



Dr. Juan Diego Sigüenza Rojas

Director Médico de la
Clínica Santa Marianita de Jesús

Junio 2009







Geovanny

"Hoy no he bebido". Con apenas 14 años, Geovanny (nombre ficticio para cuidar su identidad), se tomó su primer trago de alcohol, pero lo que no se imaginó es que esto lo convertiría años más tarde en un alcohólico.

Al principio, Geovanny era un bebedor social, pues solo le interesaban las chicas que conocía en las discotecas; sin embargo, todo cambió y las féminas ya no le llamaban la atención, sino las botellas de licor.

Su enfermedad fue progresando y por día se tomaba una botella de "licor bendito". La marca y la clase de licor era lo de menos, pues sólo deseaba adorar al dios Baco.

El pensaba que por ser chofer, era fuerte y tenía que beber cada vez que regresaba de viaje. Por ese mundo de borrachera su familia sufría, ya que para él eran más importantes sus amigos de cantina y solía pedir créditos de hasta 150 dólares para beber.

Un buen día, el jefe de Geovanny le preguntó si tenía algún problema y respondió que no. Nuevamente lo interrogaron para ver si consumía drogas y muy molesto dijo que no.

Y como dicen que la tercera es la vencida, su jefe se le acercó y le hizo ver a Geovanny que tenía serios problemas con el alcohol. "Mi papá murió por eso y tú vas por el mismo camino", le advirtió.

Ante estas fuertes palabras, reflexionó y buscó ayuda de terapia institucional en su trabajo. Estuvo un año en el programa, pero recayó

Una vez más hizo un esfuerzo y el 21 de febrero de 1990 se tomó su último trago. Desde entonces, lleva 19 años sin probar una sola gota de licor.

Ahora se siente feliz, porque pudo graduar a sus hijos, pagar su casa y alcanzar su jubilación, cosas que estaban distantes al vivir inmerso en el mundo del alcoholismo.

Muy consciente, Geovanny sabe que Alcohólicos Anónimos (AA) no le ha ofrecido el cielo, pero lo sacó del infierno. Por eso está en sus filas y ayuda a todo el que quiere dejar de beber.

RECOMENDACIONES

- Acepte que está enfermo.
- Busque ayuda en las asociaciones de Alcohólicos Anónimos.
- Deje de frecuentar a los amigos "de tragos".
- Busque ayuda de amigos con los que pueda compartir su problema o de personas que trabajen en las iglesias.
- Si se considera alcohólico y desea recibir ayuda llame al 2244-280 - 2249247

AA

Alcohólicos Anónimos® es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo. El único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.

- A.A. no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.

Reflexiones

El alcoholismo es una enfermedad, según la “Organización Mundial de la Salud”.

Es además una enfermedad incurable.
El alcohólico es aquel que comienza a
tomar pero no puede parar con
facilidad.

El alcoholismo se presenta por:

- Predisposición genética, más consumo inclusive moderado de alcohol.
- También por alta frecuencia en el consumo durante cierto período de tiempo, aunque no haya una predisposición genética (persona que toma poco , pero diariamente).

- Aún cuando se carezca de predisposición genética y no obstante el individuo no sea un tomador constante sino periódico en altas dosis, también puede incurrir en el alcoholismo (aquella persona que toma altas dosis de alcohol una vez a la semana ó cada quince días).

- 
- El alcoholismo no respeta edades, ni sexo.
 - Puede presentarse en cualquier momento de la vida.

- La única esperanza del alcohólico para encontrar una vida productiva y feliz, es dejar de beber.
- Aparte de la anterior, no hay soluciones intermedias.

- La voluntad férrea y la creencia en un Ser Superior son los únicos medios para salir adelante.
- El único responsable de su curación es el propio alcohólico.

- Inicialmente, el alcohólico puede no reconocer su enfermedad. Con este fin puede mentirse a sí mismo, a sus padres, cónyuge y demás personas que lo rodean. Esto, básicamente para evadir la responsabilidad de su propia conducta, puesto que se necesita “coraje” para dejar la bebida.

- Los grupos de apoyo de A.A. (Alcohólicos Anónimos) y Terapias de Grupo, ayudan al alcohólico a enfrentar y superar su problema.
- El alcoholismo puede acabar con la salud física y mental de la persona.

- Afectivamente incide en cada uno de los miembros de la familia. Puede terminar las ilusiones y la vida sentimental de quien está cerca al alcohólico.
- Mientras el alcohólico **NO DECIDA TERMINANTEMENTE** dejar la bebida, **NO PODRÁ HABER CURACIÓN.**

- El alcoholismo se ve muy frecuentemente asociado con depresiones profundas. La persona siente culpa, vergüenza, se deteriora su autoestima y autoconcepto. Esto a su vez propicia el volver a tomar y cae por ende en un círculo vicioso donde a mayor alcohol, mayor debilitamiento de la autoestima.

- Como resultado, ingiere mayor alcohol, lo cual en un principio, aparentemente, le hace sentir más vital, más poderoso, pero posteriormente puede caer en una depresión que a su vez lo lleva a tomar más alcohol, con lo que a propósito, tampoco alivia su depresión.

- En muchas ocasiones el alcohólico no se da cuenta sino cuando es demasiado tarde de que es un alcohólico; de que está enfermo.
- Además de consecuencias a nivel físico también la vida sexual de un alcohólico se ve afectada.

- El alcohólico puede perder generalmente el respeto de sí mismo y el sentido de la vida. Por eso en muchas ocasiones, puede llegar inclusive al suicidio.
- Laboralmente, el alcohólico pierde su capacidad de concentración, memoria, análisis y razonamiento, lo cual puede ser detectado fácilmente, con las consecuencias previsibles.

- Socialmente, puede ser rechazado al adoptar conductas reprobables para los demás, como altanería, terquedad, agresividad, incoherencia, irracionalidad, despreocupación, irresponsabilidad, etc.
- El alcoholismo es sin lugar a dudas una conducta autodestructiva.

- Muchos alcohólicos tienen una tolerancia alta hacia el alcohol. Aquí se presenta un gran peligro de adicción.
- La metodología que lleva a cabo A.A. para enfrentar el alcoholismo consiste en doce pasos que son explicados claramente en los grupos de apoyo. Uno de los principios básicos de A.A. es precisamente la confidencialidad y el anonimato

- Por último, recuerde que el alcohol puede llevarnos a la adicción, destrucción y muerte.

CAMINOS QUE CONDUCEN A LA BEBIDA.

- Las vías para llegar al alcoholismo son muchas. Pero hay algunas circunstancias generales que facilitan el consumo.

- Autoagresión: El individuo bebe para causarse daño. Es alguien carente de afecto, especialmente materno, desde la niñez. Esto hace que busque destruir todo lo bueno a su alrededor: familia, trabajo, amigos o pareja, pues siente que no es merecedor de ellos.

- Falta de asertividad social: No se siente capaz de hacer una conquista, expresar un sentimiento o divertirse si no consume trago. Vive en función de la aprobación de los demás en todo lo que hace.

- Evasión: Se refugia en el licor para no enfrentar los problemas, como una mala relación de pareja que teme terminar por no lastimar al otro. "En su buena intención, termina causando un daño peor refugiándose en la bebida."

- Suelen ser personas muy reprimidas desde la infancia, a las que se les inculcó que no es bueno manifestar rabia o inconformidad. Son como una olla a presión a punto de explotar.

Dios concédeme la serenidad
para aceptar las cosas que no puedo
cambiar, valor para cambiar las que
puedo y sabiduría para reconocer la
diferencia.

