factor en común también: la ayuda y la comprensión del médico, de la familia y de unos compañeros y amigos que de verdad comprenden este grave problema personal y social, porque ellos también tuvieron que vencerlo. Sin este factor es difícil, por no decir imposible, superar la adicción a una droga tan dura, tan terrible y tan fácil de conseguir, como es el alcohol.

SS

NO ERA YO, ERA EL ALCOHOL

PILAR VALVERDE*



Cada día son más las familias que sufren por causa de la adicción al alcohol... de la esposa, de la madre. He aquí un relato, absolutamente verídico como todos los que presentamos en nuestra revista, cuyo argumento es cada día menos infrecuente: todo empieza sin darse nadie cuenta, y menos aún la protagonista, una sencilla mujer de su casa.

SOY natural de Valdepeñas... tierra de buenos vinos. Allí a nadie —y menos cuando yo era niña— se le ocurre pensar que el vino sea algo malo, pues todos, más o menos directamente viven de él.

Los escasos recursos económicos de mi familia me obligaron a los 16 años a tener que venir a servir a Madrid. Durante diez años también estuve trabajando en la hostelería en la Costa del Sol.

Así que durante toda mi vida he visto usar las bebidas alcohólicas como lo más natural del mundo. Cuando trabajaba en casas particulares, los jueves y los domingos por la tarde, que eran mis días libres, me iba a pasear o al cine, y solía tomar-me unas cañitas de cerveza u otra bebida alcohólica de baja graduación, pero siempre con mesura.

A los 33 años tuve la suerte de conocer a quien hoy es mi marido. Era, como suele decirse, el primer hombre de mi vida, y a su lado me sentía completamente feliz, hasta que...

* La autora cuenta el testimonio personal de su liberación del alcoholismo.



FOTOS A TEJEL

Sin darme cuenta

Al poco tiempo de casarnos quedé embarazada, pero tuve muchos problemas y al final se produjo un aborto. A Dios gracias, no pasó mucho tiempo y volví a quedar encinta, aunque mi hija —que hoy ya cuenta con 11 años— hubo de venir al mundo por medio de una cesárea.

A consecuencia de los trastornos que me produjeron los embarazos y la operación cesárea, me han tenido que intervenir quirúrgicamente nueve veces más. La última fue hace cuatro años.

Al ingresar en el hospital para esa última operación me acompañaba mi madre. Cuando llegamos al servicio de urgencias, a mí me condujeron directamente al quirófano, y ella se quedó en una sala de espera. Esa fue la última ocasión en que yo vi a mi madre...

Después de recuperar el conocimiento preguntaba continuamente por mi madre. Mi familia, aconsejada por los médicos, no me informó de que había fallecido. Pero llegó un día en que, para sorpresa mía, nadie vino a visitarme. Cuando por fin vino alguien, al observar extrañeza, y hallándome ya mejorada se atrevieron a contarme que, si no había ido nadie a visitarme, había sido porque habían acudido todos al pueblo a enterrar a mi madre.

De vuelta a casa no podía creer que ya no volvería a ver a mi madre. La niña, además, preguntaba sin parar por la abuelita. Yo me pasaba las horas llorando. Me sentía terriblemente sola, ya que mi marido, evidentemente, se pasaba la mayor parte del día fuera trabajando.

No sería capaz de precisar cómo empecé a abusar de la bebida. Lo cierto es que, según recuerdo, al principio solamente consumía un litro de cerveza al día y un poquito de vino.

Mientras duraban los efectos de la bebida, mi tristeza y la sensación de abandono desaparecían. La dosis, sin darme cuenta fue aumentando; cada vez bebía más y más.

Llegó un momento en que, con cualquier excusa, eludía salir a pasear con mi hija y mi marido. Mi único afán era quedarme en casa bebiendo a solas.

La familia: de la felicidad a la desunión

Mi hogar que hasta entonces había sido un remanso de paz y felicidad, empezó a vivir un período trágico.

Mi niña, que no contaba más que con seis años, me vigilaba: buscaba por los armarios y por todos los rincones el vino que yo escondía y cuando lo encontraba lo tiraba. La pobre criatura intuía que todos los males que nos aquejaban los provocaba la aficción de su madre a la bebida.

Mi esposo volvía a casa, y día tras día se encontraba con el mismo lamentable espectáculo: todo desordenado, la ropa sin lavar, la comida sin hacer, la niña abandonada. Usó de

PARA DEJAR DE FUMAR DEJE DE BEBER

ALCOHOL Y TABACO, DOS ALIADOS CONTRA LA SALUD

Dr. J.D. PAMPLONA-ROGER

No es casualidad que la mayoría de los bebedores fumen, y que muchos fumadores beban. La acción de estas dos drogas tóxicas —el tabaco y el alcohol— se complementan mutuamente, de modo que, quien está saboreando una copa, encuentra placentero inhalar a la vez el humo de un cigarrillo.

El alcohol es un depresor del sistema nervioso, que deja sin control a muchas zonas del cerebro. Por otro lado, la nicotina tiene una acción estimulante sobre las células nerviosas. Así que el consumo del alcohol llama al del tabaco y viceversa.

Aliados contra la salud

De la misma forma que estas dos drogas actúan de forma combinada sobre la mente, también lo hacen sobre diversos órganos del cuerpo. Además, en este caso sucede que sus efectos se potencian; es decir, que cuando alcohol y tabaco se consumen juntos, hacen todavía más daño que al consumirse por separado. De modo que, por ejemplo, el cáncer de la boca y el del esófago se dan con una frecuencia mucho mayor en quienes fuman y beben al mismo tiempo. Los alquitranes cancerígenos del tabaco, actúan con mayor intensidad sobre los tejidos previamente irritados e inflamados por el alcohol.

Los efectos tóxicos del alcohol sobre el organismo, al igual que los de la cafeína, provocan un mayor deseo de fumar: la nicotina tiene un efecto «complementario» al de estas dos drogas, tanto en lo que se refiere a sus efectos sobre el cerebro, como sobre el resto del organismo.

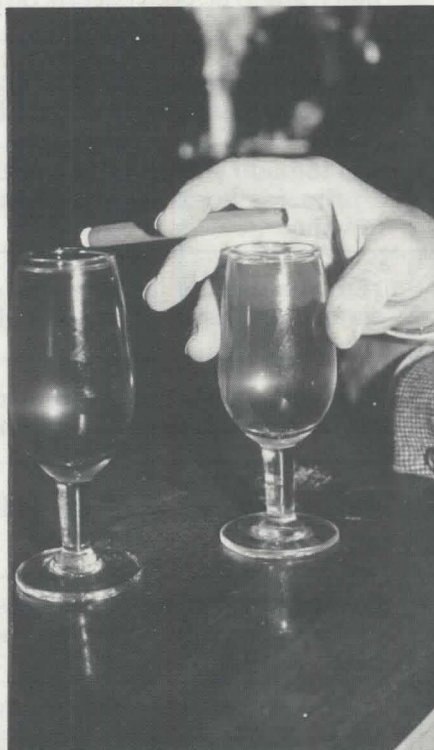


FOTO A. TEJEL

Si quiere dejar de fumar, deje también de beber

Los que han seguido el PLAN DE CINCO DIAS PARA DEJAR DE FUMAR de la LIST (Liga de Salud y Temperancia), es posible que hayan experimentado un interesante fenómeno: *Resulta más fácil dejar de fumar cuando se suprime radicalmente el consumo de cualquier tipo de bebida alcohólica y de café.*

En un primer momento, los asistentes a los planes de cinco días para dejar de fumar, suelen decir: «¡Qué barbaridad... Nos van a quitar todo!» O quizá algo como: «¡Esto va a ser demasiado. Yo no voy a poder resistirlo!». Cuando, sin embargo, después de unos días de seguir estas recomendaciones y todo el tratamiento desintoxicador, observan que no sólo siguen «vivos», sino que se encuentran franca y

PLAN DE
5 DIAS
PARA DEJAR DE FUMAR



evidentemente mejor, entonces las expresiones son bien distintas: «Verdaderamente, ¡valía la pena!...» «Ahora me doy realmente cuenta de lo mal que yo estaba antes!...» «¡He descubierto que se puede disfrutar de veras con lo que no perjudica a la salud!»

Hay ex-fumadores que aseguran haber sido capaces de abandonar el tabaco, mientras que continúan tomando cantidades moderadas de alcohol o de café. Ahora bien, después de haber participado en muchos planes de cinco días para dejar de fumar, la experiencia nos dice que estas personas únicamente son *ex-fumadores* durante poco tiempo —semanas, quizá meses—. El consumo de una cantidad pequeña o moderada de bebidas alcohólicas, no olvidemos que es capaz de disminuir la capacidad de autocontrol, tan necesaria precisamente para persistir en el abandono del hábito de fumar... Y una vez que se cede, aceptando el primer cigarrillo, los demás vendrán cada vez más seguidos. De modo que lo de dejar de fumar ya no será más que un recuerdo.

Dos beneficios de una vez

Querido ex-fumador, no olvide en ningún momento que, dejar de fumar *definitivamente*, sólo es posible si usted cambia su estilo de vida y todos sus hábitos con vistas a una mejor salud. Dejar de fumar no es algo que se pueda conseguir de forma aislada.

Para que *nunca más* le asalte el irresistible deseo de fumar, usted debe:

- adoptar una actitud mental positiva,
- hacer más ejercicio físico,
- alimentarse equilibradamente a base de productos naturales, y
- evitar otros tóxicos relacionados con el tabaco, especialmente el alcohol, y también el café.

Siguiendo estos sencillos consejos, además de dejar de fumar *definitivamente*, y con mayor facilidad, su salud todavía mejorará más.

S3

LA adolescencia suele ser una etapa convulsa. Permítaseme decir que la mía lo fue muy especialmente. Las turbulencias se presentaron desde sus albores y consolidaron mi ya arraigado carácter insociable, propio de un ser negado para el trato con las gentes. No era vocación, sino ineptitud.

Avanzados los 17 años subsistía en mí la infantil misoginia. A decir verdad, no se trataba tanto de odio como de un cierto pánico, capaz de despertar en mí una considerable aversión hacia el otro sexo.

Mas debo decir que el problema no era sólo el otro sexo. Entre mis propios congéneres me encotraba a disgusto. Y lo que era peor: percibía su incomodidad a mi lado. Mi timidez intimidaba, mi neurosis los irritaba, mi inestabilidad resultaba desconcertante.

Asistí a largas tertulias sin decir palabra, por miedo al error inevitable, a la lengua que se traba en el crítico momento... Mi voz se fue apagando, y su función casi se limitó a canalizar mis torturantes soliloquios.

Amaba la soledad plena, pero me repugnaba sentirme solo en una fiesta social. Necesitaba un amigo. Pronto. Ya.

Por temporadas salía con ciertos conocidos. Yo era el «raro» de la pandilla. Antes o después, acababa siempre recriminado o, simplemente, marginado. Y es que solía «dar la nota». Mis gustos y opiniones eran diferentes, y carecía de tacto para exponerlos.

Necesitaba un amigo. Imperiosamente. De modo que resolví integrarme y afianzarme en el seno de un grupo estable. Para ello había de superar la fragilidad, la melancólica inhibición permanente y toda suerte de complejos. Mi inmadurez me impidió ser cauto, paciente y reflexivo. Opté por el alcohol: lograba ponerme eufórico y dicharachero. Las palabras brotaban de mis entrañas con «natural» espontaneidad. Mi osadía alcanzaba límites que me asombraban... en tanto podía comprobarla. Pues pronto —cada vez más pronto— mi lucidez se desvanecía en un oscuro letargo mental. Era entonces, claro, cuando ejecutaba las más insensatas fechorías. En los pubs, ignorante de todo, me allegaba a las perchas y desvalijaba con entusiasmo los bolsillos de los abrigos, arrojando al aire su contenido. Un gran revoltijo era el resultado. La reacción posterior de sus dueños no debía ser muy favorable

NO VALIA LA PENA

JUAN F. SANCHEZ PEÑAS*

hacia mí; o al menos tal era la información que mis atónitos acompañantes me facilitaban un día después, cuando, entre reproches, me ponían al corriente de mis hazañas y sus consecuencias. Curiosamente, ellos ignoraban que mis peculiares actos obedecieran a mi adicción al alcohol.

Otras veces, cuando una joven solicitaba un trago de mi jarra de cerveza, yo mismo me encargaba de acercársela a la boca... vertiendo el líquido en su cuello, de donde se deslizaba veloz hacia sus pechos.

En ocasiones, al despertarme en mi lecho a las seis de la mañana y toparme con el habitual vómito sobre las sábanas, descubría también que la cazadora, yacente en el suelo, presentaba rastros de barro. Con el tiempo aprendí a distinguir en aquello un inequívoco síntoma de que «ayer hubo pelea».

Cierta noche, de acuerdo con el posterior relato de mi familia, llegué incluso a bailar desnudo en su presencia.

Buena prueba de cuanto acabo de contar se halla registrada en mi diario del día 6 de enero de 1982:

«El domingo, con una borrachera fenomenal, me presenté en “El Charol”... Primero bailé con la sorprendente chica —cuyo nombre ignoro— integrante del trío con el que cometí mi primera borrada... Nada más puedo recordar hasta las seis y media de la mañana, en que me desperté en la cama viendo aparecer ante mis ojos un vómito... Apenas pude dormir a partir de entonces. La obsesión de la

* El autor es un joven economista que nos cuenta su experiencia con el alcohol y cómo consiguió liberarse de él.

borrada no conocida, pero sí cometida, asaltó mi mente.»

Contraí afectos anegados en alcohol. En la ebria noche, la fase lúdica era cada vez más breve. Cada día precisaba más cantidad de bebida para estar «alegre». Pero cada vez pasaba más deprisa de la sobriedad a la «merluza» integral. Así que aquellos afectos tornábanse más y más efímeros. Superada la resaca, en pleno día, un encuentro inesperado con la destinataria de alguno de ellos, sólo servía para borrar la atracción que pudiera sentir por mí. Bajo el sol, de nuevo, mi timidez intimidaba, mi neurosis... En suma, bajo el sol la vuelta a la realidad era brusca, la ficción se despejaba de golpe.

Mi afición a la bebida, que en los pasajes descritos era ya adicción, me proporcionó al cabo de tres años un «amigo» fiel pero indeseable, atractivo pero esclavizante. El medio se había convertido en fin. Con el alcohol suele ocurrir esto.

Y he aquí que un buen día de febrero, embriagado de «melancohología», yo paseaba un tanto «grogui» por alguna lóbrega callejuela de la capital de mi Alcarria, sin más compañía que la de mi ya viejo «amigo». Alargué la diestra y tomé un verde folletito atrapado en un limpiaparabrisas. «Salud mental...» Lo sumergí en un bolsillo tras un vistazo. Al día siguiente, ya sobrio, decidí dar los primeros pasos hacia el definitivo cambio.

Aquello dio un vuelco a mi vida. La revolución espiritual que me sobrevino entonces me permitió conocer otros antidotos para mis problemas de insociabilidad, temor y apatía. Cambié el «amigo» por el Amigo. En vez de sustituir un problema por otro mayor, elegí —por gracia de Dios— el único Camino de solución para todas mis dificultades y carencias. Y así me adentré por sendas de paz, estabilidad y confianza. Afortunadamente mi alcoholismo no había llegado a ser fisiológico; abandonar la adicción resultó, pues, más sencillo.

Hace cinco años que no pruebo el alcohol. Ni una gota. Quienes me conocen saben que aún soy tímido e introvertido. Pero también saben que no necesito beber para participar de una tertulia, divertirme sanamente, e incluso hablar en público, aunque esto último todavía no lo haga muy bien.

Ahora, con la perspectiva que da el tiempo, sé mejor que nunca que aquel «amigo» no valía la pena. **S3**



solo. El poder espiritual será parte fundamental de su nueva manera de vivir, y dará trascendencia a sus decisiones y acciones.

«Señor, ayúdame a cambiar y reformar mi vida» podría ser una petición a modo de oración. Escribirla con otras similares y teniéndolas a mano, servirán de refuerzo cuando el alcohólico en rehabilitación tenga que enfrentar los períodos de mayor tensión. La lectura de estas líneas en voz alta, proporcionarán la fuerza necesaria.

Meditar en todos los éxitos, y analizar el porqué de los fracasos para tratar de superarlos cada día, es imprescindible, para que el enfermo sepa siempre en qué punto de su recuperación se halla realmente.

Cómo prevenir el alcoholismo

Conocemos ya todos los efectos negativos que se derivan del uso del alcohol. Está haciendo verdaderos estragos en la salud y la economía de nuestro país.

A pesar de los problemas de toda índole que provoca el abuso de diversas drogas ilegales, las autoridades sanitarias españolas hace ya varios años que vienen advirtiendo que, entre los adolescentes, la droga que ocasiona más trastornos, físicos y psíquicos a los consumidores y sociales y económicos en su entorno, es, con mucha diferencia, el alcohol.

Cada vez se reduce más la edad de la iniciación en el consumo de alcohol. Los jóvenes empiezan a beber ya en la adolescencia.

Son muy importantes los influjos

familiares que el niño está recibiendo de sus progenitores alcohólicos. El doctor Alonso-Fernández, catedrático de Psiquiatría de la Universidad Complutense, ha constatado que la mitad de los alcohólomanos descendían de un padre alcohólico, el cuatro por ciento de la madre, y el 18 por ciento tenían un pariente incorporado al ámbito familiar.

Una identificación con los progenitores en la etapa infantil, y la falta de una vida familiar comunicativa, hacen del niño un alcohólico en potencia.

En relación con los factores hereditarios no hay estudios concluyentes, pero podemos afirmar como Kalant: «El alcoholismo, claramente, no es hereditario, pero las influencias genéticas determinan presumiblemente algunos aspectos críticos de la interacción entre el individuo y el alcohol, que pueden incrementar la probabilidad de un uso esesivo ulterior» (*Alcohol-dependencia*, pág. 106).

En nuestra sociedad el tomar alcohol es una señal de afirmación de la identidad en el varón, y a la inversa, el no beber es un signo de debilidad. De esto es, en gran parte, responsable la publicidad, que relaciona la bebida con una serie de valores sociales como el éxito económico, sexual, profesional, etc.

Es absolutamente necesaria una educación de toda la población, en especial de niños y jóvenes, que advierta de las graves consecuencias que se derivan del consumo de alcohol, a través de los diversos medios de comunicación, y en los colegios, por medio de charlas, seminarios, audiovisuales y programas informativos.

Sin duda la prevención es la mejor manera de luchar en su contra. Si eres abstemio, es difícil que contraigas dicha enfermedad. Ten siempre bien presente que el alcoholismo degradante va precedido por el uso moderado, y que el alcohol es dañino siempre, sea que se ingiera en grandes o en pequeñas dosis. Por eso la única conducta realmente sensata es la abstinencia completa y absoluta.

Cómo ayudar al alcohólico

A modo de resumen diremos que el alcohólico es un ser enfermo que necesita de toda atención y cuidado. Comenzó a beber como un placer y degeneró en una enfermedad.

En nuestro consejo se evitará toda suerte de «moralismos», concediendo



DIBUJOS ANGEL S. CHICHARRO

un margen de confianza, a sabiendas de que en una mayoría de ocasiones habrá de sucumbir. Hay que tratar de orientarlo hacia algún centro donde pueda ser tratado como un enfermo más en vías de solución, y no como un ser despreciable que va en dirección a la autodestrucción.

Toda persona con problemas relacionados con la bebida puede obtener ayuda de:

- El médico de cabecera o familiar,
- el hospital más próximo,
- orientadores, consejeros sociales,
- dispensarios médicos antialcohólicos,
- asociaciones sin fines de lucro que basan su acción en la terapia de grupo: Alcohólicos Anónimos, Alcohólicos Rehabilitados y otras similares (véase la página 28).

Para saber más

ALONSO-FERNÁNDEZ, Francisco, *Alcoholdependencia*, Ediciones Pirámide, Madrid, 1981.

BOGANI MIQUEL, Emilio, *El alcoholismo, enfermedad social*, Plaza & Janés, Barcelona, 1985.

CASTILLA DEL PINO, Carlos, *Introducción a la psiquiatría*, Alianza Universitaria, Madrid, 1980, t. 2.

Documentación Social. Revista de Estudios Sociales y de Sociología Aplicada, número monográfico: «Sociedad y Alcoholismo», nº 35, abril-junio 1979.

TEST: ¿ES USTED ALCOHOLICO?

(Este test ha sido adaptado del que se emplea en Alcohólicos Anónimos.)



FOTO RUAS

1	¿Ha tratado usted alguna vez de dejar de beber durante una semana o más tiempo, sin haber podido cumplir el plazo?	SI	NO
2	¿Le molestan los consejos de otras personas que han tratado de convencerle de que deje de beber?	SI	NO
3	¿Ha tratado alguna vez de controlar su deseo por el alcohol, cambiando de una bebida a otra?	SI	NO
4	¿Ha tomado alguna bebida alcohólica alguna vez, a primeras horas de la mañana, durante el último año?	SI	NO
5	¿Envidia usted a las personas que pueden beber sin que eso les ocasione dificultades?	SI	NO
6	¿Ha empeorado progresivamente su problema con la bebida, durante el último año?	SI	NO
7	¿Ha ocasionado, su forma de beber, dificultades en su hogar?	SI	NO
8	En fiestas familiares o sociales, donde la bebida es limitada, ¿trata usted de conseguir tragos extras?	SI	NO
9	A pesar de que en ocasiones no es capaz de controlarse, ¿ha continuado usted afirmando que puede dejar de beber «por sí solo» cuando quiera?	SI	NO
10	¿Ha faltado al trabajo durante el último año a causa de la bebida?	SI	NO
11	¿Ha tenido alguna vez «lagunas mentales» (olvido de actos realizados) a causa de la bebida?	SI	NO
12	¿Ha pensado alguna vez que podría tener más éxito en la vida si no bebiera?	SI	NO

RESULTADOS

— Ninguna respuesta afirmativa: Usted no tiene ningún problema con el alcohol. Lo más posible es que usted no beba nada.

— De 1 a 3 respuestas afirmativas: Posiblemente usted piensa que bebe con moderación. Pero, ¡tenga cuidado!, se manifiesta en usted una tendencia hacia el alcoholismo. Elimine el alcohol de su vida, que aún está a tiempo de hacerlo con relativa facilidad. Y recuerde que todos los alcohólicos empezaron bebiendo con «moderación».

— De 4 a 8 respuestas afirmativas: Usted tiene un serio problema con el alcohol. Aunque no lo sepa, y hasta puede que le resulte sorprendente, usted es alcohólico. Pero no intente dejar la bebida por sí solo. Busque personas o grupos con experiencia y profesionalidad, que le puedan ayudar.

— Más de 8 respuestas positivas: El alcohol es el gran drama de su vida. Usted está sufriendo mucho, y también está haciendo sufrir mucho a los que lo rodean. Busque ayuda urgentemente. Usted no es todavía un caso perdido: su enfermedad puede curarse.