

EL ALCOHOLISMO COMO ENFERMEDAD FAMILIAR

ALCOHOLISMO I –El beber a pesar de tener problemas.

El alcoholismo (el continuar consumiendo alcohol a pesar de los problemas relacionados con la bebida) es una enfermedad primordialmente MENTAL y FAMILIAR en la que el alcohol es solo un síntoma. El alcoholismo “mata” mas relaciones familiares que ningún otro padecimiento tanto en México como en Estados Unidos.

En 1950, la Sociedad Medica Americana reconoció al alcoholismo como enfermedad familiar. Cada miembro de la familia esta afectado, hasta los que no consumen alcohol. Dicen que años de vivir con una persona alcohólica convierten a cualquier ser humano neurótico. Los hijos nunca quedan bien con el alcohólico, la esposa o el esposo de la persona alcohólica se la pasa preocupándose por “curar” al alcohólico o de convencerlo(a) de que deje de tomar utilizando sin éxito palabras duras y gritando; y al final, se la pasa diciendo estas palabras duras a todos los que la rodean, incluyendo a los hijos.

Cuando yo era estudiante de medicina, y aun cuando ya era médico graduado, yo pensaba que el problema principal del alcoholismo era el daño al hígado. Mucho después, durante mi trabajo en la universidad, tuve la oportunidad de hacer investigación médica en personas que tenían problemas psiquiátricos como la depresión, la ansiedad y el “histerismo”. Estas eran personas nerviosas, “preocuponas”, “controladoras”, gritonas, criticonas y desconfiadas. La mayoría eran trabajadoras y con bonita familia. Muchas tenían buen trabajo, casa propia y hasta dinero en el banco. Estas no eran las personas que yo tenía en mente como alcohólicas. Yo me imaginaba a una persona alcohólica como un ser humano débil de carácter, el cual por el solo hecho de no poder controlar su manera de beber, había caído en la calle sin dinero, amor, un techo sobre su cabeza. Quizás viviendo debajo de un puente o caminando en la calle con su botella dentro de una bolsa de papel café, hagan de cuenta un “teporocho”, una persona odiada y despreciada por el mundo y por su familia por el hecho de haberles dado una vida infeliz llena de hambres y preocupaciones.

Hoy yo se que la mayoría de las personas alcohólicas tienen buen trabajo, no toman diario, no se emborrachan cada vez que toman, no faltan al trabajo por el alcohol, ni toman en la mañana. El síntoma que tienen en común es el que no pueden predecir o adivinar cuando se van a emborrachar y hacer tontería y media.

La verdad es que el alcoholismo es la única enfermedad familiar ignorada por esta sociedad, donde el alcohol tiene una fuerza económica inmensa. Si bien existen programas de salud para ayudar al alcohólico, no hay suficiente información para llevar al público, sobre todo al mundo hispano, el mensaje de prevención. Cuando eliminaron los anuncios de cigarrillos en las carreras de automóviles, ¡los sustituyeron por anuncios de cerveza! La cerveza o el licor se anuncian en los programas de deportes, o son anunciados en forma glamorosa en carteleras mostrando jovencitas enseñando todas sus piernas, o muchachos atléticos muy saludables haciendo deporte. Así pues, vivimos en la ignorancia celebrando con alcohol el superbowl, el cinco de mayo, las carreras de automóviles, los cumpleaños y bautizos de nuestros hijos, las bodas, etcétera. En las fiestas, los hombres se la pasan consumiendo bebidas alcohólicas mientras las mujeres cocinan y cuidan a los niños. Muchas veces los hombres y/o las mujeres salen a “celebrar” y llegan tan anestesiados con el alcohol que ni siquiera disfrutan a la familia. Esta imagen es muy diferente a las personas saludables mostradas en los anuncios que promueven el alcohol (cerveza, vino, y licor).

Es difícil ver lo que daña el alcoholismo a la familia cuando se esta dentro de ella (es difícil de darse cuenta de todas las movidas y jugadas del partido de fútbol cuando uno es el jugador dentro del partido); por lo tanto, es difícil ver que nuestro comportamiento solo invita a nuestros hijos a hacer lo mismo. Es muy difícil vivir dando el ejemplo cuando no se nos ha educado para practicar lo que uno predica. Si uno creció en un ambiente donde se consumía alcohol por cualquier razón, lo más probable es que uno, hasta en una forma inocente, consuma alcohol en exceso (exceso es mas de dos cervezas al día en el hombre y más de una cerveza en la mujer); o, si es que la persona no resulta tomadora, ésta puede que tolere más fácilmente al bebedor(a) problema. Lo que también lleva a dificultades de relaciones interpersonales importantes.

ALCOHOLISMO II –Daño mental.

El consumo de alcohol en forma regular, aun sin llegar a la embriaguez, puede afectar la manera de acoplarnos a las situaciones de la vida que requieren más madurez. El alcohol anestesia la mente y limita nuestra capacidad de ver las cosas pequeñas de la vida. Dicen que lo bonito de la vida viene en paquetes pequeños. Cuando estamos en una fiesta y tomamos alcohol, esta droga no nos permite gozar a lo más intenso; más bien, lo que hace es anestesiarnos nuestro cerebro “olvidando” temporalmente nuestros problemas y por eso es tan popular. Sin embargo, cuando anestesiarnos nuestro cerebro no podemos ver los detalles que ocurren durante la fiesta, la cena o cualquier otro evento que asistamos. Por ejemplo, quizás nos acordemos cuando los niños le pegaron a la piñata, pero no el ver la carita de felicidad que nuestros hijos pusieron al recoger los dulces.

Cuando llegamos a la casa y tomamos unas cervezas para “alivianar” el cansancio, o para dormir más fácilmente; lo que sucede es que no permitimos a nuestro cuerpo que descanse en forma natural sino que lo “anestesiarnos” forzándolo a “descansar”. Desafortunadamente, si seguimos esta costumbre, el resultado será que no podremos dormir bien, no descansamos, nos levantaremos irritables, trabajaremos histéricos todo el día y, al llegar a la casa, se repetirá la historia: no podremos descansar, nos pelearemos con la familia, no podremos dormir, etcétera. Si no hacemos algo para cambiar esto en forma temprana, lo que sucede primero es que los problemas con la familia gradualmente se pronuncian. Tanto la familia como el bebedor(a) se empiezan a distanciar sentimentalmente con un resentimiento silencioso y sentimientos de víctima en ambos lados. Dicen que la víctima culpa, así que todos los miembros de la familia empiezan a apuntar con el dedo a todo mundo, a todos los que los rodean.

Cuando el problema es obvio, buscar ayuda con un consejero es de beneficio para **toda** la familia. Muchas veces el bebedor es que primero protesta a ir con un psicólogo, a un grupo de Alcohólicos Anónimos [programas gratis para la rehabilitación del bebedor(a) problema], etcétera. Otras veces, la familia piensa que el alcohólico es el único que necesita cambiar y se rehúsa acudir a juntas de Al-Anón (programas gratis para familiares y amigos de alcohólicos), las cuales preparan a la familia a enfocar la rehabilitación de sus miembros –no a “salvar” al bebedor(a) problema sino buscar la manera de dejar de culpar a otros y concentrarse en que puede hacer cada uno para crecer emocionalmente dejando de ser **víctima (dejando de culpar)** y convertirse en un **sobreviviente** de una desafortunada situación. Dicen que el sobreviviente ve lo positivo en cada situación, mientras la víctima tiene una increíble habilidad para ver lo negativo aun en la más bella de las flores.

Así que ¿que se considera usted? ... ¿Víctima? o... ¿Sobreviviente?

ALCOHOLISMO III –Daño físico.

El consumo de alcohol en exceso (3 o más cervezas, o 3 tragos de licor, o 3 vasos de vino de mesa de 5 onzas por ocasión, en el hombre; o 2 de estos en la mujer), aunque no sea diario o en las mañanas causa problemas físicos. La enfermedad que más conoce el público es la cirrosis del hígado. Sin embargo, el alcohol daña muchos otros órganos en nuestro cuerpo:

1. El alcohol daña al cerebro, le impide “crecer” emocionalmente convirtiendo al enfermo en un niño caprichoso que quiere controlar todo a su alrededor.
2. Causa problemas de nutrición; no importa que el enfermo tenga una buena dieta, bajan niveles de proteínas, vitaminas y minerales. Los músculos se adelgazan y el peso se sustituye por grasa y agua.
3. Daña muchas glándulas, incluyendo a ovarios y testículos produciendo problemas sexuales como la impotencia, la persona afectada tiene problemas para mantener la relación sexual. Muchas veces, la energía sexual vuelve una vez que el alcohol se deja de consumir **completamente**
4. También el alcohol “quema” al páncreas en una forma silenciosa. La mayoría de las veces, cuando diagnostico un problema del páncreas relacionado con el consumo de alcohol es demasiado tarde para repararlo. Los síntomas de la pancreatitis crónica son dolor, gases, malestar estomacal causado por la dificultad para digerir las grasas y las proteínas. El páncreas es un órgano muy delicado y cuando está dañado demanda nuestra atención. El páncreas no se regenera, muchas veces se puede mejorar un poquito si la persona deja de consumir alcohol, **completamente**. El disminuir las grasas en la dieta ayuda también.
5. Daño al hígado. La mayoría de las veces, cuando se diagnostica la cirrosis del hígado es un verdadero desastre. En la cirrosis el hígado se encuentra seriamente dañado, a veces causa hinchazón de todo el cuerpo. La hinchazón empieza en las piernas, muchas veces en el abdomen (la “panza del cervicero”), las manos, la cara, etcétera. En ocasiones la persona se vuelve amarilla. Puede que el paciente enfermo empieza vomitando sangre, llega al cuarto de emergencias y requiere cuidado intensivo. Muchos alcohólicos mueren desangrados, aun en las manos de los médicos más preparados del mundo. Aunque la persona sobreviva al sangrado, el pronóstico a largo tiempo es más grave. Desafortunadamente, después de estos eventos, la mayoría de las personas que sufren de alcoholismo ¡vuelven a tomar!!

Entonces, tengamos en cuenta que el alcoholismo es una enfermedad que afecta a la familia entera. Que, muchas veces, cuando un miembro no bebedor de la familia asiste a juntas de un programa de recuperación como Al-Anón, tarde o temprano la persona alcohólica llega a alcanzar la sobriedad. Recuerde que el alcoholismo es la única enfermedad que le dice al enfermo (o a la familia) que no la tiene.

ALCOHOLISMO IV. Tratamiento.

La primera fase del tratamiento requiere que la persona quiera dejar de tomar. Cuando yo estaba empezando a ejercer la medicina, yo trataba de forzar a mis pacientes a que se internaran en un centro de rehabilitación para que se desintoxicaran y aprendieran como vivir sin utilizar al alcohol como la solución de sus preocupaciones, sus festejos, o su nerviosismo. Sin embargo, la mayoría de estas personas (hombres y mujeres) no aceptaban que tenían un problema y esto me desesperaba. Después de años de trabajar con pacientes, me di cuenta que solo los que quieren dejar de beber están listos para tratamiento. No se le puede ayudar a aquellas personas que no estén listas para recibir ayuda.

No existe monopolio en el tratamiento del alcoholismo. Algunos pacientes asisten a un programa de rehabilitación, que incluye juntas de A.A., seguido por juntas de Alcohólicos Anónimos a largo plazo. Otros reciben ayuda por medio de su iglesia exclusivamente, mientras muchos van a Alcohólicos Anónimos por su cuenta reuniéndose con la familia para asistir de la iglesia de su predilección el fin de semana. Otros individuos dejan de tomar un día y nunca vuelven a tomar una copa –sin ir a un programa de rehabilitación.

Existen personas que no creen en Dios, ellos también se pueden recuperar, siempre y cuando tengan un programa que incluya el aprender a ver la vida con más sencillez y menos egocentrismo. Hay pacientes que requieren de psicólogos y psiquiatras. La depresión y otros trastornos psiquiátricos son comunes en las personas que sufren de alcoholismo y algunos pacientes requieren medicinas para la depresión.

Para el alcohólico al que ningún tratamiento le funciona, ya sea tipo religiosos, médico o psicológico; el programa más efectivo en los últimos cincuenta años es Alcohólicos Anónimos. Alcohólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza con el fin de resolver el problema del alcoholismo. No cobran cuotas ni reciben dinero de personas fuera del programa, se mantienen de donaciones voluntarias de sus mismos miembros. Ellos recomiendan doce pasos, los cuales una vez practicados resultan en una experiencia espiritual que los motivara a pasar el mensaje a otros que todavía sufren de alcoholismo.

A pesar de que hoy en día A.A. es muy conocido, todavía hay mucha confusión acerca de Alcohólicos Anónimos. Vale la pena aclarar que A.A. no es una religión, es un sistema de recuperación compatible con cualquier religión o creencia. Sus miembros incluyen cristianos, judíos, musulmanes, ateos, etcétera.

Existen más de 100, 000 grupos de A.A. en todo el mundo y su literatura esta traducida en más de 55 idiomas, incluyendo el portugués, hindú, paquistaní, japonés, coreano, alemán, polaco, eslovaco, mandarín, etcétera.

Quizá una de las razones por la que A.A. es efectivo es porque sus miembros comparten sus debilidades, nivelando esa soberbia tan característica de la persona alcohólica. Sus miembros no se asustan de ninguna historia o experiencia pasada –por más horrible o denigrante que ésta parezca, ya que cada uno de ellos/ellas trata de ver las semejanzas en lugar de las diferencias. Ellos intercambian números de teléfono y se llaman frecuentemente. Este método sirve mucho cuando el alcohólico(a) deja de tomar, ya que con el alcohol se le fue su “apaciguador” o sedante, teniendo a veces vienen periodos de irritabilidad y nerviosismo intenso que pueden causar que la persona grite, se enoje por cualquier cosa, o ande buscando una razón para estar enojado(a). Y, en lugar de quedarse en la casa como “león enjaulado” molestando a todo mundo, mejor comparte sus problemas en una junta de su grupo de A.A. Después de tener algo de tiempo en el programa, estas personas que han superado su problema, encuentran regocijo en ayudar a la persona nueva, la cual se encuentra como ellos se encontraron anteriormente.

Cuando el alcohólico se mejora, se vuelve responsable y la familia puede sentirse confundida. De repente el alcohólico quiere participar en las decisiones del hogar, de los hijos, etcétera. Muchas veces hasta cambia sus comidas favoritas por otras y es difícil ‘adivinar’ lo que va a hacer. Cuando la persona alcohólica tomaba era una persona predecible; llegaba borracho(a), o se emborrachaba en la casa y la esposa(o) ya sabía dónde andaba, etcétera. Así que se recomienda a los miembros de la familia a que asista a juntas de Al-Anón.

Al-Anón es una comunidad de familiares y amigos de personas alcohólicas que encuentran beneficio compartiendo y aprendiendo como ellos han sido afectados por el alcoholismo. Ya mencionamos que el alcoholismo es una enfermedad familiar. Los números telefónicos de Alcohólicos Anónimos y de Al-Anón se encuentran en el directorio telefónico de cualquier ciudad.