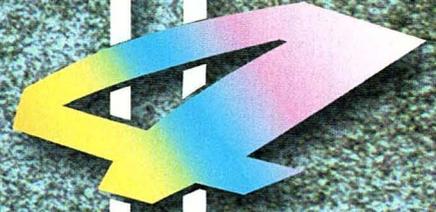


SALUD



FISICA, MENTAL, SOCIAL Y ESPIRITUAL



Un remedio engañoso
PARA LA JUVENTUD

Cómo fortalecer
LA VOLUNTAD

Cómo vencer
EL ALCOHOLISMO

NÚMERO MONOGRÁFICO DEDICADO A
LA CULTURA DEL ALCOHOL



S

i somos aficionados a la mitología, en ella encontraremos al dios Baco, quien, después del descubrimiento del vino, se hizo con multitud de adoradores prácticamente en toda la tierra y en todas las civilizaciones.

Si además leemos la historia, tropezaremos con grandes borrachos, como Alejandro Magno, muerto a consecuencia de sus excesos alcohólicos, en el pináculo de su fulgurante vida; y también nos quedaremos perplejos ante el hecho general del consumo de bebidas alcohólicas.

Desde los egipcios, con su bebida llamada *zythus*, los brahmanes con su *soma*, los japoneses con el *saky*, los negros con el ron y la ginebra, y los blancos con el whisky, el vodka, la cerveza, el cava o el simple vino, la afición al alcohol y sus contingentes miserias, son universales.

Y si por casualidad, o por devoción, leemos la Biblia, descubriremos en Noé al primer borracho de la humanidad, quizá por inocencia; pero que inicia una larga y trágica estela de borracheras, y por qué no decirlo, de dolor.

Y aquella estela llega a nuestro país, donde hay, según el Ministerio de Sanidad, casi tres millones de "bebedores excesivos" (que consumen más de 700 gramos de alcohol por semana). El 70% de los españoles son consumidores habituales de alcohol (81% de varones y 59% de mujeres). Y no debemos olvidar que el alcohol tiene una elevada incidencia en los accidentes de tráfico, laborales, domésticos, enfermedades, suicidios, etcétera, y los cuantiosísimos costos sociales que todo ello supone; teniendo España el triste honor de ocupar el séptimo lugar mundial de consumo de alcohol per cápita...

Dicen que el avestruz, ante un peligro que lo amenaza, esconde la cabeza en tierra y así piensa que está a cubierto y protegido. Frente al alcohol, no creemos que podamos ocultar como el avestruz la cabeza, no queriendo ver ni los riesgos, ni los daños, que sufre nuestra sociedad a causa de esa droga autorizada. Algo tenemos que hacer.

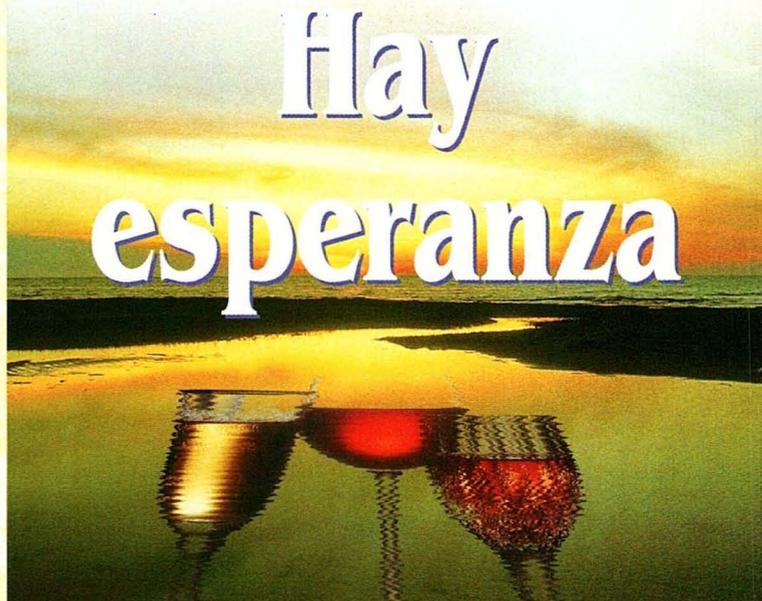
Sería fácil condenar, apuntando un dedo acusador a todo aquel que -empezando por el estado, que recauda impuestos por la venta del alcohol; o por el comerciante que se lucra con el sufrimiento de su prójimo; o incluso por el padre inconsciente que enseña por precepto y ejemplo a su hijo a beber alcohol-, favorece el alcoholismo. Sería muy fácil, repetimos, levantar un dedo acusador. Pero ese no es nuestro objetivo.

Deseamos que nuestros lectores sean conscientes del peligro que entraña el consumo de alcohol, tanto en la vida social, donde la moderación es una falacia demasiado empleada, como cuando el alcoholismo se declara como una enfermedad de difícil y dolorosa curación.

Nos gustaría que este número especial alertase a nuestra juventud y, dándoles información, consiguiese

que hubiese menos jóvenes atrapados en la contracultura del "botellón", en la vorágine de los fines de semana donde reinan la litrona, el calimocho y otros preparados alcohólicos, y donde tan caro se paga, en sangre derramada en las carreteras, o en excesos que un día les pasarán una terrible factura.

Y finalmente, para aquel que lucha con el problema del alcoholismo soterrado o declarado, le rogaríamos



que lea estas páginas, porque en ellas puede encontrar la ayuda que necesita.

No ignoramos, y la historia lo confirma, que la lucha colectiva contra el alcohol, es una batalla perdida (véase, si no, el ejemplo de la Ley Seca en EE.UU.). Pero la historia individual, la historia escrita por cada uno de nosotros, está plagada de victorias.

Todo esto nos conduce a expresar nuestro sentimiento profundo de que hay esperanza. Esperanza para esta sociedad nuestra, y por eso luchamos por mejorarla. Esperanza para nuestra juventud, que puede vencer el hábito de consumir bebidas alcohólicas, y en la que tenemos puestas nuestras mejores ilusiones. Y esperanza en fin, para usted, estimado lector, al que dedicamos nuestros mejores esfuerzos, convencidos de que mientras hay vida hay esperanza.

La esperanza es la que nos sostiene a todos y nos permite luchar con nuestros problemas y vencerlos. Pero esa esperanza debe asentarse sobre cimientos sólidos. Si no es así, serán simplemente ilusiones. Una confianza en el Eterno será una esperanza duradera, estable. Si el alcohol es uno de sus problemas, el Ser Supremo será una de sus mejores garantías.- JOSÉ LÓPEZ, doctor en Historia

PÁG.

- 2 Editorial** *Hay esperanza*
- 4 Documentación**
- *El alcohol ¿es una droga?*
 - *¿Es peligroso a pesar de ser legal?*
 - *¿Qué es el alcoholismo?*
 - *¿Cómo llega alguien a ser alcohólico?*
 - *Un alcohólico es un enfermo no un vicioso*
- 5 ● ¿Previene el alcohol las enfermedades cardiovasculares?**



SALUD FÍSICA

- 6** *Yo, el alcohol*
- 8** *Un remedio engañoso para la juventud*



SALUD MENTAL

- 11** *Cómo fortalecer la voluntad*
- 12** *El alcoholismo, una tragedia para la familia*



SALUD SOCIAL

- 13** *El alcoholismo, una grave enfermedad social*
- 14** *Peligrosidad científicamente probada*
- 15** *El alcohol y la mujer*
- 16** *Una droga dura autorizada*



SALUD ESPIRITUAL

- 18** *Él cuida de ti*
- 20** *Cómo vencer el alcoholismo: Tratamientos naturales*
- 22 Consultorio**
- *Desde el punto de vista religioso, ¿es importante el cuidado de nuestro cuerpo?*
 - *¿Qué plantas son más recomendables para tratar el alcoholismo?*



Director
JOSÉ RODRÍGUEZ BERNAL

Jefe de Producción
ELÍAS PEIRÓ

Jefe de Redacción
FRANCESC X. GELABERT

Redactor jefe
LUIS GONZÁLEZ

Edita
EDITORIAL SAFELIZ
Pradillo, 6 - Pol. Ind. La Mina
28770 Colmenar Viejo
Madrid (España)

tel. [+34] 918 459 877 - fax [+34] 918 459 865
e-mail: admin@safeliz.com
www.safeliz.com

Promociona
ASOCIACIÓN EDUCACIÓN Y SALUD

COLABORADORES

EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA: **Mariano Gómez**, licenciado en Pedagogía. **María Isabel Gómez**, licenciada en Psicología. **Julián Melgosa**, doctor en Psicología de la Educación. **Magdalena Portero**, licenciada en Psicología. **Mario Pereyra**, doctor en Psicología. **Raúl Posse**, doctor en Pedagogía, asesor de la UNESCO.

MEDICINA: **Isidro Aguilar**, doctor en Medicina y Cirugía, autor de diversas obras, entre ellas *Enciclopedia salud y educación para la familia*, **Ramón C. Gelabert**, doctor en Medicina y Cirugía. **Miguel Gracia**, doctor en Medicina y Cirugía, especialista en Pediatría. **Pere Llorca**, doctor en Medicina y Cirugía, máster en Nutrición, Epidemiología y Educación Sanitaria por la Universidad de Loma Linda (EE.UU.). **José A. Valtueña**, doctor en Medicina y Cirugía, presidente del Centro Internacional para la Educación de la Salud. Autor de la *Enciclopedia de la ecología y la salud*.

TEOLOGÍA E HISTORIA: **Roberto Badenas**, doctor en Teología, licenciado en Filología Moderna. **Rafael Calonge**, licenciado en Teología y en Historia. **Alberto Guaita**, licenciado en Teología. **José López Gutiérrez**, doctor en Historia, licenciado en Teología. **Carlos Puyol** doctor en Historia, licenciado en Teología. **Miguel Á. Roig**, doctor en Filología y licenciado en Teología.

año 6 / nº 23

Preimpresión
a. preimpresión

Impresión
Printone, Industria Gráfica S.A.
Avda. de los Yeseros nº 24, 26
Pol. ind. de Valmor
28340 Valdemoro (Madrid)
Depósito Legal: M-29936-1996
IMPRESA EN ESPAÑA

La revista SALUD 4, como nuestros lectores saben, pone un énfasis especial en la salud. Una sociedad avanzada como la actual, a menudo se encuentra con problemas que causan alarma social. Es el caso del "botellón", es decir, del consumo masivo de alcohol en la calle, protagonizado por jóvenes. Nuestra revista quiere aportar su granito de arena para luchar contra este problema, el alcohol, de enormes proporciones para la salud pública, como lo ha catalogado la OMS (Organización Mundial de la Salud). Con ello queremos contribuir al bienestar de la sociedad, en general, y de nuestros lectores y su entorno, en particular.- La Redacción

SALUD



El alcohol ¿es una droga?



Así lo considera la OMS (Organización Mundial de la Salud), máximo organismo internacional que vela por la salud de la sociedad. Así lo considera el Ministerio de Sanidad español y los otros países. Y así lo consideran los mejores especialistas en drogadicción del mundo. El que sea legal no implica falta de riesgos. En el caso

del alcohol se dan tres circunstancias propias de las drogas: toxicidad, creación de dependencia y problemas individuales y sociales relacionados con su consumo.

Es peligroso a pesar de ser legal

Los "intereses creados" son algo más que el título de la gran comedia de Jacinto Benavente. Un informe de la OMS indica: «El consumo de alcohol es un gran problema de importantes proporciones para la salud pública en su conjunto». El problema es tan importante que en los últimos años «se



identificó al alcohol como asunto prioritario de trabajo para la Oficina Regional Europea». Esta prioridad sanitaria viene dada en el mismo informe por:

- a. **El aumento del consumo:** «Europa tiene el consumo más elevado de alcohol de todo el mundo. El consumo per cápita supera los 8 litros de alcohol puro en 15 de los 26 estados miembros.»
- b. **Los costos económicos:** «Los servicios sanitarios y sociales, el transporte, las empresas, así como los sistemas de justicia penal, son los que soportan la carga de los daños producidos por el alcohol. En algunos países de Europa, se estima que la carga económica representa entre un 2% y un 3% del Producto Nacional Bruto (PNB).»
- c. **Muertes prematuras innecesarias:** «El alcohol puede ser responsable del 8%-10% de las muertes en el grupo de 16-74 años.»
- d. **Importante repercusión social:** «La clave de muchos problemas relacionados con el alcohol es que no solo afectan al bebedor individual, sino que también tienen un impacto significativo e importante sobre la familia y la comunidad en su conjunto.»

Cómo llega alguien a ser alcohólico



Mediante la ingestión regular de bebidas alcohólicas. Ello no implica necesariamente llegar a la embriaguez, pero sí una adicción. De acuerdo con un informe de la Federación de Alcohólicos Rehabilitados, hay dos tipos de alcohólicos:

1. Los que se emborrachan habitualmente.
2. Los que beben todos los días pero que nunca, o casi nunca, se emborrachan.

Algunos se extrañan: «¿Alcohólico yo? ¡Si no me he emborrachado en mi vida!» Lo cierto es que se llega a ser alcohólico desde el momento en que existe una dependencia física y psicológica: Se ha convertido en un enfermo y como tal debe tratarse.

Un alcohólico es un enfermo, no un vicioso

Que los árboles no nos impidan ver el bosque. El "árbol" del alcohol, frecuentemente impide ver los otros muchos árboles estupendos que tenemos en nuestra vida. Usted tiene grandes cualidades. Es un ser único. Decía el gran filósofo Ortega y Gasset: «Si Dios se ha hecho hombre, ser hombre es la cosa más grande que se pueda ser.» Es posible que tenga una enfermedad, pero sigue siendo algo de mucho valor. Y además, la enfermedad se puede curar.



LA REVISTA

SALUD



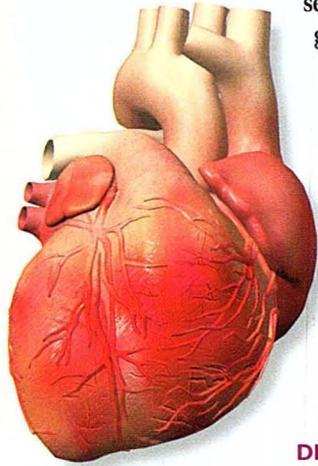
ofrece a todos sus lectores programas de terapia para dejar de fumar, seminarios de control del estrés y otros cursos de educación familiar, nutrición y cocina vegetariana.

Si desea recibir una invitación solicítela a:

SALUD 4

Pradillo, 6
Pol. Ind. La Mina
28770 Colmenar Viejo
Madrid (España)
tel. [+34] 918 459 877
fax [+34] 918 459 865
e-mail: admin@safeliz.com

¿Previene el alcohol las enfermedades cardiovasculares?



Los problemas relacionados con el alcohol se expresan a lo largo de este número monográfico. Ya en la página anterior hemos presentado algunos de los peligros sobre los que nos advierte la OMS, así como las razones por las cuales no deberíamos consumir alcohol.

Una correcta educación sanitaria implica decir NO al alcohol; pero ese NO debe llevar implícita la opción cero.

De unos años acá parece haber una especie de "rehabilitación" del

consumo de alcohol en cantidades moderadas. ¿Es bueno beber moderadamente? Cuando se estaba confeccionando esta revista, aparecía, en la sección especializada de un diario de tirada nacional, el titular "Tinto cardiosaludable". En dicho artículo se alaban las virtudes del consumo moderado del vino para prevenir las enfermedades cardiovasculares y la hipertensión.

Es curioso comprobar que los intereses de las industrias productoras de alcohol están promoviendo esta idea. Incluso empresas de licores, sin que el gobierno se lo exija –a diferencia de las empresas tabaqueras, obligadas a advertir de su peligrosidad–, están proponiendo en sus anuncios la conveniencia de beber con moderación.

CONSUMO MODERADO DE ALCOHOL: UNA SERIA ADVERTENCIA DE LOS ESPECIALISTAS DE LA OMS

Reaccionando a una campaña que propugna un uso moderado del alcohol como algo que puede ser beneficioso para la salud, el director de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Hans Emblad, declaró en un comunicado de noviembre de 1994:

- «El consumo de bebidas con alcohol engendra algunos de los problemas más graves de salud, tanto en los países en desarrollo como en los industrializados. Los desastres del alcohol afectan a una gran parte de la población y no solamente a una minoría de alcohólicos o de bebedores. No existe ningún mínimo de consumo por debajo del cual se pueda beber alcohol sin ningún riesgo.
- «El mensaje debiera ser más bien: "Cuanto menos se bebe, mejor se encuentra uno." Efectivamente, el consumo de alcohol produce dependencia, provoca cánceres y enfermedades crónicas del hígado, pero también puede provocar accidentes caseros, laborales y de circulación, actividades sexuales con riesgo, suicidios, problemas familiares, violencia y crímenes.
- «De un modo general, el consumo de bebidas alcohólicas es todavía más perjudicial para los pobres, ya que los indigentes malgastan en alcohol los pocos recursos que tienen para comprar alimentos y atender las necesidades primordiales de su familia. Además, el alcohol agrava la desnutrición, siendo más acusado el efecto en las personas mal alimentadas, en las que el hígado funciona peor. Por si fuera poco, el consumo de alcohol va, a menudo, unido al tabaquismo, lo que aumenta considerablemente los riesgos para la salud.
- «Un consumo moderado de alcohol con fines preventivos no tiene sentido en países en donde el riesgo de enfermedades cardiovasculares es débil, sobre todo en los países en desarrollo en los que se encuentra la mayor parte de la población mundial.
- «Las dosis de bebidas alcohólicas recomendadas no tienen en cuenta el peso corporal, ni la vulnerabilidad individual, ni tienen en cuenta el modo en que el alcohol es consumi-

do, el espaciamiento entre las tomas de las bebidas o el contexto en el que se bebe.

- «Hay otros medios para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares: dejar de fumar, realizar alguna actividad física, reducir el consumo de grasas –sigue explicando Hans Emblad. Los que ya adoptan estas precauciones tienen pocas probabilidades de reducir los riesgos de enfermedades bebiendo moderadamente.»

Como conclusión, los especialistas de la OMS consideran que conformarse con promover el consumo moderado del alcohol para luchar contra sus perjuicios es insuficiente y poco razonable. Son de la opinión de que la publicidad dada a este mensaje no es el resultado de investigaciones científicas rigurosas sino que está inspirada, probablemente, en motivaciones comerciales interesadas.



UNA ESTRATEGIA EQUIVOCADA

El doctor Ivan Gyrfas, jefe de Unidad de Enfermedades Cardiovasculares, en nota facilitada a la OMS, advirtió:

«Un mensaje de educación sanitaria que se limite a subrayar los efectos positivos del alcohol será **más dañino que beneficioso**. Según un estudio denominado Intersalt, un aumento del consumo medio de 15 gramos de alcohol solamente (aproximadamente un vaso) por semana conlleva al parecer un **aumento del 10%** en la prevalencia de grandes bebedores. Por consiguiente, **sería una irresponsabilidad preconizar el consumo moderado de alcohol como medio de prevenir la cardiopatía isquémica**. Más vale centrar las estrategias de lucha contra las cardiopatías en los factores de riesgo más importantes y, por consiguiente, en las siguientes medidas: reducción del hábito de fumar, alimentación sana, ejercicio regular y control de la hipertensión.»

¿Cómo actúo en el organismo?

Me vais a permitir que me presente: mi nombre es Alcohol, y mi apellido, Etilico. Estoy formado por moléculas, cada una de las cuales

YO, EL ALCOHOL

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.

Nací 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 nombres diferentes, como *Saccharomyces ellipsoideus* y *Saccharomyces cerevisiae*. Los microor-

ganismos que me producen, se alimentan del azúcar de las frutas y de otros glúcidos (hidratos de carbono), y como resultado de su digestión, aparezco yo, el Alcohol. Así que, ya veis lo que soy... solo 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 solo 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: Óscar estaba dispuesto a beberme.

Mi paso por el esófago

Al pasar por la garganta de Óscar, le produce una leve irritación en las células mucosas que la tapizan por su interior. Óscar 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.

Yo, el Alcohol, en el esófago suelo actuar en equipo con otro compañero: 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 este que provocho 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 al verme. Empezó a segregar moco y jugos gástricos, creo que para defender-

se 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.

Entro rápido y salgo despacio

Ahora bien, aunque mi acción sobre el estómago de Óscar 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, yo ya había empezado a pasar a la sangre de Óscar. Me encontraba viajando por sus venas y arterias, distribuyéndome cómodamente por todas sus células y tejidos. Aunque en la sangre me halle 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

Jorge D. PAMPLONA-ROGER, doctor en Medicina, especialista en cirugía general y del aparato digestivo.

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 Óscar por expulsarme al exterior con alguna de sus secreciones o excreciones, mis propiedades químicas me permiten resistir bastante tiempo dentro, y si 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 primero a las neuronas más importantes, las de los lóbulos frontales, en los que reside la fuerza de voluntad, el juicio y el autocontrol de Óscar. ¡Con qué facilidad se dejan influir por mí! Hago con ellas lo que quiero, hasta volverlas completamente locas.

Bajo mis efectos, Óscar se siente eufórico. Se cree capaz de hacerlo todo mejor; ¡hasta de conducir mejor! ¡Qué equivocación! Este engaño que produzco le ha costado a Óscar no pocos sustos al volante.

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 Óscar 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 Óscar 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, Óscar 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 bromita: 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.

El corazón se pone a temblar

En mi periplo por todos los órganos de Óscar, yo, el Alcohol, pronto llegué 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 Óscar, 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 Óscar 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. Hombres 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 Óscar se pone a temblar cada vez que me siente pasar por su interior.

Morir matando

Si no fuera porque el hígado de Óscar es capaz de destruirme a un ritmo -no muy rápido, por cierto- de unos siete 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 natu-

rales de eliminación del organismo, solo consiguen eliminar un 5% de la cantidad absorbida por el estómago y duodeno. El resto de mí, el 95%, solo puede desaparecer de la sangre de Óscar 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 Óscar, 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, se produce la degeneración de las células del hígado, la inflamación e infiltración de grasa de esta glándula, y finalmente, la cirrosis hepática.

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 Óscar: a su páncreas, a sus glándulas sexuales, a sus huesos, a su piel... Pero creedme, yo no quería hacer tanto daño.

Yo, el Alcohol, siento de veras ser tan destructor con la máquina más perfecta de la creación en este mundo: el cuerpo humano. ¡Que Dios me perdone por destruir así su obra! pero realmente, 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 arrojarme a la basura desde el principio. ¡Cuánto habrían salido ganando!

Cada fin de semana, millones de jóvenes llenan plazas, calles y jardines en un fenómeno que se ha llamado el "botellón". Las drogas, y entre ellas el alcohol, nunca serán la solución de los problemas existenciales sino un problema añadido que los agrava, provocando además un deterioro físico, mental y social.

UN REMEDIO ENGAÑOSO PARA LA JUVENTUD

Hola, tío. Cuánto tiempo. ¿Te hace una birra?
 -No, nano, paso. Prefiero un chupito.

-Luego nos vemos y tomamos un cubalitra entre los dos. ¿Vale?

Y así pasa la noche en uno de los múltiples bares, tabernas, cervecerías ó discotecas, o simplemente en la calle con el botellón o la litrona, ese 70% de jóvenes de 15 a 20 años consumidores de bebidas alcohólicas que acude desde viernes tarde, o incluso jueves hasta el domingo a cualquiera de las zonas de ocio ciudadano.

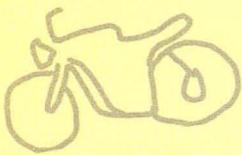
El alcohol, al no tener la connotación de droga dura (dado que no se asocia con la imagen depauperada y denigrada de un heroinómano), es socialmente aceptado. Y si a ello se añade el importante factor de los beneficios económicos que se logra con su negocio en un mercado de consumo, se comprende que el al-

cohol sea el elemento preponderante en las reuniones juveniles.

En una encuesta hecha en Barcelona y su provincia en niños de edades comprendidas entre 4 y 14 años, el 94,9% afirman haber consumido alcohol alguna vez. De ellos, un 26,6% lo consumen a diario, generalmente vino o bebidas de graduación media. La cantidad bebida por estos niños equivaldría a un vaso de vino en promedio por día. Un 32% de estos bebedores infantiles se han embriagado alguna vez. Sorprendentemente, la actitud adoptada por algunos padres ante un niño borracho es más bien aprobadora, si no indiferente, y en gran parte de las ocasiones resulta acogido con hilaridad por parte de la familia.

¿Y cuáles son los motivos más importantes para el consumo de alcohol? He aquí alguna conclusión de un "Estudio epidemiológico sobre drogas de la ciudad de Valencia":

MIGUEL GRACIA, doctor en Medicina y Cirugía, especialista en Pediatría.



- Más del 40% de los jóvenes consumidores respondían: «Por experimentar placer, por animarme. Por curiosidad y sentir sensaciones nuevas. Porque me da marcha.»
- Y un 30%: «Por sentirme más identificado con mi grupo y facilitar el contacto social.»

Solución o problema

Hay etapas de maduración en la adolescencia en las que se utiliza el alcohol como símbolo; es una especie de rito de iniciación. Como si el consumo de alcohol marcara el fin de la niñez. Los jóvenes creen también que en determinadas circunstancias el alcohol puede ser la solución fácil y rápida a sus problemas de miedo, inhibición, fracaso sentimental, angustia, ansiedad,... Sin saber que únicamente camufla el conflicto, no lo resuelve; persiste, y además lo agrava tanto psicológica como físicamente, dado el deterioro que produce en todo el organismo. Basta recordar la larga lista de enfermedades que provoca el alcohol: cirrosis hepática, una de las principales causas de hospitalización; pancreatitis crónica, con sus crisis dolorosas abdominales; gastritis alcohólica, provocadora de vómitos; debilidad y atrofia muscular, anemia, insuficiencia cardíaca, frecuente motivo de muerte; y una larga lista de alteraciones neurológicas y psiquiátricas.

Frías estadísticas que queman

Y aunque la fría estadística no suele decirnos gran cosa, es obligado insistir en algunas cifras:

- 1 El alcohol representa la tercera causa de enfermedad después de las afecciones del corazón y del cáncer.
- Alrededor de 30.000 muertes anuales en España están relacionadas directamente con el alcohol en forma de suicidio, cáncer, enfermedades cardíacas y enfermedades hepáticas.
 - En el 50% de todos los accidentes graves de tráfico, está implicado un conductor bebido, y este porcentaje asciende al 75% cuando suceden por la noche. No hay más que recordar la tristemente célebre ruta del *bakalao* y sus numerosos accidentes entre los jóvenes los fines de semana.
 - En el 25% de los suicidios y el 50% de los homicidios está implicado el alcohol.

- Por término medio el abuso del alcohol reduce en 10 años la expectativa de vida.

No obstante, a pesar de esta realidad, el joven piensa que nada de eso le va a suceder a él. El «hoy me divierto y mañana ya veremos» puede ser una contestación frecuente. Lo malo es que bajo la influencia del alcohol es difícil divertirse. El embotamiento, la obnubilación, si no la borrachera con sus vómitos y su dolor de cabeza, estropean cualquier intento de diversión.

Muchas facilidades, poca información y muchos intereses

Los jóvenes acostumbrados a la reiteración de los fines de semana entregados a la bebida, están inmersos en un “circuito corto” de insatisfacción en casa, en el aula, y algunos pocos, en su precario puesto de trabajo. Círculo que se cierra en lo que representa el *pub*, la discoteca o el bar, como elemento de satisfacción. Una estructura que se puede sospechar que fomenta la propia administración, los poderes sociales, que son permisivos con el uso e incluso abuso del alcohol, porque así distrae a la sociedad, y sobre todo a los jóvenes, de los verdaderos problemas: educación, paro, cultura, sanidad, etcétera.

No obstante, ante determinadas situaciones alarmantes las autoridades han mostrado su preocupación y están tomando medidas contra el botellón.

Gran parte de la juventud ofuscada por la dependencia alcohólica, no tiene la suficiente capacidad y fuerza para exigir soluciones sociales.

A esto se añade que los profesionales influyentes (maestros, médicos, farmacéuticos, profesores, juristas, asistentes sociales, policía, periodista), no disponen de suficiente información sobre las bebidas alcohólicas. Así que estos profesionales difícilmente pueden tratar de mejorar esta problemática comunitaria juvenil, al no percibir adecuadamente el perjuicio del consumo masivo de alcohol, y no sentirse,

En alguna de sus etapas de maduración, los adolescentes utilizan el alcohol como un símbolo; es una especie de rito de iniciación.

salvo excepciones, implicados en su resolución.

Además la propia familia no suele adoptar actitudes preventivas frente al uso del alcohol. Comparte la falta de información, o lo que es peor, acepta la información tendenciosa que sobre la propaganda del alcohol domina los medios de comunicación.

Todos vemos, con sorpresa, cómo personas que tienen un elevado grado de preparación sanitaria, no le dan importancia al consumo de bebidas alcohólicas, y permiten que las tomen sus propios hijos, sin darse cuenta de que cuanto más temprano se inicia un aprendizaje, más posibilidades tiene de fijarse como conducta.

Hablemos de soluciones

Sea como fuere, la realidad de cada fin de semana con una mayoría de jóvenes “colgados” de la bebida, varias decenas de muertos en accidente por el alcohol, y muchos miles iniciándose en una vida miserable, exige una actuación urgente.

¿Y cuál es la respuesta de la propia población afectada? Como principales métodos de ayuda se pueden proponer:

- 1º **Campañas de información general**, fundamentalmente en las escuelas y familias, sobre el alcohol y sus nefastas consecuencias.
- 2º **Ofrecer más posibilidades de trabajo.**
- 3º **Centros de asistencia y tratamiento de los casos de alcoholismo.**
- 4º **Crear alternativas de ocio y de cultura.**
- 5º **Mejorar las relaciones padres-hijos.**

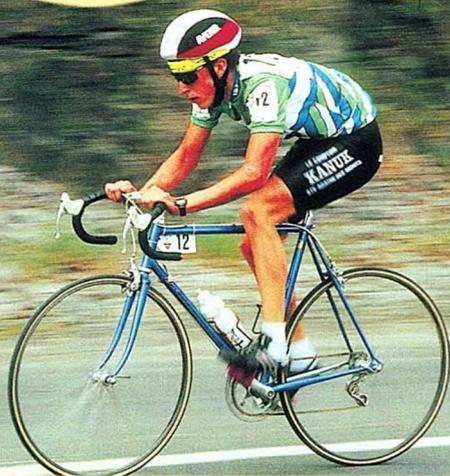
Hay que contrarrestar la propaganda que incita a la bebida, con la divulgación de documentos, reclamos, spots, charlas..., cualquier material que haga comprender a la sociedad en general, y a los jóvenes en particular, el engaño del alcohol. Insistir en la trampa de la bebida. Tratar de educar a las familias enseñando el modelamiento que los padres, con su actitud, ejercen en la conducta de sus hijos, y que, por lo tanto, su abstinencia alcohólica será fundamental. Habrá que examinar la relación



padres-hijos, tratando de aumentar sus lazos amistosos, para lo cual es primordial escuchar lo que los hijos desean decirnos y disponer del tiempo suficiente para hablar con ellos. Y algo similar se podría decir de la relación maestro-alumnos.

Cerca de mi casa, en Valencia, hay un barrio famoso por sus innumerables bares, pubs, y similares, donde también han proliferado las tabernas y puntos de

Existen otras formas de divertirse, y tú las encontrarás, y disfrutarás, como nunca pensaste que podrías hacerlo.



venta de bebidas alcohólicas. Desde hace varios meses el ambiente de agresividad y disputa reinante se ha reducido de forma evidente, desde que el control de la prohibición de la venta de alcohol a

menores se ha hecho más estricto y la presencia de carteles indicativos y de la policía es más patente.

Lógicamente, y como solución a gran parte de los problemas de nuestra sociedad, y no solo el de la bebida, el ofrecer más posibilidades de trabajo a nuestros jóvenes mejoraría en mucho su futuro. No obstante, y mientras llega un empleo remunerado, cualquier trabajo, aunque esté poco o nada retribuido, es de por sí curativo. Establecer un horario de trabajo (estudio, labores del hogar, jardinería, manualidades,... no importa qué) y cumplirlo, crea de por sí una mejora física y psíquica que puede evitar la tendencia al consumo de alcohol.

Cuando lo que se tomó como diversión pasa a ser una verdadera dependencia alcohólica, las formas de actuación están más sistematizadas :

- Ante todo hay que conseguir que el joven reconozca la existencia de su problema. Tiene que asumir el concepto de enfermedad para lograr recuperarse.
- El compromiso de ayuda familiar con una colaboración global de todos sus miembros es importante.
- Tampoco habría que esperar mucho tiempo en pedir ayuda especializada, como la de psicólogos, psiquiatras o, si se es creyente, al sacerdote o pastor de su iglesia, que lógicamente pueden orientar hacia el mejor de los métodos en su caso: la reflexión espiritual y la oración.

No hay que olvidar la importancia de los grupos de apoyo, tipo Alcohólicos Anónimos, que en el mundo entero han

demostrado su eficacia en el tratamiento de recuperación de los bebedores empedernidos.

Alternativas que dan satisfacción y no producen resaca

Y volviendo a nuestros jóvenes bebedores de fin de semana, ayudarles a descubrir otras alternativas de ocio y de cultura es fundamental. El ayudarles a que se creen "un circuito amplio" de actuaciones vitales. Ampliar sus estrechas miras de satisfacción a las anchas perspectivas que les ofrece su vida juvenil.

Vicente, un joven ciclista de la Peña de la que formo parte, me comentaba un domingo por la mañana mientras pasábamos peladeando frente a una discoteca, la lástima que le daba observar a esos jóvenes tristes y cansados, con la botella en la mano, el ruido del radiocasete surgiendo del automóvil, y aire desolado. Efectivamente, al mirar a mi joven compañero, sano, sonriente, contento en su esfuerzo deportivo, feliz en definitiva, el contraste hacía más evidente lo estúpido de la bebida y de su ambiente.

Deporte, conciertos, exposiciones, colaboración de voluntariado, excursiones,... Cualquier actividad cultural, que sustituya con su luminosidad la oscuridad que proporciona el alcohol, es válida para cambiar con alegría la triste resaca de un fin de semana.

Agradecimientos: Al doctor Enrique Jordá, psiquiatra valenciano, y a los jóvenes Vicente y Carlos.

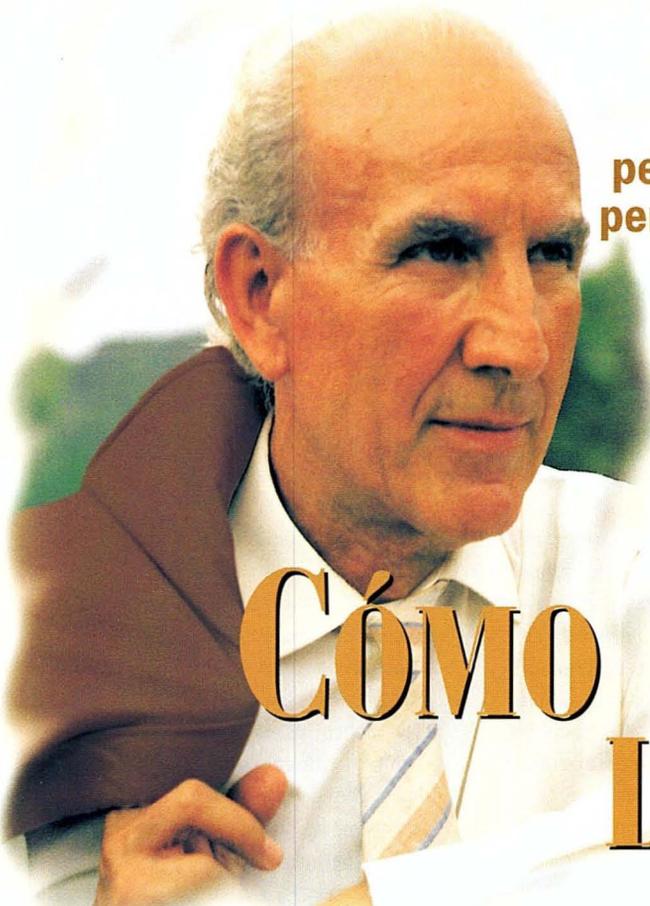
TESTIMONIO DE UN JOVEN EX BEBEDOR

Mi adolescencia fue especialmente convulsa. Las turbulencias se presentaron desde sus albores y consolidaron un carácter insociable. Mi timidez intimidaba y mi inestabilidad resultaba desconcertante para muchos.

Amaba la soledad plena, pero me repugnaba sentirme solo en una fiesta social. Necesitaba un amigo. Pronto. ¡Ya! Así, me integré en el seno de un grupo estable. Para ello había que superar la fragilidad, la melancolía y toda suerte de complejos. Opté por el alcohol: lograba ponerme eufórico y dicharachero. Las palabras brotaban con espontaneidad. Mi osadía alcanzaba límites que me asombraban...

En ocasiones, al despertarme en mi lecho a las seis de la mañana, y toparme con el habitual vómito y rastros de barro en la ropa, me obsesionaban las burradas que habría cometido y que no podía recordar. Cada vez necesitaba más cantidad de bebida para estar "a tono". Pero, superada la resaca, bajo el sol de nuevo, mi timidez persistía... La vuelta a la realidad era brusca. Mi afición, que ya era adicción, a la bebida me proporcionó, al cabo de tres años, un "amigo" fiel pero indeseable; atractivo, pero esclavizante.

El medio se había convertido en un fin. Y he aquí que un buen día, embriagado de "melancolía", paseaba por alguna callejuela de la capital de mi Alcarria, sin más compañía que la de mi ya viejo "amigo". En el limpiaparabrisas de un coche había un folleto verde. Alargué la diestra y lo miré. Se titulaba "salud mental"... Lo sumergí en un bolsillo. Al día siguiente, ya sobrio, comencé a leerlo. Aquello dio un vuelco a mi vida. La revolución espiritual que me sobrevino me permitió conocer otros antidotos para mis problemas de insociabilidad, temor y apatía. En vez de sustituir un problema por otro mayor, lo que al final no resolvía nada sino que lo complicaba aún más, me adentré por sendas de paz, estabilidad y confianza. Hace muchos años que no pruebo el alcohol. 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. Ahora, con la perspectiva que da el tiempo, sé, mejor que nunca, que aquel "amigo" solo me complicaba la vida: No valía la pena. — **Juan F. Sánchez, Guadalajara.**



“La victoria pertenece a los perseverantes.”
Napoleón

CÓMO FORTALECER LA VOLUNTAD

¿Desea de verdad sacar el máximo provecho de esta revista? pues desde este mismo momento lo puede hacer. La máxima «**Si quiero, puedo**» es rigurosamente cierta y muy aplicable a la problemática de la voluntad. Seguramente que antes de ahora ya había intentado superarse a sí mismo, venciendo el hábito que le perturba; y, como no lo consiguió recayó, se derrumbó y desistió de volver a intentarlo una vez más, con frases como: «He vuelto a caer de nuevo», «No podré conseguirlo», «Para qué volver a intentarlo», etcétera. Y es aquí donde la voluntad desempeña un papel importante, ya que, como sabemos, en gran medida es cuestión de voluntad. Pero, ¿es acaso la voluntad exclusiva de unos pocos? No, rotundamente no. La voluntad es una habilidad que podemos desarrollar y robustecer, como si de un músculo se tratara, de manera que nos ayude a lograr nuestra meta, y es que el mejor premio que se puede conseguir por medio del desarrollo de la voluntad, es la confianza en uno mismo.

El psicólogo Alan Martatt, experto en programas para fortalecer la voluntad, dice que «la voluntad disciplinada es un arma formidable, la única capaz de romper los malos hábitos y de cam-

biar la vida de las personas que en ello se empeñan».

Por lo tanto, usted puede convertirse en alguien de quien usted mismo se sienta orgulloso. No crea que ya es demasiado tarde para vencer el hábito que le está perjudicando. Aún le queda tiempo para esperar de la vida mucho más de lo que le ha deparado hasta el momento. Todo lo que tiene que hacer es reconocer el poder de creer en sí mismo y en el potencial que Dios le ha dado.

¿Cómo fortalecer la voluntad?

1. **Decídase a cambiar.** ¿Está seguro de que no quiere volver a beber? ¿Lo está pensando? Pues no lo piense tomándose otro traguito, ya que por ese camino quizá nunca pase de la contemplación a la acción. Confíe en que usted puede cambiar, y tome hoy ya, sin más dilaciones, la decisión.
2. **Tenga fe en que lo va a conseguir.** Actúe como si ya tuviera una gran fuerza de voluntad y dándose usted mismo la seguridad de que lo va a conseguir. Los ganadores se hacen, no nacen. Repítase con frecuencia: «*Estoy decidido a dejar de beber*», y se saldrá con la suya.
3. **Aprenda del pasado y prevea el futuro.** Recuerde cuándo lo intentó por última vez y dónde cayó. Las investigaciones han demostrado que estar

pendiente de una conducta contribuye a cambiarla. Haga una lista de las situaciones que considere de “alto riesgo”. Piense en cosas que se pueda decir a sí mismo para ayudarse a afrontar esas situaciones cuando se produzcan.

4. **Reafirme constantemente su voluntad de no beber, estableciendo objetivos claros y específicos.** “*Dejar de beber*” es un buen objetivo, pero para que sea una meta alcanzable ha de concretarse en hechos más específicos como “*Dejar de beber para tener*

mejor salud”, “*Dejar de beber para sentirme mejor conmigo mismo*”, “*Dejar de beber por amor a mi familia y dedicarle una mayor atención*”.

5. **No se desanime.** El desaliento se encuentra en la línea de partida de numerosas acciones negativas. Se lo encontrará usted todos los días de su vida. La forma en que usted mismo trate el desaliento, todos y cada uno de sus días, va a determinar su éxito o su fracaso en la tarea de alcanzar su sueño, su meta.
Mantenga vivo su ideal, y no abandone nunca. No se quede en el “casi” lo consigo, sino adopte el principio de “un poco más” y lo conseguiré.
6. **Entusiasmo, tiempo y perseverancia** son las bases sobre las que se asienta la meta a conseguir. Entusiásmese viéndose a sí mismo sin estar enganchado a la bebida, dé el tiempo necesario para conseguirlo y sea constante en lo que propuso.
7. **No olvide que en esta ardua labor de superar el hábito que nos ocupa no está solo.** Seguro que tiene cerca de usted a alguien que está dispuesto a ayudarlo/a en que no decaiga. Y en último término, no olvide lo más importante: Dios está ahí para ofrecerle su ayuda. Recuerde que «*Dios y yo somos mayoría*».

EL ALCOHOLISMO, UNA TRAGEDIA PARA LA FAMILIA

Carlos, el marido de Ana, negaba que tuviera un problema con la bebida, pero Ana sabía la verdad. Durante los 13 años de su matrimonio, ella había ido viendo cómo él dependía cada vez más del alcohol. Al principio bebía solo en celebraciones sociales. Luego dijo que *necesitaba "unas copas"* por la noche, para relajarse después de un duro día de trabajo. Pero durante los tres últimos años su problema con la bebida se hallaba ya fuera de control, y su esposa sabía que tenía que hacer algo para evitar la terrible pendiente por la que se estaba deslizando su marido.

Ana se dio cuenta de que, con frecuencia, *mentía* y daba falsas excusas para no ir a trabajar, o realizar actividades juntos, y con los niños, como excursiones, juegos, reuniones familiares, etcétera. Cuando estaba sobrio, era una persona cariñosa y amable. Por otro lado, la bebida lo convertía en un ser *cruel, olvidadizo, irresponsable*, y, lo peor de todo, *violento*.

Sí, quizás fue su comportamiento violento lo que, finalmente, convenció a Ana de que *necesitaba buscar ayuda*, incluso algún tipo de terapia profesional. El padre de Ana también había sido alcohólico; y aunque ella nunca había soportado tener que estar protegiéndolo con excusas, y estaba resentida por el poco interés que él había mostrado en su vida, su padre nunca había sido violento. En realidad, cuando su padre bebía, se quedaba durmiendo en el sofá noches y fines de semana enteros.

Pero Carlos era violento y su hábito del alcohol lo llevaba a frecuentes "arrebatos", incluso por las cuestiones más nimias. Una noche, cuando no podía encontrar sus zapatillas, se abalanzó contra Ana y la empujó contra la pared, provocándole una hemorragia nasal y dejándole un ojo amoratado. El verdadero dolor de Ana vino al ver a sus hijos llorar y suplicar a su padre que «parara de hacer daño a mamá». Y llegó a la firme convicción de que tenía que hacer algo por el bien de sus hijos.

Ana tenía razón, el problema con la bebida de su marido estaba afectando a toda la familia. Durante el tratamiento psicológico se dio cuenta de que ella y los niños estaban viviendo en un estado de *incertidumbre constante* porque no sabían qué podían esperar de un día para otro. Todo dependía de si Carlos había bebido o no. Los cambios en su personalidad producían *inestabilidad en las normas de la familia*, lo cual se traducía en la forma en que los niños eran disciplinados o en multitud de *promesas incumplidas*. En la terapia, se pudo conocer hasta qué punto se sentían *desconcertados*; había en ellos *tristeza y confusión*. Tenían miedo de hacer enfadar a papá, o de que la gente supiera el "secreto" de su familia.

Ana comprendía lo que sus hijos estaban diciendo, porque había experimentado algunos de esos sentimientos en su propia niñez. Recordaba que de pequeña no quería invitar a sus amigos a casa, por miedo a lo que pudieran ver. También creció sabiendo que no podía confiar y depender de su padre. Y eso le infundía una *profunda tristeza*, al saber que la suya no era como una familia normal.

Aprendió que el *daño hecho a la familia es igual tanto si el alcohólico es pasivo como agresivo*. Tanto su padre como su marido se mostraban *emocionalmente ausentes*, la mayor parte de las veces, por lo que ella y sus hijos también aprendieron a reprimir sus sentimientos y a vivir con el temor a ser violentados, abandonados o a no poder ser amados por otros.

La lucha de toda su vida fue tratar de *superar su baja autoestima*. Y ahora estaba dispuesta a hacer todo lo que fuera necesario para que a sus hijos no les pasara lo mismo.

Cómo ayudar en la familia

Hoy en día, los efectos destructivos del alcoholismo están bien documentados, y hay *motivos para la esperanza*. Muchos alcohólicos y sus familias han recibido apoyo profesional y han podido enderezar el rumbo de sus vidas. Aunque el camino hacia la sobriedad requiere dar ciertos pasos:

1. El primero y el *más importante* es que la persona *admite que tiene un problema* con la bebida. Sin la cooperación del bebedor, el tratamiento evidentemente resultará ineficaz.
 2. Lograr que los miembros de la familia, amigos y compañeros de trabajo, *dejen de encubrirlo* cuando mantiene una conducta irresponsable.
 3. El alcohólico *necesita darse cuenta de las graves consecuencias de su enfermedad*, pero las quejas, las críticas y los "sermones" *no funcionan*. Es mejor que él/ella experimente personal y directamente los efectos de su conducta. Por ejemplo, si se cae al suelo por estar bebiendo/a, no le ayude llevándolo/a a la cama. O si estando borracho le da un arrebato de ira y arroja una lámpara al suelo, déjela ahí, y permita que él/ella vea el destrozo al día siguiente por la mañana.
 4. Otro método innovador utilizado frecuentemente por los asesores profesionales es pedir a todos aquellos cuyas vidas están siendo afectadas por el comportamiento del alcohólico/a (cónyuge, hijos, padres, compañeros de trabajo, jefes, etc.), que formen un *grupo* y, sin previo aviso, hablen con él, sin emplear frases condenatorias, y le presenten individualmente *cómo su comportamiento está afectando sus vidas*.
 5. Finalmente, *no se olvide de Dios*. Él nos creó individualmente, y también creó la institución familiar. De la misma manera que confiamos nuestros automóviles a quienes lo fabricaron, porque lo conocen bien, deberíamos acudir a quien nos diseñó. Él nos conoce mejor que nadie, y sobre todo nos ama y desea lo mejor para nosotros.
- Cada uno deberá expresar con claridad que *aceptan a la persona pero no su comportamiento*. Estas reuniones son muy emotivas, y si están bien preparadas y ensayadas con un asesor profesional, pueden resultar muy eficaces. Y es que resulta muy difícil negar que se tiene un problema con la bebida, cuando se presentan las evidencias con toda su crudeza.

NANCY CARBONELL, doctora en Psicología.



EL ALCOHOLISMO, UNA GRAVE ENFERMEDAD SOCIAL

La adicción a las bebidas alcohólicas ha devenido un fenómeno muy extendido en nuestro contexto social, a pesar de que pueda parecer lo contrario. Esto se debe a varios factores que es necesario señalar aquí:

- el aumento de la presión publicitaria (en prensa, radio y televisión), y subliminalmente en el cine;
- la incorporación de los jóvenes y las mujeres al consumo regular;
- la aceptación generalizada del uso de bebidas alcohólicas;
- la presión de los grupos económicos involucrados;
- el hedonismo social imperante, etc.

El alcoholismo está relacionado, no tanto con la cantidad, sino con la adicción. No podemos limitarlo a un problema cuantitativo, es también un asunto cualitativo de relación o dependencia de algunas personas con las bebidas alcohólicas.

Si bien son conocidos los resultados del alcohol sobre el individuo, existe un desconocimiento general de los efectos sociales de las bebidas alcohólicas. Es cierto que su producción y comercialización da trabajo a muchos miles de personas y genera grandes beneficios económicos. Pero se ocultan, de una manera consciente y deliberada, los graves perjuicios sociales que se derivan de su consumo.

Efectos laborales

Las estadísticas laborales de sindicatos, organizaciones patronales y organismos públicos, arrojan cifras escalofrantes

sobre las horas de trabajo perdidas por causa del alcohol, así como la disminución en el rendimiento laboral. La cantidad y calidad del trabajo, tanto de tipo manual como intelectual, se ven mermadas indefectiblemente en mayor o menor grado.

Lesiones y muertes

Otro capítulo a considerar es el de los accidentes laborales y automovilísticos, a consecuencia del uso del alcohol. El número de víctimas invita a una seria reflexión. El tributo pagado en forma de lesiones irreversibles y de muertes en personas de todas las edades es inmenso, hasta tal punto que se reconoce como una verdadera epidemia que, en las sociedades más desarrolladas, ocupa el tercer puesto entre las causas de fallecimientos, después del cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

Vandalismo y violencia

Otra repercusión social del alcoholismo anual es el vandalismo que aflora tras la desinhibición producida por la bebida. Se produce una liberación de las tensiones y conflictos individuales y colectivos, de forma aberrante y violenta. Son tristemente habituales las noticias de los destrozos o las agresiones personales, de grupos de jó-

venes a las salidas de los locales de ocio, de algunos espectáculos, o de adultos en ciertos recintos deportivos. En todos ellos, el común denominador es el alcohol.

Problemas sanitarios

Finalmente hay que considerar el impacto sanitario del alcohol, con su estela de costo económico, enfermedad y muerte. El alcohol debilita y agrava cualquier proceso morboso en curso, hasta tal punto que se han establecido criterios de exclusión de pacientes para ciertos tratamientos muy costosos, como el trasplante de órganos. Las compañías aseguradoras disponen de estadísticas que ponen de manifiesto un mayor gasto sanitario y social por parte de los bebedores, lo que las obliga a aumentar sus primas o rechazar las pólizas de estos posibles clientes. La sanidad pública y el sistema de seguridad social ven notablemente incrementados sus gastos y colapsados sus servicios, a causa del actual aumento de las drogodependencias (incluida la bebida) y sus consecuencias.

Todo esto son argumentos suficientes para considerar seriamente el alcoholismo como una grave enfermedad social, con repercusiones que sobrepasan el ámbito de lo privado, para afectar negativamente al conjunto de la sociedad.

El alcohol en la conducción es una de las patologías más investigadas a nivel mundial y sobre la que existe total unanimidad. Desde el punto de vista médico, el alcohol es un depresor del sistema nervioso central; es decir, que disminuye la actividad del cerebro de manera similar a los anestésicos generales.

Frenar a tiempo

Luis Montoro, catedrático de Psicología y Seguridad Vial de la Universidad de Valencia, apunta un significativo dato: «A una velocidad de 90 kilómetros por hora, durante el tiempo que transcurre desde que surge el estímulo hasta que el pie pisa el freno, si el conductor lleva una tasa de alcohol cero, el vehículo recorre una distancia de 19 metros; con 0,8, se alarga a 30 metros; y con 2 gramos de alcohol por litro de sangre llega hasta los 42 metros».

Relación alcohol-accidentes

A esto hay que añadir un hecho escalofriante facilitado por la PRI (*Prevention Routière International*, Prevención Internacional en Carretera): conducir con 2 gramos por litro de sangre implica un índice de peligrosidad que multiplica por 80 la posibilidad de sufrir o provocar un incidente. A este respecto, Aurelio Barricarte, director de un estudio sobre el alcohol y accidentes llevado a cabo en Navarra por el Instituto de Salud Pública, comenta que, «llegando a los 0,8 gramos de alcohol por litro, el riesgo de que ese conductor resulte ac-

cidentado es casi 100 veces superior a otro que no llegue a este límite». (Pero, ¡cuidado!, en España la tasa de alcohol en sangre no debe superar los 0,5 gramos por litro).

Disminución de la percepción y reflejos

Para el director del Instituto Nacional de Toxicología en Sevilla, Manuel Repeto, «una persona con 2,63 gramos de alcohol por litro de sangre, desde el punto de vista toxicológico, no se encuentra en condiciones para conducir con seguridad; la disminución de la percepción, reflejos y coordinación provoca que pueda rebasar un semáforo en rojo, no vea un ceda el paso o un stop con el gran, y grave riesgo, que supone».

¿Se debe conducir con niveles de alcohol inferiores a los permitidos?

A estas alturas, el efecto pernicioso y de riesgo que suponen dosis altas de alcoholemia está suficientemente demostrado.

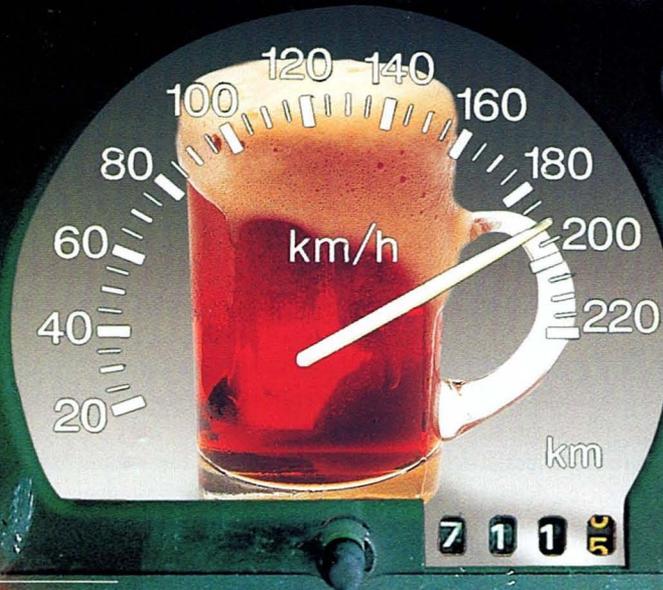
En la actualidad, los estudios y trabajos científicos e investigaciones se dirigen hacia la denominada "subembriaguez" (niveles inferiores al 0,8), pues «es



Eran las 22.15 horas, cerca de Bailén (Jaén). En el autocar viajaban 58 personas; la mayoría, testigos de Jehová que regresaban de una excursión. Un turismo chocó frontalmente contra el autocar produciéndose un incendio que causó la muerte de 29 personas. ¿Cuál fue la causa? El conductor del vehículo conducía al borde del coma etílico: Tenía 3,25 gramos de alcohol por litro de sangre (a partir de 3 g se puede producir el coma etílico en cualquier momento). ¿Por qué algo tan inútil como las bebidas alcohólicas sigue produciendo tantas muertes innecesarias?

ahí donde el conductor pierde el saludable temor al riesgo –que es la primera condición de la prudencia–, siente acrecentarse en él el gusto por la velocidad y por las maniobras temerarias, y distrae su atención por las cosas más fútiles. A veces no ocurrirá nada, pero la situación de peligro alcanza su máximo grado de potencia; tanto mayor cuanto casi nadie se apercibe de él», explica Gregorio Arroyo Urrieta, profesor de Medicina legal de la Universidad Autónoma de Madrid.

PELIGROSIDAD CIENTIFICAMENTE PROBADA



DIRECCIÓN GENERAL DE TRÁFICO, revista 'Tráfico', nº 93



Beber está de moda entre las mujeres



EL ALCOHOL Y

LA MUJER BEBER

Recientes estadísticas muestran que en España existen más de 3 millones de personas que tienen problemas realmente graves con el alcohol, es decir, el 7% de la población. Del total, más de 850.000 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 con el de la mujer.

- La mujer tolera menos el alcohol en razón de su propia fisiología: hormonas, menos superficie corporal, e 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.

- **Una mujer embarazada nunca bebe sola.** El alcohol que toma la madre, atraviesa rápidamente la barrera placentaria y llega hasta el feto. La ingestión de alcohol durante el embarazo conlleva graves riesgos para el feto, quien lo absorbe con suma facilidad porque no tiene aún capacidad enzimática para metabolizarlo. Ello puede provocar abortos, partos prematuros, lesiones cardíacas en el feto y, sobre todo, alteraciones cerebrales, 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 60% 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 esta revista hablamos de los efectos del alcohol en la vida familiar. Todos estos problemas se agravan cuando es la mujer la que bebe. 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.



UNA DROGA DURA AUTORIZADA

La opinión de un experto: el doctor José Antonio Valtueña

SALUD 4 ha tenido conocimiento de que la OMS-Europa (Oficina Regional de la OMS para Europa, con sede en Copenhague) ha lanzado un ambicioso Plan Europeo de Acción destinado a luchar contra el alcoholismo en todos los países de este continente. Con objeto de conocer el alcance y las metas del Plan, SALUD 4 se ha dirigido al doctor J. A. Valtueña, presidente del Centro Internacional de Educación para la Salud, de Ginebra, y colaborador externo de la Organización Mundial de la Salud (OMS). He aquí las preguntas de nuestra revista y las respuestas del doctor Valtueña.

—SALUD 4: ¿Qué pretende el Plan Europeo de Acción sobre el alcoholismo?

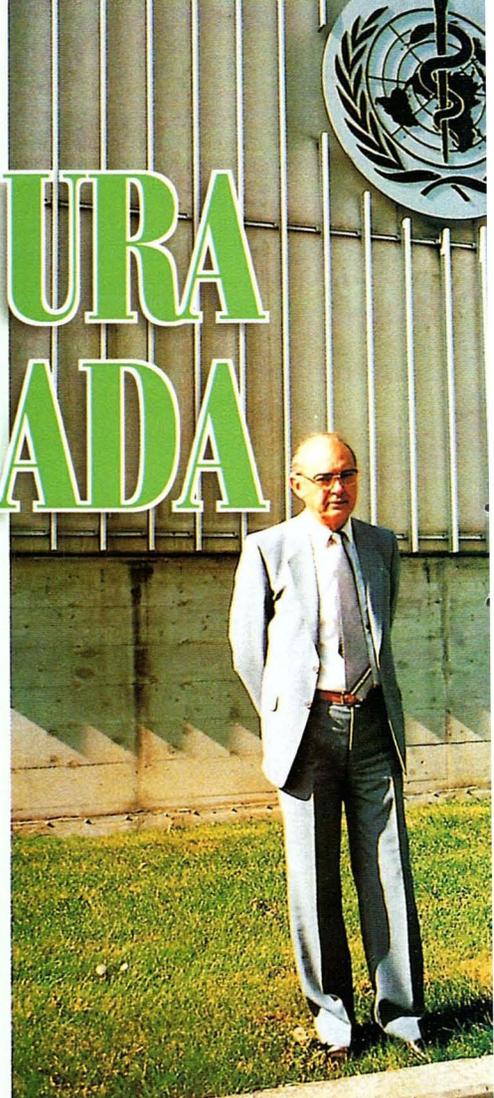
—**Doctor J. A. Valtueña:** El consumo de bebidas alcohólicas en Europa es causa de especial preocupación para los sanitarios por el alto nivel que alcanza en casi todos los países del continente y por la amplitud de los problemas asociados. España tiene el triste privilegio de ocupar un lugar destacado en todas las estadísticas relativas al consumo de bebidas alcohólicas. Así, en una estadística referente al porcentaje de personas de más de 18 años que, en la Europa Occidental, toman diariamente algún tipo de bebida alcohólica, España ocupa el quinto lugar, por detrás de Italia, Portugal, Francia y Suiza. En otra estadística, referente al consumo medio de alcohol por individuo mayor de 15 años, España está todavía en peor situación, pues se halla en tercera posición, precedida solo de Francia y Alemania. En España, ese consumo medio es de 13,6 litros (dato tomado del Anuario de El País de 1995), cinco veces más que el promedio de la Europa Occidental.

—Sabemos que ciertas enfermedades, como la cirrosis hepática o la polineuropatía (lesión simultánea de varios nervios) alcohólica son directamente atribuibles al alcoholismo, pero ¿cuáles son los daños secundarios de esta forma legalizada de drogadicción?

—Según los datos de los reputados Centros de Control de Enfermedades, con sede en Atlanta (EE. UU.), pueden atribuirse el consumo de bebidas alcohólicas alrededor de la mitad de los casos de cáncer de los labios, la boca, la faringe y la laringe, más de la mitad de los casos de pancreatitis crónica, y cerca del 50% de los incendios y de los accidentes de vehículos de motor. Es fácil suponer el coste en sufrimiento y puramente económico de una hecatombe que se está produciendo en medio de la indiferencia general y casi con el beneplácito de la sociedad.

—No cabe duda de que el problema alcanza una enorme magnitud, pero ¿cómo se explica que los gobiernos, singularmente en Europa Occidental, adopten en general una actitud tolerante hacia el consumo de bebidas alcohólicas?

—La posición de los gobiernos frente a este problema suele ser 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, gracias a los impuestos, sumas colosales del consumo de bebidas alcohólicas. Ahora bien, estadísticas fiables muestran que el costo social del alcoholismo supera a los impuestos obtenidos.

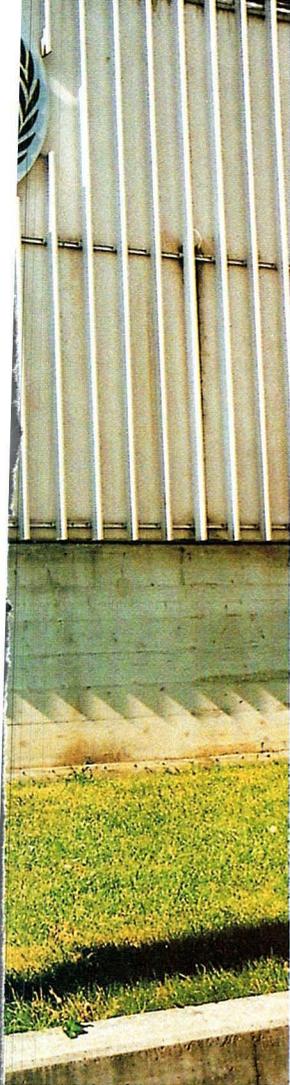


—¿Por qué si el problema es tan grave, se habla y escribe tanto de la drogadicción y tan poco del alcoholismo?

—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 estas 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



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 están ampliamente rebasadas por las presiones en favor de productos dañinos para la salud, principalmente el tabaco y las bebidas alcohólicas. Piénsese solo 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 de-

recha o a que se detengan en los semáforos, u ordenar que los constructores de edificios pongan barreras en los balcones. No se puede invocar la libertad individual como justificante de conductas que no son solo perjudiciales para el individuo sino también para la sociedad.

—En la lucha contra el alcoholismo, ¿cuáles son los grupos más 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 con harta 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 alcoholismo 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. 

TEST: ¿ES USTED ALCOHÓLICO?

SÍ NO

- 1. ¿Ha tratado usted alguna vez de dejar de beber durante una semana o más tiempo, sin haber podido cumplir el plazo?
- 2. ¿Le molestan los consejos de otras personas que han tratado de convencerle de que deje de beber?
- 3. ¿Ha tratado alguna vez de controlar su deseo por el alcohol, cambiando de una bebida a otra?
- 4. ¿Ha tomado alguna bebida alcohólica alguna vez, a primeras horas de la mañana, durante el último año?
- 5. ¿Envidia usted a las personas que pueden beber sin que eso les ocasione dificultades?
- 6. ¿Ha empeorado progresivamente su problema con la bebida, durante el último año?
- 7. ¿Ha ocasionado, su forma de beber, dificultades en su hogar?
- 8. En fiestas familiares o sociales, donde la bebida es limitada, ¿trata usted de conseguir tragos extras?
- 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?
- 10. ¿Ha faltado al trabajo durante el último año a causa de la bebida?

- 11. ¿Ha tenido alguna vez «lagunas mentales» (olvidos de actos realizados) a causa de la bebida?
- 12. ¿Ha pensado alguna vez que podría tener más éxito en la vida si no bebiera?

Resultados. Respuestas afirmativas:

- 0: Usted no tiene ningún problema con el alcohol
- 1-3: Bebedor moderado. 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”.
- 4-8: 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.
- 8-12: El alcohol es el gran drama de la vida. Usted está sufriendo mucho, y también está haciendo sufrir mucho a los que lo rodean. Pero no es todavía un caso perdido: su enfermedad puede curarse. Busque ayuda urgentemente.



ÉL CUIDA D

La mayoría de las preocupaciones que ensombrecen nuestra vida, con el paso del tiempo se demuestran como de poco valor o, incluso, que ni siquiera debieron ser motivo de nuestra atención.

Alguien que tenía muchos y graves problemas siempre estaba de buen humor. Un amigo fue a visitarlo a su casa y le preguntó cómo era posible su buen estado de ánimo. Él lo llevó hasta un árbol que tenía enfrente de su casa, y le dijo: «Todos los días, al finalizar la jornada cuelgo todos mis problemas aquí, y me olvido de ellos. Por la mañana, cuando salgo, muchos de ellos se los ha llevado el viento».

Efectivamente, la mayoría de nuestras preocupaciones no tienen razón de ser, o son de poco valor. En cierta ocasión una persona quiso hacer un estudio de las cosas que le preocupaban y comenzó a anotarlas. Con el tiempo sacó las siguientes conclusiones:

- Cosas que nunca ocurrieron: 40%.
- Cosas del pasado que no podían cambiarse por mucha preocupación que existiera: 30%.
- Preocupaciones insignificantes: 10%.
- Preocupaciones inútiles sobre la salud: 12%.
- Preocupaciones reales y legítimas: 8%.

Haga usted mismo la prueba, estimado lector; anote sus preocupaciones y comprobará por sí mismo que esto ocurre con más frecuencia de lo que pensamos. Evidentemente, hay asuntos importantes que merecen nuestra preocupación. Pero son los menos. Y aun de estas ansiedades legítimas que requieren nuestra atención debemos aprender a desconectarnos de ellas en determinados momentos.

La actitud con la que enfrentamos las dificultades desempeña un papel determinante.

Uno de los más grandes psicólogos, William James decía: «Gran parte de lo

que denominamos Mal... puede ser convertido muchas veces en algo bueno y reconfortante, si conseguimos que el paciente cambie su actitud de miedo por una actitud de lucha.» Los resultados del cambio serán espectaculares. Lo que ocurre es que la mayoría de las veces necesitamos ayuda externa para superar los conflictos y realizar los cambios necesarios.

Una ayuda decisiva

El mismo William James dio una de las claves del éxito: «La fe es una de las fuentes de energía en la vida de los hombres, y su carencia total puede acarrear su desplome.»

Hombres insignes, que en su vida han alardeado de su agnosticismo, cuando fueron conscientes de una muerte cercana, han tenido que modificar sus ideas existenciales para evitar el vértigo al vacío, su “desplome”.

Carl Jung, otro célebre psiquiatra, discípulo aventajado de Sigmund Freud (del que llegó a discrepar para crear su propia escuela), decía:

«En los últimos treinta años han venido a mi consulta personas de todos los países civilizados. He tratado a cientos de pacientes. De ellos, los que se encontraban en la segunda mitad de su vida –es decir a partir de los treinta y cinco años–,

no ha habido un solo caso cuyo problema no tuviera, en última instancia, la raíz en hallar una perspectiva religiosa a la vida. Puedo decir que se sentían enfermos porque habían perdido lo que las religiones de todos los tiempos han dado a sus fieles; y que ninguno de ellos se curó realmente sin reconquistar esa perspectiva.»

Esta es la opinión de un ilustre y reputado especialista en resolver problemas.

Sí, la fe es una vivencia que no solo ofrece una perspectiva meramente eclesial. Lo verdaderamente importante es la actividad interior que genera y que se traduce en estado de ánimo y salud. Por eso Jesús dijo con toda propiedad: «Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia.»

Jesucristo pronunció estas palabras ante quienes propugnaban una religión meramente formal –los fariseos–. Estos se encontraban muy preocupados por las cosas externas, pero no por las personas. Jesús vino a preocuparse por el ser humano, y eso era, y es, revolucionario. Por tal razón fue crucificado. Su sacrificio da mayor fuerza a sus palabras: «Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os haré descansar.»

Esta es una invitación llena de afecto saludable. Podemos confiar en él. San Pablo dirá al respecto: «Aquel que no escatimó ni a su propio Hijo, sino que lo en-

ETI

tregó por todos nosotros, ¿cómo no nos dará también con él todas las cosas?»

La escritora y dirigente religiosa Ellen White hace una reflexión al respecto: «Para proveernos lo necesario, nuestro Padre celestial tiene mil maneras de las cuales nada sabemos... No se exhala un suspiro, no se siente un dolor, ni ningún agravio atormenta el alma sin que haga también palpar el corazón del Padre... Él contesta: "Aquí estoy"».

Y ellos no lo sabían

Muchas personas, creyentes o no, tienen un concepto no muy acertado del carácter de Dios. Algunos lo ven como un juez severo que castiga a quienes no le obedecen. Para otros es un ser demasiado blando que permite demasiadas cosas, y lo culpan de los problemas.

En cambio, el profeta Oseas, registró acertadamente la actitud de Dios hacia sus hijos, y la cual expresa unos sentimientos bien diferentes de lo que muchos se imaginan: «Cuando el pueblo de Israel era niño, yo lo amaba; a él, que era mi hijo, lo llamé de Egipto. Pero cuanto más lo amaba, más se apartaba de mí... Lo enseñé a caminar; pero ellos no comprendieron que era yo quien los cuidaba.

»Con lazos de ternura, con cuerdas de amor, los atraje hacia mí; los acerqué a

mis mejillas como si fueran niños de pecho; me incliné a ellos para darles de comer, pero no quisieron volverse a mí... ¿Cómo podré abandonarte?» (Oseas 11: 1-8).

«¿Cómo podré abandonarte?» es el grito angustioso de un padre lleno de amor, que jamás se rinde ante las necesidades de sus hijos. Es el clamor de quien no pone límites a su cuidado por nosotros, ni está dispuesto a abandonarnos.

Dos hombres se encontraron un día. Uno de ellos tenía un hijo que era un desastre. Trasnocaba, bebía, era mal estudiante. Su amigo le dio un consejo: «¡Cuánta paciencia tienes con tu hijo! Si fuera mío, ya hace tiempo que lo habría echado de casa y lo habría desheredado.» A lo cual replicó el padre: «Yo también lo habría hecho si hubiera sido tu hijo; pero se trata del mío...»

Cuántas veces habrá cuidado Dios de nosotros y no nos hemos enterado. Su capacidad de ayuda es ilimitada. Cuando nuestras cargas sean pesadas, recordemos que tenemos a Alguien que nos comprende y nos quiere profundamente.

A menudo los problemas se deben a nuestros propios errores. Aun en este caso no debemos sentirnos miserables, ni concentrar nuestra mirada en nosotros mismos y en nuestros fracasos. Si sacamos las conclusiones adecuadas, podemos aprender, crecer y sacar algo positivo del sufrimiento.

En manos de un experto

Es curioso lo fácilmente que asumimos que no somos expertos en fontanería, carpintería, electricidad u otros oficios. Sin embargo nos creemos lo suficientemente bien dotados como para controlar todos los aspectos de nuestras vidas.

Recurrimos sin ningún rubor a un fontanero cuando tenemos una vía de agua en nuestra casa y no la podemos arreglar. Pero, ¿a quién recurrimos cuando tenemos una vía de agua en el alma? ¿Quién es el experto? ¡Nosotros mismos! Es posible que no lo pensemos pero actuamos como si lo fuéramos.

Bueno, si las cosas nos van mal de verdad, es posible que decidamos acudir a un psicólogo o a un psiquiatra. Y haremos bien en hacerlo. Pero estos tampoco tienen solución a todos los problemas existenciales. ¿Dónde está el experto en vidas humanas?

Déjenme hacer un resumen de un capítulo del libro *¿Cuándo podré empezar una nueva vida?*, de Abraham Twerski:

«Algunas personas no creen que haya un Dios. En general esto no es exactamente así, porque ellos creen que hay un Dios. El problema es que piensan que ellos son él.

»Mientras sigamos aferrándonos a nuestras ideas de omnipotencia, es que pensamos en nosotros mismos como si fuéramos Dios, y por tanto no podemos pensar en un ser supremo, ya que no puede haber dos dioses. Después de aceptar [...] que no somos omnipotentes y que no somos Dios, resulta relativamente sencillo pensar en Dios como el poder superior.»

Muchos piensan que la religión es para personas cómodas, poco luchadoras, que esperan que Dios les solucione los problemas que tienen que resolver ellas mismas.

Pero Dios no quiere seres pasivos, ni que le pidamos que él se ponga al volante de nuestra vida mientras nosotros vamos distraídos por ella, sin tomar precauciones. Él quiere que pongamos en juego todas nuestras posibilidades. ¡Para eso nos las dio! Nosotros tenemos que ir al volante. Él nos dio esa libertad. Pero también desea que seamos prudentes y que le pidamos ayuda ante los problemas que están fuera de nuestro control. ¿Esto es lo cómodo? Pedir ayuda ante algo que está fuera de nuestro control es lo más racional y sensato que podemos hacer.

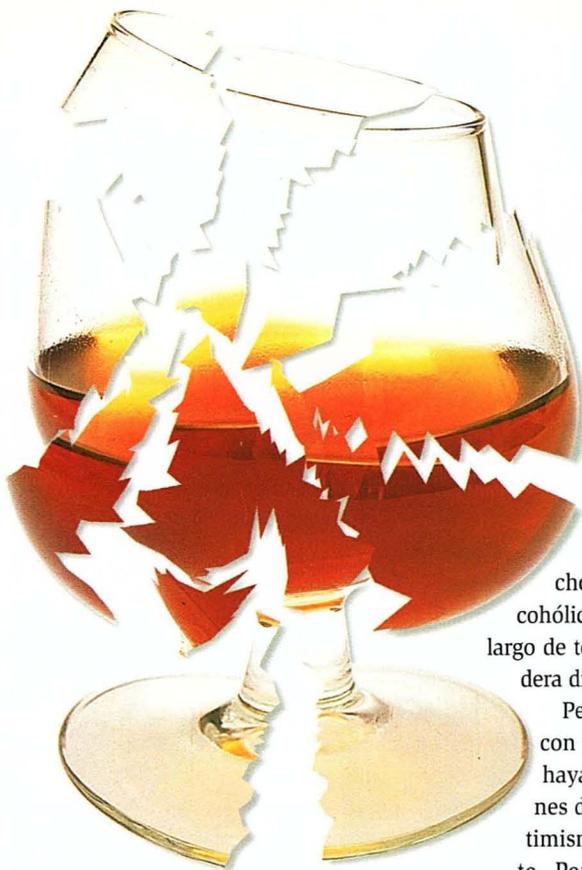
Lo racional es buscar ayuda en Dios. Él está dispuesto a hacerlo. Nos invita a hacerlo: «Echad toda vuestra ansiedad sobre él, porque él cuida de vosotros», nos aconseja el apóstol Pedro.

En medio de las dificultades, y también en todo momento, mantengamos una actitud lo suficientemente abierta como para permitir que un Padre, con un poder superior a nosotros, nos ofrezca su ayuda. Él lo desea, pero respetará siempre nuestra libertad. Jesucristo lloró ante la falta de comprensión acerca de su carácter y susurró: «¡Cuántas veces quise reunir a tus hijos como la gallina reúne a sus pollitos bajo sus alas, pero no quisisteis!» Yo le recomiendo que se acerque a este Dios que está deseando ayudarle en sus problemas, sean los que sean. Tenga la seguridad de que, como afirma el apóstol Pedro: «Él cuida de ti».



Tratamientos

CÓMO VENCER EL



En contra de lo que popularmente se piensa, el alcohol es una droga que crea dependencia física y psíquica de las más difíciles de eliminar. De hecho, cuando alguien llega a ser alcohólico, nunca dejará ya de serlo a lo largo de toda su vida. Esto nos da la verdadera dimensión del problema.

Pero que señalemos el problema con todo realismo no significa que no haya lugar para la esperanza. Millones de personas han recuperado el optimismo y las ganas de vivir sanamente. Porque un alcohólico recuperado puede hacer vida normal y vivir felizmente, a cambio de que no vuelva a probar más el alcohol. Con esta condición todo es posible.

El primer paso es reconocer el propio problema. Es muy común todo lo contrario. El bebedor siempre tiene excusas. Tomar consciencia del propio estado es esencial. Por otro lado, los consejos que le daremos a continuación no pretenden sustituir la función del médico, al que hay que acudir, y quien, en función de la gravedad, tomará las medidas oportunas.

Prevenir es mejor que curar

Sin duda, el mejor tratamiento es la prevención. No empezar a beber es una garantía para el futuro. Y no la tendremos si pensamos en beber moderadamente. Casi todos los que llegaron a tener problemas graves comenzaron pensando lo mismo. Su salud, su familia, su empresa, la sociedad e incluso su propia personalidad saldrá ganando. Y sobre todo: No merece la pena beber alcohol.



1. TRATAMIENTO DIETÉTICO



El régimen **ovolactovegetariano** ayuda a desintoxicar el organismo y a regenerar los órganos dañados. Conviene **abstenerse de alimentos recargados o muy condimentados**, los cuales inducen al consumo de bebidas alcohólicas, y **suprimir todo tipo de**

excitantes como el café y el tabaco.

La dieta debe contener alimentos ricos en vitamina B, que tonifica el sistema nervioso.

El desarrollo de buenos hábitos favorece la salud. Le será muy útil:

- Comer a horas regulares**, lo cual da tiempo al organismo para funcionar reposadamente. Deje, por lo menos, cinco horas entre comidas.
- Evite "picar" entre comidas**, pues debilita la función de los órganos digestivos, lo cual actúa negativamente sobre el sistema nervioso.
- La alimentación del ex alcohólico debe ser rica en los nutrientes principales, especialmente en proteínas, vitaminas y minerales.** El consumo habitual de bebidas alcohólicas produce **desnutrición**, y es parte esencial

del tratamiento recuperar los nutrientes perdidos durante los años de beber.

- Comience el día con un **desayuno abundante** en cereales y alimentos ricos en proteínas (nueces, almendras, leche etc.) y fruta. Si no está acostumbrado, al principio le costará un poco de esfuerzo, pero pronto notará sus efectos.
- El **almuerzo o comida** debe incluir una buena **ensalada**. Son especialmente recomendables: las **legumbres** (alubias, lentejas, soja), por su riqueza en proteínas y en hierro; los **frutos secos oleaginosos**, por su contenido en grasas de alto valor biológico, proteínas y vitaminas B; **germen de trigo y levadura de cerveza**, por su riqueza en vitaminas del grupo B y minerales.
- **Por la noche coma poca cantidad y no demasiado tarde.** Deje un mínimo de tres horas para que la digestión se haga antes de ir a la cama. Ello le permitirá disfrutar de un sueño reparador, tan importante en estos casos.
- **Beba abundante agua.** El agua es el elemento indispensable en casi todos los procesos bioquímicos. Cada una de los 60.000 millones de células que componen nuestro organismo producen desechos —especialmente si hemos ingerido tóxicos como el alcohol— que conviene eliminar. El agua facilita la depuración de nuestro organismo. Beba **al menos ocho vasos al día**, pero es recomendable que no sea durante las comidas.

2. TRATAMIENTO

- Un programa regular de **ejercicio físico** facilitará la desintoxicación, tonificará el organismo y fortalecerá la voluntad. Las marchas y paseos por la montaña, el contacto con la naturaleza tienen efectos adicionales positivos porque aportan una buena relajación y aire más puro abundante. Oblíguese a dar, al menos, un buen paseo cada día.
- El oxígeno vitaliza las células y purifica la sangre, lo cual propicia el buen funcionamiento del organismo. Realice **respiraciones profundas** por las mañanas. Y adopte una postura erguida mientras está sentado para permitir que los pulmones funcionen correctamente.
- El **descanso** es tan **esencial** para el cuerpo como el alimento, el ejercicio o el aire. El mayor perjuicio del alcohol recae sobre el sistema nervioso central. El descanso incluye respetar alrededor de **ocho horas de sueño** y tener momentos de relax durante el día, dedicados a un *hobby*, lectura, conversación...

ALCOHOLISMO

3. TRATAMIENTO PSICOLÓGICO

Según su estado, es posible que necesite el apoyo de un psicólogo o psiquiatra. Resulta complejo enfrentarse a sus propias contradicciones. El bien que quiere hacer, no lo hace; y el mal que no quiere hacer, hace. No se gusta a sí mismo y desea huir de su yo.

La fuerza de voluntad desempeña un papel fundamental. En el artículo de la psicóloga Magdalena Portero (ver la pág. 11 de esta revista), encontrará ayuda profesional al respecto.

Alexander DeJong, ex alcohólico y autor del libro "Ayuda y esperanza para el alcohólico", dice: «En-

tre los mejores consejos que recibí cuando estaba en tratamiento se hallan las palabras que todo alcohólico en recuperación debe aprender a practicar: "Calma, mucha calma. No hay que apresurarse"». Mantenga una **disposición mental positiva** ante algo que va a durar. La impaciencia querrá dominarlo. Le gustaría tenerlo resuelto ya. La guerra será larga, pero usted cuenta con una ventaja: **La victoria está garantizada**, siempre que no pierda de vista el objetivo. Cada día que pase sin beber está reforzando el hábito de la abstinencia. El tiempo juega a su favor.

Acéptese a sí mismo. Usted puede y debe aprender a vivir con sus sentimientos; con los buenos y los malos. Quizás por huir de ellos se aferró a la bebida. ¡Vana huida! Ahora ya lo sabe. De vez en cuando felicítase por haber superado un momento difícil. Dígase a sí mismo: «**Estoy orgulloso de ti**», o frases parecidas. Incluso **pequeñas recompensas** de algo que le guste, pueden ayudarlo a reforzar su voluntad de seguir adelante.

Cuando le venga la ansiedad, recuerde las técnicas de relajación; respire hondo, suave y lentamente, y relaje los músculos.

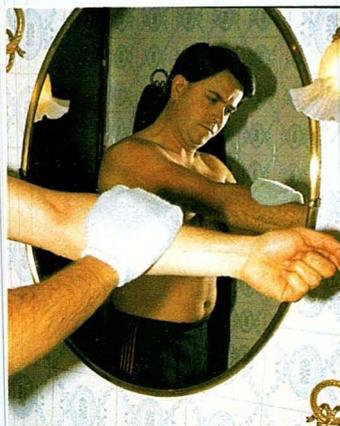
FÍSICO

Practique técnicas de **hidroterapia**. Acudir a un balneario y tener la asistencia profesional sería lo ideal. Pero hay cosas sencillas que todos podemos hacer en nuestra casa.

Haga ejercicio físico hasta sudar. A continuación tome una ducha o baño bien caliente. Seguidamente, con una simple toallita o paño recio humedecido en agua fría, proceda a realizar friegas. Al principio, solo los brazos; posteriormente añadir el pecho unos días; y sucesivamente el vientre, las piernas, los pies, hasta completar todo el cuerpo, excepto la cabeza. Todo ello en uno o dos minutos, evitando enfriarse.

Después, secarse, abrigarse bien o acostarse en la cama en una habitación caliente, para mantener el calor. Esta técnica ayuda a eliminar toxinas y es un buen sedante. Hay otros tratamientos con agua que son muy recomendables. Si desea más información la encontrará en detalle en **La salud por la naturaleza**, de Editorial Safeliz.

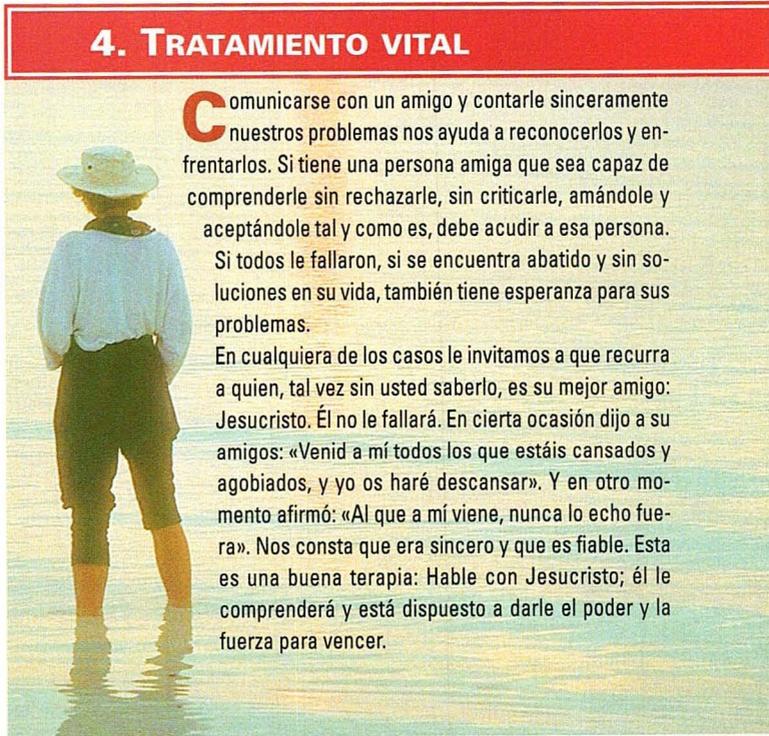
- f. **Masaje.** Un buen masajista puede aliviar las tensiones musculares y el estrés producido en el proceso curativo
- g. **Técnicas de relajación.** La tensión nerviosa que vive un alcohólico termina produciéndole contracción muscular involuntaria y finalmente irritabilidad. Con una música suave, en un ambiente tranquilo y cómodo, acuéstese boca arriba y relaje los músculos. Realice al principio y al final una inspiración lenta, profunda y suave. Existen cintas de audio en el mercado que le ayudan a seguir bien los pasos. También Editorial Safeliz puede ofrecerle su cinta **¡Sin estrés!**



4. TRATAMIENTO VITAL

Comunicarse con un amigo y contarle sinceramente nuestros problemas nos ayuda a reconocerlos y enfrentarlos. Si tiene una persona amiga que sea capaz de comprenderle sin rechazarle, sin criticarle, amándole y aceptándole tal y como es, debe acudir a esa persona. Si todos le fallaron, si se encuentra abatido y sin soluciones en su vida, también tiene esperanza para sus problemas.

En cualquiera de los casos le invitamos a que recurra a quien, tal vez sin usted saberlo, es su mejor amigo: Jesucristo. Él no le fallará. En cierta ocasión dijo a su amigos: «Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os haré descansar». Y en otro momento afirmó: «Al que a mí viene, nunca lo echo fuera». Nos consta que era sincero y que es fiable. Esta es una buena terapia: Hable con Jesucristo; él le comprenderá y está dispuesto a darle el poder y la fuerza para vencer.



En su revista ustedes tiene un cuidado especial sobre el cuerpo humano. Desde el punto de vista religioso, ¿es importante el cuidado de nuestro cuerpo? ¿No dice la Biblia que el reino de Dios no es comida ni bebida?

En primer lugar le felicito por la preocupación que tiene por la salud, y por las inquietudes religiosas que se deducen de su pregunta. Observo que conoce la Biblia. Usted nos menciona un texto de San Pablo en su Epístola a los Romanos 14: 17, que dice: «El reino de Dios no es comida ni bebida, sino justicia, paz y gozo.»

Y efectivamente, la esencia del reino de Dios no consiste en cosas externas. La riqueza interior que supone la rectitud ante la vida ("justicia" dice el texto); o la paz, que implica armonía y reconciliación con nuestro prójimo y con Dios; o el gozo, la alegría que implica seguridad, estabilidad y confianza, todo ello es mucho más importante que los aspectos externos.

Estamos de acuerdo, pero ¡cuidado! No le hagamos decir a la Palabra lo que no ha dicho. ¿Sacaremos la conclusión de que a él no le importa lo que comemos o bebemos, aunque nos haga daño? ¿Es Dios tan insensible que no se preocupa si algo tan "externo" como la comida o la bebida me está perjudicando?

En el texto que usted menciona, San Pablo está haciendo una escala de valores. Unas cosas son más importantes que otras. Pero ello no implica que las secundarias carezcan de importancia.

De hecho, la Biblia expresa en multitud de ocasiones el interés que Dios tiene en la salud del ser humano –algo que tiene mucho que ver con la comida y bebida, lógicamente–. Porque desea su felicidad. Así está expresado por el apóstol San Juan en su tercera epístola: «Pido a Dios que, así como te va bien espiritualmente, te vaya bien en todo y tengas buena salud.»

Este deseo, reflejo del pensamiento de Dios puesto que está en las Sagradas Escrituras, indica algo en lo que los especialistas modernos están de acuerdo. Hoy, por ejemplo, la medicina se preocupa del ser humano desde el punto de vista global, como una totalidad. Ciertas enfermedades no reciben exclusivamente un tratamiento farmacológico o quirúrgico, sino que va a acompañado de apoyo psicológico, una dieta adecuada, e incluso cambios en el estilo de vida.

Bernhard Häring dice: «Uno de los signos positivos de los tiempos es la sensación de hambre de totalidad en la medicina.»

El ser humano es un todo, y aunque hay una escala de valores, no podemos, ni debemos, olvidarnos de la "comida", ni de la "bebida", es decir, de la salud, por otros ideales más espirituales.

A menudo la historia humana es un péndulo que va de un extremo a otro. La medicina tradicional se preocupaba exclusivamente de los órganos enfermos, y los pacientes íbamos al médico como al taller de reparaciones. Hoy se va avanzando hacia la medicina integral.

Pero lo mismo ocurría con los religiosos, muy preocupados por el espíritu y poco por el cuerpo. Los teólogos actuales van tomando conciencia también del sentido de globalidad del ser hu-

mano. Como ya lo señalaba San Juan en la cita que mencionamos anteriormente.

San Pablo es sumamente claro al respecto: «¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo [...] y que el Espíritu de Dios vive en vosotros? Si alguno destruye el templo de Dios, Dios le destruirá a él, porque el templo de Dios es santo, y ese templo sois vosotros mismos» (1ª Epístola a los Corintios 6: 19 y 3: 16, 17).

Otra vez encontramos aquí el concepto de totalidad. El hombre es un todo, compuesto por aspectos físicos, mentales, sociales y espirituales. No podemos preocuparnos del espíritu y olvidarnos del cuerpo, ni viceversa.

Claro que alguien podría argumentar: «Lo que como y bebo, y la manera en que trato mi cuerpo es asunto personal». Y tiene razón porque Dios creó al ser humano libre. La libertad es tan hermosa que Dios nos concedió este don con todos los riesgos que ello conlleva.

Pero el uso de la libertad debe ser juicioso. ¡Claro que podemos hacer con nuestra salud lo que queramos! Pero la lógica la marca la prudencia

Convendría tener muy en cuenta, si queremos ser consecuentes, lo que continúa diciendo San Pablo en el primer texto mencionado: «No sois vosotros vuestros propios dueños, porque Dios os ha comprado por un precio. Por eso debéis honrar a Dios en el cuerpo» (1ª Epístola a los Corintios 6: 19 y 20). Somos tan libres que podemos incluso contradecir a Dios. Pero si tuviéramos esta cita siempre presente, seguramente nos iría mucho mejor. Dios nos deja actuar como dueños, pero no debemos de olvidar que somos de él. Primero, porque nos ha creado; y segundo, porque nos ha redimido, es decir nos da la oportunidad de alcanzar la eternidad por el sacrificio de Jesucristo para nuestra salvación. ¡Este es el precio que dio para poder seguir compatibilizando la libertad y la felicidad! ¿Qué pensaría usted de alguien que, en una situación extrema diese su vida por usted?

Curiosamente, ese Ser nos pide que le honremos en el cuerpo. Eso, dicho así, fuera de contexto, podría interpretarse negativamente: «Ya que sois míos, ahora tenéis que obedecerme en todo, por obligación.»

Pero lo curioso es que la honra que nos pide es para nuestra felicidad, no para complacer sus caprichos. Por ejemplo, en la Biblia podemos encontrar lo que Dios llama honrarle en el cuerpo. He aquí algunos ejemplos:

1. La necesidad del descanso adecuado.
2. Mantener una actitud positiva mental.
3. La alimentación ha de ser sana y equilibrada.
4. Excluir todo tipo de tóxicos.
5. Aseo y limpieza personal.
6. Moderación en todas las cosas.

En definitiva, la inquietud de Dios es nuestra salud y felicidad. Y es obvio que estas, en parte, dependen de la comida y la bebida. Por tanto, ese texto que usted nos menciona debe entenderse, no de forma aislada, sino en el conjunto del pensamiento de Dios para el hombre.

Un equipo de profesionales, psicólogos, educadores, médicos y teólogos, está dispuesto a responder sus inquietudes. Puede dirigir sus preguntas y comentarios a: SALUD 4, Editorial Safeliz, Pradillo, 6, Pol. Ind. La Mina, 28770 Colmenar Viejo, Madrid (España). fax [+34] 918 459 865; e-mail: admin@safeliz.com

Creo en el poder curativo de las plantas medicinales. Por ello, me gustaría saber si hay plantas medicinales para el tratamiento del alcoholismo y cuáles son sus propiedades curativas respecto al alcohol.

La investigación médica está descubriendo propiedades muy interesantes en determinadas plantas medicinales. La gran ventaja que aportan es que, en su mayoría no tiene efectos secundarios.

El tratamiento del alcoholismo es largo y complejo. Pero hay tres plantas que pueden ayudar, de forma natural, a abandonar el hábito de la bebida. Nos referimos a la pasionaria, el rábano y el cardo mariano.

La **pasionaria** actúa como un ansiolítico. Sus flores y hojas contienen cantidades de alcaloides indólicos, flavonoides, diversos esteroides y pectina que producen una acción sedante, antiespasmódica y somnifera. Sin duda es una buena ayuda para que el síndrome de abstinencia y sus secuelas posteriores sean



Pasionaria

más soportables. Se toman en infusión.

La raíz del **rábano**, tomada cruda en ensalada o en jugo, aumenta la producción de bilis, desintoxica y descongiona el hígado, tan castigado por el alcohol. Esta planta contiene glucósido sulfurado (glucorafenina) que por hidrólisis enzimática se transforma en rafanol, sustancia que facilita la regeneración del hígado.



Rábano



Cardo mariano

Para muchos será una sorpresa conocer que del **cardo mariano** se

extrae la silimarina, potente medicamento que forma parte de diversos preparados farmacéuticos. La silimarina es capaz de estimular la regeneración de las células hepáticas dañadas por tóxicos como el alcohol étílico. Se encuentra especialmente en los frutos de esta planta que se toman en infusión.

En la **Enciclopedia de las plantas medicinales**, publicada por Editorial Safeliz, encontrará información complementaria.

CURSOS POR CORRESPONDENCIA

La Voz DE LA Esperanza

La Voz de la Esperanza es un organismo internacional, orientado a mejorar las relaciones personales, sociales y culturales. Solicite, sin compromiso alguno por su parte, uno de estos cursos gratuitos:

Salud y Vida
(15 lecciones y un léxico)

Hogar Feliz
(10 lecciones)

La Biblia Habla
(25 lecciones)

LA VOZ DE LA ESPERANZA
Apartado 3.201 - 28080 Madrid

BENEFÍCIENSE SUSCRIBIENDO A SUS AMIGOS Y FAMILIARES

Por cada nueva suscripción a la revista **SALUD 4** que nos envíe usted, recibirá el beneficio de un excelente libro sobre educación y salud para la familia

editorial safeliz

Pradillo, 6
Pol. Ind. La Mina
28770 Colmenar Viejo
Madrid (España)
fax: [+34] 918 459 865
e-mail: admin@safeliz.com

ENCICLOPEDIA

SALUD Y EDUCACIÓN PARA LA FAMILIA

Una enciclopedia
médico-educativa
para toda la familia

- Más de 400 enfermedades con su tratamiento natural, farmacológico y/o quirúrgico.
- Multitud de consejos en materia educativa, para hijos, padres y abuelos.
- Orientación práctica de médicos, psicólogos y educadores, que ayudan a conservar y mejorar la salud en todas sus dimensiones.



PLAN GENERAL DE LA OBRA

1. **EL HOMBRE:** El primer tratado de andrología al alcance de todos los públicos: la formación del hombre, anatomía y fisiología sexual masculina, prevención y tratamiento de los padecimientos propios del varón.
2. **LA MUJER:** la formación de la mujer, anatomía y fisiología sexual femenina, prevención y tratamiento de los padecimientos propios de la mujer.
3. **LA SEXUALIDAD:** psicosexualidad, atracción mutua y enamoramiento, el erotismo en la primera y la tercera edad, trastornos de la sexualidad, las ETS, el sida, métodos anticonceptivos, los conflictos conyugales y su solución.
4. **LA FUNCIÓN MATERNAL:** fundamentos de una descendencia sana, el embarazo y sus trastornos, la alimentación de la embarazada, preparación para el parto, el parto y sus complicaciones.
5. **EL NIÑO:** alimentación, desarrollo físico y psíquico hasta la adolescencia, más de 200 enfermedades infantiles descritas, minusvalías psíquicas y físicas, la educación de los hijos, el juego y los juguetes, la educación sexual.

FICHA TÉCNICA

Autores: Dr. Isidro Aguilar - Dra. Herminia Galbes, con el asesoramiento y colaboración de 20 acreditados médicos, psicólogos y educadores

Prologuistas: Dr. Ronald K. Noltze (Berlín, Alemania), Dr. Regis Pouget (Montpellier, Francia)

Tomos: 4

Páginas: 1.540

Tamaño: 22 x 29 cm

Encuadernación de lujo con estampaciones en oro y sobrecubierta a todo color

Solicite hoy mismo información a
EDITORIAL SAFELIZ
Pradillo, 6 - Pol. Ind. La Mina
28770 Colmenar Viejo
Madrid (España)
tel: [+34] 918 459 877
fax: [+34] 918 459 865
e-mail: admin@safeliz.com
www.safeliz.com

