

## El día a día de un alcohólico: «Algo hace clic en cuanto empezamos a beber y somos incapaces de parar»

- Acompañamos a los miembros de Alcohólicos Anónimos en A Coruña durante una mañana y explican la importancia de entender la **adicción** al **alcohol** como una enfermedad que requiere tratamiento



<https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/salud-mental/2023/11/18/dia-dia-alcoholico-clic-empezam...>

Laura Miyara

Domingo, 19 noviembre 2023

Journalist

CESAR QUIAN

Acompañamos a los miembros de Alcohólicos Anónimos en A Coruña durante una mañana y explican la importancia de entender la **adicción** al **alcohol** como una enfermedad que requiere tratamiento

19 nov 2023 . Actualizado a las 05:00 h. [Whatsapp](#) [Mail](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Comentar](#)

Newsletter

Salud, bienestar y nutrición ¡Suscribirme a la newsletter!

No importa si es invierno o verano, si llueve o hace sol. En España, nadie se priva de salir a tomar algo a un bar o una terraza. Esta cultura de bares, que es una de las primeras cosas que notan los miles de turistas que llegan al país cada año, es emblemática de una sociedad en la que el **alcohol** está normalizado. Un vermú antes de la comida, una copa de vino para acompañarla y por la tarde, a la salida del trabajo, una caña. El fin de semana, se suman las copas o los cócteles que forman parte de toda reunión social.

En otras palabras, el **alcohol** está omnipresente. Esta es la realidad a la que se enfrentan a diario los **alcohólicos** en proceso de recuperación. Una sociedad que no comprende sus necesidades y que hace de su **adicción** un estigma. Para muchos de ellos, el acompañarse unos a otros en este camino que no tiene fin es la forma más efectiva de transitarlo sin recaídas. Este es el rol de **Alcohólicos Anónimos**.

La asociación, que nació en Estados Unidos en la década de 1930, trabaja a partir de la premisa de que ayudar a otro a permanecer sobrio es un pilar fundamental en la recuperación de un alcohólico. En España, Alcohólicos Anónimos tiene presencia desde los años 70 y ofrece atención no solo a los pacientes, sino también a sus familias y entornos cercanos. Para entender cómo es la superación de esta **adicción**, acompañamos a los miembros del grupo Noroeste de la entidad, que nos abre las puertas de su sede en A Coruña durante una mañana.

## Todo el día, todos los días

Cualquier persona que decida dejar de beber puede dirigirse a la entidad y, sin importar el día o la hora que sea, será recibida. «Cuando el alcohólico pide ayuda, necesita atención inmediata. Por eso hay gente haciendo guardias aquí las 24 horas, todos los días del año, incluidos Nochebuena y Fin de Año. El centro permanece abierto, ni siquiera hay que llamar antes para avisar que alguien va a venir», explica **María R.**, alcohólica en recuperación y vicepresidenta del grupo.

Esta atención es crucial no solo en el momento en el que se decide iniciar esa recuperación, sino también, y especialmente, en los días y las semanas posteriores. En este período, las personas son particularmente propensas a tener recaídas y a abandonar el tratamiento. «En esas primeras semanas e incluso meses, el alcohólico está muy vulnerable y con mucha ansiedad. Tiene mucha necesidad de atención y los familiares no siempre la pueden prestar», señala María.

El centro atiende casos totalmente diversos, desde individuos que se acercan pidiendo información, hasta personas que llegan del hospital tras una urgencia causada por el consumo de **alcohol**. «Hay gente que sale del calabozo y viene, incluso. Como es una enfermedad progresiva, todo depende del momento en el que tú digas: "He tocado **fondo**". Unos llegan razonablemente bien y otros llegan de la calle. Recibimos a padres o madres de familia, a abuelos, a gente mayor y a gente joven, en ocasiones adolescentes», detalla.

La política de no darle la espalda a ninguna persona que llegue tiene como consecuencia la necesidad de contar con un espacio para poder brindarles a aquellos que no tienen adónde ir. Para esto, la asociación dispone de una **residencia** de 250 metros cuadrados, con 25 plazas para acoger a quienes llegan desde otros pueblos o regiones, así como a aquellos que, por el riesgo a recaer, necesitan apartarse de su entorno durante un tiempo.

## Una enfermedad

Para la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, la **adicción** es una enfermedad. En Alcohólicos Anónimos, el énfasis en esta definición es fundamental para que las personas acepten la ayuda que se les ofrece. «La mayoría de las veces pensamos que estamos ante un problema, pero no es un problema. Es una enfermedad y necesita tratamiento. El enfermo necesita ir a un centro

especializado y a un grupo de apoyo. Alguien que está enfermo no está en condiciones de trabajar ni de cuidar de nadie. Al contrario, necesita que le cuiden», señala María.

«El primer **síntoma** que compartimos todos es que algo hace clic en nuestro cerebro en cuanto empezamos a beber y somos incapaces de parar. Un alcohólico puede estar días, semanas o incluso meses sin beber, pero en cuanto beba le ocurrirá eso. Y justificamos el no parar de beber: me lo merezco, hace mucho que no bebo, por una vez no pasa nada, no bebo todos los días. Una persona normal se toma una cerveza, la deja a la mitad y se queda tan tranquila. Nosotros somos incapaces de hacer eso, nos genera muchísima **ansiedad** », explica María.

Recordar que se trata de una **enfermedad** es también importante para el entorno de un alcohólico. «A veces una reunión familiar no es el mejor entorno para una persona que está intentando dejar de beber, al principio. Las personas cercanas no siempre saben cómo enfrentarse a la recuperación», dice la vicepresidenta.

«Los seres queridos muchas veces blindan al alcohólico y lo defienden. Estás con tu familia, que sabe que eres alcohólico y que estuviste en un psiquiatra por alcoholismo, y te dicen: "Tómame una, que no pasa nada", o te lo ofrecen como si fuera un premio: "Ya llevas mucho tiempo sin beber, anda". Creen que te has curado y que puedes hacer lo mismo que hacen ellos, que es beber hoy porque es Navidad, y mañana no», dice **Antonio V.** , alcohólico en recuperación desde hace diez años y presidente del grupo Noroeste.

**Marta Casado, hepatóloga:** «Hay que estar, como mínimo, tres días seguidos sin probar el **alcohol** a la semana»

Lucía Cancela

## Inicio temprano

Dada la normalización del consumo de **alcohol**, muchas personas comienzan a beber en la adolescencia e incluso, en determinados casos, en la infancia. Así le ocurrió a **Carlos T.** , de 50 años, en recuperación desde hace dos. «Yo tuve el primer contacto con el **alcohol** de muy niño, con ocho años, en una fiesta del pueblo aquí cerca de A Coruña. Los adultos bebían vino y cada vez que se acababa, nos mandaban a los niños a ir a rellenarles el vaso. Yo, cada vez que iba, bebía un trago del vaso», recuerda.

Era solo el principio. «Yo iba al pueblo con mis padres y allí me daban una libertad que aquí no tenía. En los pueblos pequeños, las pandillas son dispersas en cuanto a la edad. Con 13 años vas con chicos de 17 o 18, y yo quería hacer lo que hacían ellos, tomar un cubata y fumar. Así me sentía más integrado y más mayor. Y a ellos les hacía gracia que yo lo hiciera. Poco a poco, empezó a ir a más», cuenta Carlos.

«Yo veía que todos bebían, pero llegaba un momento en que paraban. Cuando ellos paraban, yo me iba acercando a otros grupos que todavía seguían, siempre buscaba que no hubiera fin. Empecé a enlazar viernes con sábado, de dos días de consumo a la semana pasé a tres, después cuatro. El consumo siempre aumentaba de manera progresiva», dice.

Carlos es alcohólico en recuperación. **CESAR QUIAN**

«Lo pasaba mal. Empecé a quedarme en casa y dejé de salir, cuando siempre me había gustado estar con gente. Empecé a beber de una forma más obsesiva. Llegué a apartarme de mis amigos para beber solo en casa. Tenía aquí un demonio que tapaba con esa forma de beber. Llegaba a perder el conocimiento», recuerda, señalándose el pecho.

Estas son trayectorias típicas, pero no son las únicas posibles. En el caso de María, que nunca se había emborrachado en su juventud, la **adicción** no llegó hasta después de los 30 años de edad. Para entonces, ya estaba casada y tenía hijos. Cuenta que, si bien «no tenía ningún problema» que la llevara a beber, una vez que comenzaba, no podía parar.

## «Yo bebo lo normal»

Aceptar la situación es el primer paso para un alcohólico. Este cliché, que se repite constantemente, no por serlo pierde validez. Como el beber **alcohol** está tan normalizado a nivel social, detectar que el consumo es problemático es particularmente difícil y hay infinitas excusas para justificarse. «A veces la excusa es "Solo bebo cuando salgo". Pero si cuando bebes terminas en urgencias, si te preocupa tu manera de beber, ese es un síntoma muy claro de que puedes estar ante una enfermedad, incluso si eres bebedor esporádico. Porque es una manera de beber muy compulsiva», dice María.

«Una vez, un **psicólogo** me dio un folio y me dijo: "Escribe lo que bebes". Le mentí, dije menos de la verdad. Y cuando le di la hoja me dijo: "¿Y esto para ti es normal?". Pero realmente te crees que eso es normal, porque no estás borracho. Tienes mucha tolerancia al **alcohol**. Llegas a beber a escondidas para que nadie se dé cuenta de las cantidades que tomas. Te escondes de tu pareja, incluso de tus amigos. Bebes antes de quedar con ellos. A lo mejor te has tomado 12 cervezas y crees que es normal», cuenta Antonio.

«Dejar de beber es fácil. El problema es **aprender a estar bien** sin beber. Yo estuve cinco años sin beber antes de llegar a Alcohólicos Anónimos. Mi pareja me dejó por borracho. Me quedé solo y entonces decidí dejar de beber. Las cosas me iban perfectamente. Volví a trabajar, creé una familia, nació mi hija, tenía un trabajo fijo. El problema era que yo no me sentía bien. Por eso recaí. A día de hoy no tengo ningún problema por ir a una boda, una discoteca o una despedida de soltero, porque no necesito beber. Busco la manera de divertirme sin beber. Pero sin terapia no puedes estar bien sin beber», cuenta Antonio.

Antonio es alcohólico en recuperación. **CESAR QUIAN**

«Cuando no aprendiste a vivir sin **alcohol**, dejas de beber y cuando el malestar vuelve, la necesidad de volver a beber vuelve. Eso explica las **recaídas** », resume María.

Carlos reconoce este ciclo en sus propias decisiones vitales, que le llevaron a radicarse en cuatro países distintos intentando escapar de su **adicción**: «Siempre iba buscando fugas geográficas. Cambias de sitio, de gente, te vas adonde no te conocen y lo dejas todo, crees que vas a empezar de cero y todo va a estar bien. Pero no es cierto, porque esto es una enfermedad que va conmigo adonde voy. En cuanto me establezco en un sitio, vuelve». Cuando, después de años en el exterior,

volvió a Galicia, tuvo que enfrentarse al hecho de que la necesidad de beber seguía allí. «Ya no tenía excusas. Estaba aquí, lo tenía todo, y seguía haciendo lo mismo. Entonces me di cuenta de que tenía un problema», dice.

## El estigma de ser alcohólico

Como en la Ley de Newton, a cada acción le corresponde una reacción equivalente y opuesta. En el alcoholismo, la normalización del consumo a nivel social tiene por contraparte la **estigmatización** que acompaña al hecho de ser alcohólico. Es por eso que los miembros de la asociación permanecen en el anonimato, una garantía que extienden a todos sus usuarios. Cuando visitamos las instalaciones, detienen sus continuas reuniones de dos horas (en días normales, en cuanto acaba una, comienza la siguiente) porque en ellas solo pueden estar presentes otros alcohólicos, preservando así su identidad y sus experiencias.

El estigma es la otra cara de la moneda del alcoholismo, es otro factor que contribuye a la dificultad de aceptar que el consumo es problemático. Muchos pacientes no se identifican con las conductas que la sociedad atribuye a los alcohólicos, y esto retrasa la búsqueda de tratamiento. «A veces uno se crea su entorno y se rodea de más alcohólicos. Poder dejar de beber conservando ese entorno es muy difícil», dice Antonio.

En este sentido, escuchar las experiencias de otros alcohólicos es de gran ayuda. En ellas, muchos pueden reconocerse y al verse reflejados, se sienten comprendidos y empiezan a ver que la **recuperación** es posible. «Para un alcohólico, pensar en no volver a beber nunca más es un sufrimiento. Te preguntas cómo vas a hacer en Navidad, en fin de año, cuando salgas de noche. Y vas viendo que las personas que están aquí hace tiempo hacen todas esas cosas, salen de noche y no beben. Entonces te das cuenta de que ellos saben algo que tú no, que es cómo vivir con tu enfermedad», cuenta Antonio.

**Ignacio Novo, médico internista: «Una copa de vino al día no aporta ningún beneficio para la salud»**

Lucía Cancela

«Los alcohólicos nos sentimos incomprendidos y nos justificamos pensando que la persona que nos presta ayuda no sabe de lo que estamos hablando. Aquí no ocurre eso y no existe discusión, porque hablamos el mismo idioma. Además, tener a personas cerca te puede ayudar a no cometer sus mismos errores», coincide María.

## Cómo es una reunión de Alcohólicos Anónimos

Cuando una persona cruza la puerta de la asociación, se le escucha y se le ofrece, en primer lugar, **contención**. Se intenta que la persona permanezca allí el mayor tiempo posible, para poder atajar no solo el riesgo inminente de una recaída, sino los riesgos físicos relacionados con la **abstinencia** por **alcohol**. «A veces llegan personas muy intoxicadas que necesitan atención. Durante esos primeros días o semanas en las que dejan de beber, pueden caer desplomados o convulsionar. Por eso es necesario que estén acompañados», advierte María.

A partir de ese momento, se alienta a la persona a acudir diariamente a las **reuniones**, que en la jerga de Alcohólicos Anónimos se denominan «juntas». En una sala con sillas dispuestas como en un auditorio, orientadas hacia un púlpito, los participantes van llegando, pueden servirse café o una infusión, y se sientan a escuchar. «Las juntas duran dos horas. En cada junta suben dos alcohólicos a hablar del tema del día y a contar sus experiencias», explica Antonio.

El objetivo de estas reuniones es **reforzar la intención de no beber**. «Lo que conseguimos con las reuniones es conservar la idea que traíamos al principio de la necesidad de dejar de beber. Un alcohólico quiere dejar de beber hoy y ahora, pero a lo mejor mañana se convence de que no es para tanto. Si vienes y escuchas las experiencias de otras personas, comprendes que todas las cosas que a ellos les ocurren quizás no las has vivido, pero las vas a vivir si sigues bebiendo», dice María.

«El ayudar a otro alcohólico forma parte de la terapia que tenemos aquí, porque si hablo con otro y le cuento cómo sufría, a él se le pasan las ganas de beber y a mí también. En mi caso, mi vida y mis relaciones con mi familia y con los demás cambiaron completamente, voy cada vez mejor. Y veo a compañeros que llevan mucho más tiempo sin beber y sus vidas no paran de mejorar en todos los sentidos», asegura Carlos.

Con el tiempo, las personas van percibiendo este cambio al avanzar en el camino de la recuperación. En Alcohólicos Anónimos, este avance está marcado por los **doce pasos** que cada uno ha de seguir, aunque el último paso, que es el de ayudar a otros alcohólicos en su recuperación, no representa el final del tratamiento, sino otro punto de partida.

Antonio señala que muchas personas se apresuran a realizar el paso número 8, que consiste en hacer una lista de todas las personas a las que el alcohólico ha causado daños e intentar repararlos. «A los tres meses, ya quieren **pedir disculpas** y reparar inmediatamente los daños, pero no es así. Tienen que pasar años para que estés listo para hacerlo. Porque un alcohólico siempre se preocupa por los demás y no se ocupa de sí mismo, y tienes que cuidarte primero a ti», dice Antonio.

Laura Inés Miyara

**Redactora de La Voz de La Salud, periodista y escritora de Rosario, Argentina. Estudié Licenciatura en Comunicación Social en la Universidad Nacional de Rosario y en el 2019 me trasladé a España gracias a una beca para realizar el Máster en Producción Xornalística e Audiovisual de La Voz de Galicia. Mi misión es difundir y promover la salud mental, luchando contra la estigmatización de los trastornos y la psicoterapia, y creando recursos de fácil acceso para aliviar a las personas en momentos difíciles.**

**Redactora de La Voz de La Salud, periodista y escritora de Rosario, Argentina. Estudié Licenciatura en Comunicación Social en la Universidad Nacional de Rosario y en el 2019 me trasladé a España gracias a una beca para realizar el Máster en Producción Xornalística e Audiovisual de La Voz de Galicia. Mi misión es difundir y promover la salud mental, luchando contra la estigmatización de los trastornos y la psicoterapia, y creando recursos de fácil acceso para aliviar a las personas en momentos difíciles.**