

«Yo no tengo ningún problema con el alcohol»

Carmen Barreiro



Los expertos alertan de que el 20% de las personas que beben a diario acaban siendo adictas

Una cerveza a media mañana para acompañar el aperitivo, una copita de vino en la comida, un par más con los compañeros después de salir de trabajar... Y todavía falta la cena, en la que seguro que cae una última. ¿Diría que este ejemplo supone un consumo excesivo de alcohol para un día laboral cualquiera? ¿Le parece una cantidad importante pero moderada o entra dentro de lo que considera normal? Mientras lo piensa, apunte la cantidad de alcohol que suele beber en una semana. Sea honesto. Probablemente, le sorprenda... para mal.

Esta es la respuesta a la primera pregunta. La teoría dice que los hombres no deben beber «de manera regular» más de una jarra de cerveza o una copa de vino al día (equivalente a 20 gramos de alcohol), mientras que la cantidad se reduce a la mitad en el caso de las mujeres. Sin embargo, la realidad es muy distinta. Vivimos en una sociedad donde el consumo de alcohol es algo habitual, forma parte de nuestras costumbres... hasta el punto de que un 13% de los españoles mayores de 15 años confiesa beber a diario, lo que nos convierte en el segundo país de la Unión Europea que consume con más frecuencia, después de Portugal.

«Hay gente que recurre a la bebida como a una especie de medicación que les anestesia de sus problemas y esto

es muy peligroso»

Quedamos para tomar unas cañas, brindamos para celebrar el cumpleaños de un familiar, la hora del vermú... El consumo de **alcohol** en pequeñas cantidades suele resultar «muy placentero» porque funciona «como un lubricante social» por sus efectos desinhibidores y, además, tampoco está mal visto. «En realidad, no tenemos la culpa de querer beber. El **alcohol** está incrustado en nuestra vida cotidiana. Es relajante, agradable de beber, pero no se puede tomar a broma», advierte el doctor David Nutt, autor del libro '¿Cuánto bebes?' (Ed. Yonki Books). El problema surge cuando ese consumo esporádico se vuelve crónico y lo que era una cerveza con los amigos un lunes cualquiera se convierte en dos y después en tres, cuatro...

Las penas aprenden a nadar

Los expertos calculan que «un 20% de las personas que beben a diario para socializar o encontrarse mejor terminan desarrollando una dependencia al **alcohol**, con un consumo compulsivo y persistente que los empuja a beber a diario aunque no quieran», alerta Lucía Hipólito, profesora del área de Farmacia y Tecnología Farmacéutica de la Universidad de Valencia.

«Hay gente que necesita ese 'puntillo' para aliviar el estrés diario y recurren a la bebida como a una especie de medicación que les anestesia de sus problemas. Esto es muy peligroso. Se empieza por placer o por encontrarte un poco mejor y se termina en una dependencia que te puede arruinar la vida. Decía Frida Kahlo con mucho acierto que quiso ahogar sus penas en licor, pero las condenadas aprendieron a nadar. Y es así», resume la doctora Rosa Molina, psiquiatra del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, donde cada día reciben ingresos de pacientes por problemas relacionados con el **alcohol**.

«La **adicción** es una enfermedad degenerativa que se adquiere cuando se pasa del consumo al abuso y del abuso a la dependencia»

Sebastián romero

Terapeuta y presidente del grupo Neros

Los patrones de consumo para que una persona pueda considerarse en riesgo de dependencia van más allá de la imagen de una persona tirada en la calle con una botella vacía en la mano. «La **adicción** es una enfermedad degenerativa que se adquiere cuando se pasa del consumo al abuso y del abuso a la dependencia. Es decir, son incapaces de no beber y, además, cada vez necesitan más cantidad para conseguir el mismo efecto. Pierden el gobierno de su vida y necesitan beber a diario aunque su voluntad sea no hacerlo», explica Sebastián Romero, terapeuta y presidente de las clínicas de desintoxicación del grupo Neros en Asturias y Sevilla.

De hecho, la sintomatología «más clara y grave» de una persona con este tipo de dependencia, responsable directa de más de 3 millones de muertes en todo el mundo cada año, es la negación. «Es muy difícil que una persona que se encuentra en esta situación reconozca que la cosa se le ha ido de las manos: 'Yo controlo', 'no soy ningún borracho', 'sé perfectamente lo que hago'... Pueden poner muchas excusas y todas muy convincentes antes de reconocer un consumo de riesgo», explica Boris Rodríguez, psicólogo de la Fundación Recal, especializada en recuperación de **adicciones**.

«Si respondes afirmativamente a alguna de estas preguntas, empieza a preocuparte y modera tu

consumo», plantea en su libro el doctor David Nutt: ¿Acostumbras a beber más de lo que pretendías? ¿Te han criticado por beber? ¿Te has sentido molesto por esas críticas? ¿No has ido a trabajar por la bebida? Esta última es muy importante, porque una de las consecuencias de la dependencia consiste, precisamente, en una «reducción de las actividades laborales, sociales o recreativas. Llegan tarde al trabajo, se olvidan de recoger a los niños, rinden menos... Sin olvidarnos de que el **alcohol** funciona como una droga trampolín para el consumo de otras sustancias», alerta la doctora Molina.

Testimonios

«Me olvidé a mis hijos en un centro comercial»

Pedro tocó **fondo** el día que se dejó olvidados a sus hijos en un centro comercial. «Ahí fui consciente de la magnitud de mi problema. No era el típico alcohólico que todos tenemos en la cabeza y tampoco reconocía mi dependencia porque lo entendía como algo normal. No es que bebiese una exageración, pero lo hacía a diario. Y, lo que es peor, era incapaz de dejarlo».

«Creía que controlaba, pero no. Destruí una familia y mi salud»

A Raúl le pasó lo que a muchos adictos a la bebida. «Creía que controlaba, pero no era así. Destruí un matrimonio, una familia, amistades... y mi salud», confiesa este joven ya rehabilitado. Pese a todo, quiere lanzar un mensaje de esperanza para las personas que se encuentran en una situación parecida. «Hay formas de salir, especialistas que te ayudan, la familia... pero es fundamental la fuerza de voluntad de cada uno».

«Caían las copas a puñados»

En el caso de Mayte, que ya se encuentra en la última fase de recuperación en una clínica del grupo Neros, empezó bebiendo «de forma esporádica y poca cantidad y al final caían las copas a puñados. Me quería morir», confiesa.

- [Guerra en Ucrania](#)
- [Athletic](#)
- [Zurekin](#)
- [Bizkaia Dmoda](#)
- [Antropía](#)