

EL ALCOHOLISMO una maldición universal



UNO DE LOS MAYORES EJEMPLOS

Es propiedad. © 1969, 1979 Iglesia de Dios Universal

Reservados todos los derechos

La portada: Foto por Joseph A. Lonagan

Durante la última década, la atención pública se ha concentrado en el creciente uso de las drogas ilícitas: marihuana, LSD, heroína, mescalina, etc. Periódicos y revistas han publicado informaciones con dramáticos titulares acerca de la forma en que esas drogas están arruinando millares de vidas adolescentes. Los gobiernos han declarado una guerra sin cuartel contra los contrabandistas y traficantes de drogas. E innumerables reuniones y conferencias se han celebrado para defender a la civilización occidental contra el demonio de las drogas.

La otra droga. Sin embargo, mucho antes de que las drogas ilícitas capturasen los titulares de prensa y la atención del público, en la década de 1960, ya teníamos creado un problema de drogas: el del alcohol.

Las bebidas alcohólicas son algo tan común y tan corriente, que han pasado a ser parte integrante de nuestra cultura, hasta el punto en que la mayoría de la gente no piensa en el alcohol como en una droga. Consideramos que las bebidas alcohólicas son estimulantes, refrescantes o "lubricantes sociales", algo así como un acompañamiento indispensable para una buena comida de "gourmet". Una investigación realizada por la Comisión Nacional Sobre la Marihuana y el Abuso de Drogas (de los Estados Unidos) en los años 1972 y 1973, reveló que el alcohol es clasificado como droga por sólo un 39% de los adultos y un 34% de los jóvenes que fueron encuestados.

Pero el alcohol sí que es una droga — una droga capaz de intoxicar, de modificar los estados anímicos, y de matar.

Técnicamente hablando, la droga o ingrediente embriagador en el vino, la cerveza y las bebidas destiladas es el alcohol etílico o etanol. Se le considera una droga *sicoactiva* por los efectos primarios que surten sobre la mente y las emociones humanas. Aunque tradicionalmente se le ha clasificado como un agente depresivo, el alcohol etílico tiene una amplia gama de efectos aparentemente contradictorios. Puede deprimir o estimular, tranquilizar o agitar, dependiendo de la dosis y de la frecuencia.

El alcoholismo: el peor problema de drogas. Desde el punto de vista médico, el alcohol ha sido prescrito, desde hace mucho tiempo, como un tónico, como un sedante y como un soporífero. Sin embargo, su función tradicional en la medicina ha sido, hoy en día, sustituida por otras drogas: los barbitúricos, los tranquilizantes menores; y otros sedantes e hipnóticos.

Pero, en primer término, el alcohol ha sido siempre apreciado por sus usos no medicinales. Desde los albores de la historia, el alcohol ha sido siempre y continúa siendo la droga más popular consumida con fines de recreación y placer.

También ha sido la droga de la que más se ha abusado. El alcoholismo ha sido el problema de drogas más común en todas las épocas de la historia. Inclusive hoy en día, por cualquier patrón de medida que utilicemos, el daño causado por el alcohol — una droga *licita* — es mucho mayor que el que causan *todas* las drogas sicoactivas ilícitas combinadas.

Examinemos unos pocos datos estadísticos:

* En 1972, se consumieron casi 10 litros (22/3 galones) de alcohol absoluto por persona en Estados Unidos, tomando en cuenta a la población que ya tiene edad legal autorizada para consumir bebidas alcohólicas. Los mexicanos consumieron 4,58 litros por persona en el año 1967, mientras la persona promedio en centroamérica consumió 6,07 litros en ese mismo año. En Perú, se bebieron 7,22 litros por persona en el año 1970. En 1972, los chilenos consumieron 14,0 litros por persona y los argentinos encabezaron la lista con 18,2 litros. (Juan Carlos Negrete, "Alcoholism in Latin America" [*Alcoholismo en la América Latina*], en *Work in Progress on Alcoholism*, vol. 273 [1976], pág. 12.)

* ¡Las bebidas alcohólicas constituyen una industria enormemente desarrollada, y también una elevada fuente de ingresos y de impuestos en muchas economías. La venta al por menor de bebidas alcohólicas, en Estados Unidos, ascendió a 24 mil millones de dólares en 1971, lo que implica un aumento de casi siete mil millones de dólares en cinco años. "En algunos países latinoamericanos, la cantidad de licores destilados producida ilegalmente es igual a la cantidad producida legalmente por la industria comercial o estatal. Por ejemplo, se estima que la producción ilegal de "guaro" en Costa Rica en el año 1963 fue igual a la del monopolio estatal" (Negrete, pág. 12).

* Sin embargo, para mucha gente, el alcohol representa un gigantesco dolor de cabeza... y también para la sociedad. Hay aproximadamente nueve millones de alcohólicos y de "bebedores problemáticos" en Estados Unidos. Los que han llegado a los peores grados del alcoholismo representan solamente entre el 3% y el 5% del número total de alcohólicos. El resto todavía se las arregla para vivir y trabajar "normalmente" en todos los niveles de la socie-

dad. Entre ellos hay banqueros, presidentes de corporaciones, políticos, estrellas de cine, carpinteros, vendedores y amas de casa. En Estados Unidos, aproximadamente cuatro millones quinientos mil obreros sufren de problemas relacionados con el alcohol. De estos, alrededor de doscientos cuarenta mil desempeñan trabajos del gobierno.

Algunas encuestas recientes indican el alcance del problema del alcoholismo en Latinoamérica. Argentina tiene una cifra de 23,2 de "bebedores problemáticos" por cien personas. Brasil tiene un 10,3% y Chile un 12,9%, comparado con una cifra de 31,5% en los Estados Unidos. En estas encuestas, se definía un "bebedor problemático" como una persona mayor de 15 años que admitía embriagarse un mínimo de doce veces por año, y los que presentaban síntomas de adicción alcohólica, o complicaciones orgánicas alcohólicas. Aunque estos bebedores problemáticos son encontrados en todas las clases sociales, estudios realizados por la Asociación Panamericana de Salud y por otros investigadores han indicado que el problema prevalece más en las áreas rurales y pobres de Latinoamérica. Por ejemplo, una investigación en Perú indicó que, en la zona de Lima, donde viven personas de la clase media, había un 2,7% de bebedores problemáticos, comparado con un 8,8% en la zona obrera de la misma ciudad. Argentina tenía un 1,5% de bebedores problemáticos en las áreas urbanas, comparado con un 8,52% en el campo (Negrete, págs. 14,15).

* Con relación a la delincuencia, el cumplimiento de las leyes referentes al alcohol es más problemático que el de las leyes concernientes a los narcóticos. En 1973, hubo más de 484 mil arrestos por violaciones de la legislación sobre drogas narcóticas, en Estados Unidos. Pero hubo casi 654 mil arrestos por conducir vehículos bajo la influencia del alcohol. Sólo por ebriedad, hubo más de 1.189.000 arrestos, y se hicieron otros 184 mil por distintas violaciones de las leyes relativas al licor. Ello representa un total de más de dos millones de arrestos relacionados con el alcohol: ¡más del cuádruple de las violaciones de las leyes reguladoras de las drogas narcóticas!

"En Latinoamérica, un alto porcentaje de arrestos resultan de la embriaguez. Las cifras obtenidas de cuatro provincias argentinas indican que el 56,6% de todos los arrestos realizados por la policía en el año 1960 fueron por razón de la embriaguez pública; la cifra en Chile en 1955 fue el 40,0%, y en Perú fue 26,0% en el año 1970" (Negrete, pág. 16).

El alcohol y los adolescentes ¿menos riesgos que la marihuana?

Muchos padres suspiran aliviados hoy en día. Después de más de una década en la que los jóvenes se dedicaron a experimentar con todo tipo de drogas extrañas e ilegales, muchos adolescentes están ahora buscando los placeres del alcohol.

Saltar del sartén y caer en las brasas. Sin embargo, este suspiro de alivio no se justifica en lo más mínimo. Para empezar, muchos adolescentes no están usando el alcohol *en vez de* las drogas, sino *además de* las drogas. El uso de la marihuana todavía continúa aumentando entre los jóvenes, y el del tabaco — otra droga disfrazada — también sigue ganando adeptos. La única disminución significativa se registra con relación al uso de las drogas más fuertes, como la heroína, la cocaína, etc.

Pero el hecho es que el alcohol, en sí mismo, es una de las peores drogas de todas. Lo que ocurre es que, en nuestra sociedad, nos he-

mos familiarizado tanto con su uso, que hemos llegado a desarrollar una actitud de ignorancia y de tolerancia excesiva con respecto a los muchos riesgos que presenta para la salud. Es por esto que el Dr. Morris Chafetz, director del Instituto Nacional sobre el Alcoholismo y el Abuso del Alcohol, de Estados Unidos, ha advertido: "Los padres que saben que sus hijos no están utilizando las 'otras' drogas, pero sí el alcohol, se sienten aliviados. Y, aunque no estamos entrando en una batalla competitiva contra otras drogas, sino comparativa, ese alivio de los padres ignora que sus hijos están entrando en una situación peligrosa. No hay ninguna droga que se acerque, en ninguna medida, a la destrucción humana y social que llevan aparejada los problemas del alcohol. Esos padres, por tanto, se sienten tranquilos, sin darse cuenta de que sus hijos están saltando del sartén y cayendo en las brasas".

Bebiendo cada vez más. La bebida entre los jóvenes, desde luego, no es cosa nueva. Lo que sí es nuevo es que los adolescentes de hoy están comenzando a beber a una edad más temprana, y cometiendo mayores excesos, con relación al alcohol, que la generación de sus padres.

"Como en otras partes del mundo, el consumo del alcohol en Latinoamérica prevalece más entre los hombres adultos que entre las mujeres y los jóvenes. Pero esta tendencia no es tan fuerte en los sectores sociales más pobres, y en las áreas rurales. Una encuesta de niños de familias obreras en Chile demostró que un 11,5% de ellos se podrían calificar epidemiológicamente como bebedores problemáticos" (Negrete, pág. 13).

Se estima que hay medio millón de alcohólicos juveniles en Estados Unidos y decenas de millares de ellos no tienen todavía ni 12 años de

* El consumo del alcohol hace sufrir a la sociedad entera en la forma de ausentismo del trabajo. Según algunos informes, en un grupo de refinerías de petróleo en México tal ausentismo ha llegado al 2% del número total de trabajadores. Además, algunas empresas fabricantes en Centroamérica han indicado que el 7,66% de todas las ausencias mensuales son resultado del consumo del alcohol (Negrete, pág. 16).

¿Qué características tiene el alcohol que lo convierten en una bebida tan popular... y tan potencialmente peligrosa? Los efectos *exactos* del alcohol sobre el cuerpo y la mente humanos todavía no son plenamente conocidos. Los hombres de ciencia todavía no saben como el alcohol, desde un punto de vista bioquímico, opera en nuestro organismo. Pero, al menos, sí sabemos lo suficiente para darnos cuenta de cuáles son los efectos del alcohol en estos tres aspectos: (1) el alcohol intoxica y modifica los estados de ánimo; (2) la tolerancia del cuerpo humano hacia el alcohol va aumentando gradualmente,

y el alcohol crea el vicio y (3) el alcohol es perjudicial para la salud humana.

El alcohol y el cerebro. Todos hemos observado que la intoxicación alcohólica produce efectos tales como inestabilidad al caminar y torpeza al hablar. Tales efectos, sin embargo, no se deben a que el alcohol directamente afecte a los pies y a la lengua. El alcohol afecta a las áreas cerebrales que controlan a esas partes de nuestro cuerpo. La intoxicación alcohólica, por consiguiente, se reduce a los efectos producidos por algo material (el alcohol) sobre la mente. El cerebro es uno de los primeros órganos que resultan afectados por el alcohol. La concentración de alcohol en la sangre, necesaria para que el cerebro resulte afectado, es menor que la requerida para que se afecten otros tejidos.

El alcohol es metabolizado o descompuesto y consumido por el cuerpo a un ritmo que se mantiene bastante constante. La droga se acumula en el cuerpo, cada vez en concentraciones mayores, cuando la persona bebe a un ritmo más rápido que aquél que el

cuerpo puede metabolizar. Los métodos más populares para "curarse la borrachera" tales como beber café caliente o tomar una ducha fría no son realmente efectivos, ya que no aceleran lo suficiente el ritmo del metabolismo para eliminar la droga del torrente sanguíneo. El único remedio eficaz para recuperar la sobriedad es el transcurso del tiempo.

En un hombre con 68 kilos de peso, el alcohol es consumido al ritmo de un trago por hora (calculando que ese trago contenga 21 gramos de alcohol). Esa cantidad equivale aproximadamente a un vaso de vino, o a medio litro de cerveza, o a una copita de alguna bebida más fuerte. Limitarse a beber dentro de esos límites casi no producirá acumulación alguna de alcohol en la sangre, aunque siempre habrá ligeros cambios en el estado de ánimo, a partir de los primeros sorbos de bebida.

Sin embargo, cuando la concentración alcohólica en la sangre llega a un nivel del 0.05% (resultado de beber dos tragos por hora), se empiezan a notar cambios bien definidos. La persona

edad! Aproximadamente el 5% de todos los estudiantes de secundaria se emborrachan por lo menos una vez por semana. Por consiguiente, se les puede catalogar como bebedores problemáticos. Un 23% de ellos se emborrachan, como promedio, cuatro veces al año y, por tanto, están en peligro de llegar a ser bebedores problemáticos.

Uno de los mayores riesgos de esta situación es que muchos adolescentes beben y se emborrachan precisamente cuando están conduciendo un vehículo. Los automóviles se han convertido en un sitio preferido para beber, y ya sabemos que el alcohol y el conducir son actividades que se excluyen recíprocamente. Entre los jóvenes, el 60% de todas las muertes ocasionadas por accidentes de tránsito están relacionadas con algún joven que ha abusado del alcohol.

El alcohol tampoco se lleva bien con otras drogas. Mezclar el alcohol con estimulantes, tranquilizantes y drogas que contengan opio, puede dar lugar a un síndrome sinérgico. Es decir, los efectos de dicha mezcla son mucho peores que los que se producen si las mismas drogas

se usaran por separado. Por ejemplo, una pequeña dosis de antihistamínicos, combinada con otra pequeña dosis de alcohol, tendrá probablemente un efecto superior *en 20 veces* al que produciría un trago aislado, sin el antihistamínico. Y la combinación del alcohol con los barbitúricos, o con otros tranquilizantes, podría ser fatal.

Una razón que probablemente explique por qué los padres no se alarman tanto acerca del abuso del alcohol entre los jóvenes, es que las consecuencias nocivas de éste para la salud no se notan tan dramática ni tan rápidamente como en el caso de las otras drogas. Es difícil encontrar síntomas serios provocados por el alcohol en los jóvenes, ya que se necesita bastante tiempo para que esos síntomas se manifiesten. Si un joven comienza a beber excesivamente a la edad de 13 años, quizá la cirrosis hepática no se le declare hasta 10 ó 20 años después. Pero, si bien es verdad que el alcohol trabaja lentamente, lo hace a cabalidad, produciendo efectos que generalmente son permanentes. Una vez producido el daño, es seguro que será irreversible.

Si usted sospecha que su hijo o hija está teniendo problemas con la bebida, hable claramente con ellos, pero primero asegúrese de documentarse bien acerca de los hechos del alcoholismo. Castigarles y sermonearles casi nunca ayuda. Por el contrario, con esas tácticas, lo más probable es que el problema empeore.

Si usted no puede establecer un puente de comunicación con su hijo adolescente, ello es parte del problema alcohólico que él está teniendo. En ese caso, lo mejor será tratar de lograr que el chico hable con alguna persona que le merezca confianza, ya se trate del médico de la familia, de algún ministro religioso o de algún consejero escolar.

Usted también debe pasar revista a su propio estilo de vida y a sus hábitos con relación a las bebidas alcohólicas. Una de las mayores influencias sobre los hábitos del adolescente con respecto al alcohol, es el ejemplo que sus padres le dan. Estadísticamente, el alcoholismo tiende a repetirse dentro de la misma familia. Casi todos los jóvenes con problemas alcohólicos pertenecen a familias en las que esos problemas existen.

se sentirá más despreocupada, como si se hubiera liberado de muchas de las ansiedades e inhibiciones que ordinariamente experimenta.

Cuando la concentración alcohólica en la sangre llega a un nivel del 0.10%, se empieza a notar cierto torpor en las acciones motoras voluntarias. Cuando ese nivel llega al 0.20%, el bebedor comienza a dar tropezones. Todas las inhibiciones emocionales están suprimidas, y es posible que la persona tenga accesos de ira, que se torne vociferante, o que comience a llorar. Cuando esos niveles llegan a ser del 0.40% al 0.50%, el bebedor cae en un estado de coma. Y los niveles todavía mayores que los indicados "bloquearán" los centros cerebrales que controlan la respiración, causando la muerte.

Atrapado en las garras de la tolerancia y el vicio. Todo lo anterior se refiere a los efectos de una sola ocasión. Pero si las ocasiones se repiten, es decir, si la persona consume grandes cantidades de alcohol durante un período prolongado, adquirirá lo que se llama "tolerancia". Esto significa que se ne-

cesitarán dosis de alcohol cada vez mayores para que se produzcan esos mismos efectos. La persona acostumbra a beber quizá necesite tres o cuatro veces más alcohol que el bebedor moderado, para aliviar sus tensiones o para llegar a emborracharse. Esa persona quizá llegue a beber hasta una botella de whisky diaria, sin mostrar signos evidentes de intoxicación.

Este tipo de bebedor, por consiguiente, tal vez ni siquiera se dé cuenta de que tiene un problema. Como puede desempeñar su trabajo habitual y mantener una conversación relativamente inteligente, piensa que el licor no le está haciendo efecto. Lo que sucede, en realidad, es que esa persona no se da cuenta de que no puede prescindir del alcohol. Su nivel aumentado de tolerancia le ha conducido a un nivel aun mayor de dependencia, es decir, se le ha creado un vicio. Esa persona ya se ha convertido en alcohólica.

Si súbitamente deja de beber, es probable que tenga una experiencia peor que el dolor de cabeza de "resaca" que sintió la primera vez que se embo-

rachó. El fácil retorno a la sobriedad ha quedado obstruido por agudísimos síntomas de privación, tales como la náusea, la transpiración profunda, los temblores, las convulsiones y, en casos crónicos, las alucinaciones y el *delirium tremens*, que puede ser letal.

La salud devastada. Y éste es sólo el principio de dolores que aguardan al alcohólico. Si continúa bebiendo por espacio de años, su cuerpo y su mente quedarán inevitable e irreversiblemente dañados. Esa persona puede llegar a sufrir de las más diversas enfermedades relacionadas con el alcohol. Además, declinará su resistencia a las enfermedades en general, de modo que podrá llegar a ser víctima de trastornos que no están directamente vinculados con el alcohol.

La desnutrición es uno de los problemas más comunes entre los alcohólicos. El alcohol ataca la salud en tres maneras devastadoras: (1) Como las bebidas alcohólicas tienen un alto contenido de calorías, los alcohólicos tienden a comer menos. Recordemos que

Si conduce un auto, no beba . . . si bebe, no conduzca

El alcohol es el principal factor aislado que provoca accidentes de tránsito, y muertes derivadas de dichos accidentes. Según las investigaciones, el alcohol es responsable de ochocientos mil accidentes de tránsito anuales en Estados Unidos, y de más de veintiocho mil muertes, en dicho país. Los estudios realizados indican que los peores culpables son los alcohólicos y los bebedores problemáticos. Una investigación llevada a cabo por la Escuela de Medicina de la Universidad de Michigan señala que los alcohólicos representan el 80% del total de los arrestos de chóferes que conducen bajo la influencia del alcohol. Es decir, es el pequeño grupo de alcohólicos y bebedores problemáticos el que tiene la mayor responsabilidad por tan alto número de accidentes y muertes. Un médico forense ha calculado que el 44% de todos los chóferes que mueren en accidentes, son víctimas inocentes de los conductores ebrios.

La muerte cabalga por las carreteras. Un estudio de un año de duración, realizado hace unos años en la ciudad de Grand Rapids, Michigan, que abarcó a los chóferes involucrados en un total de 8.000 accidentes, demostró que solamente unos pocos centenares de esos chóferes eran bebedores que abusaban del alcohol, pero precisamente esos pocos centenares estaban involucrados en un alto porcentaje de accidentes.

Otros estudios demuestran que las dosis de alcohol consumidas por los chóferes causantes de accidentes, son generalmente mucho mayores que las ingeridas por quienes beben moderadamente. Cuando los conductores ebrios son rescatados de entre los restos del accidente, a menudo tienen en la sangre una concentración alcohólica del 0,25% o más.

La mayoría de las personas pier-

den agudeza mental cuando llegan a un nivel escaso del 0,05%. Cuando se alcanza un nivel del 0,08%, se considera que, para la inmensa mayoría de las personas, ya no es seguro el conducir un vehículo.

¿Cómo es posible que una minoría de chóferes ebrios irresponsables pueda causar tan espantosa carnicería? Una de las razones es la ineficacia de las leyes contra el conductor borracho. Esas leyes, por lo general, consisten en un mosaico de regulaciones en el que abundan las escapatórias técnicas. De los 50 estados norteamericanos, 26 de ellos definen el conducir "bajo los efectos del alcohol" como el tener en la sangre una concentración alcohólica del 0,15%. Ese límite es demasiado tolerante, según opinan casi todas las autoridades sobre problemas del alcohol. Otros 17 estados fijan el nivel de intoxicación en un 0,10%, pero también ese límite debe calificarse de tolerante. Solamente Utah ha fijado un nivel del 0,08%, y los accidentes de tránsito declinaron significativamente durante el primer año en que dicha medida estuvo en vigor.

Por supuesto, es posible aprobar leyes más estrictas, que hagan un delito del conducir con una concentración alcohólica del 0,05% o quizá un poco más. Las leyes también podrían exigir las pruebas respiratorias para los conductores de quienes se sospeche que están ebrios. **Lo que usted puede hacer.** Pero usted, lector, también puede hacer algo. En primer lugar, manténgase más alerta frente a los peligros que implica el conducir. Recuerde que uno de cada cincuenta vehículos que se acercan a usted, está conducido por una persona que se encuentra bajo la influencia del alcohol o de otras drogas. Redoble su alerta por las noches, en los fines de semana, y en los días de fiesta, cuan-

do hay tanta gente que bebe en exceso.

Según señala el Dr. William Had- don, ex director del Bureau Nacional de Seguridad del Tránsito, de los Estados Unidos, sólo el 9% de los accidentes de tránsito ocurridos en horas de la mañana están relacionados con el abuso del alcohol. Pero ese porcentaje se eleva al 90% en horas de la noche.

En segundo término, usted puede comprometerse consigo mismo a no ser nunca un conductor ebrio. La responsabilidad es puramente suya. Si conduce, no beba. Si bebe, no conduzca.

Estudios realizados en la Universidad de Indiana demuestran que las personas con una concentración alcohólica en la sangre del 0,15% tienen 25 veces más probabilidades de causar un accidente que aquéllas que no han estado bebiendo. Incluso un nivel del 0,04% ya implica una probabilidad mayor de provocar un accidente.

El Consejo Nacional de Seguridad advierte lo siguiente: "Muchas personas sustentan la idea equivocada de que unos pocos tragos no afectarán su capacidad para conducir. Es lamentable que tan frecuentemente se equivoquen con respecto a esto. El alcohol afecta, ante todo, al juicio, y a la conducta social de la persona, pero después debilita su control sobre sus músculos".

El Consejo Nacional de Seguridad aconseja a los chóferes el concederse por lo menos una hora de abstinencia por cada trago que hayan tomado, para recuperar la coordinación muscular, la agudeza visual y el buen juicio, que son imprescindibles para operar un vehículo motorizado. Y la misma entidad nos advierte que el ejercicio físico, el café negro, las duchas frías y otros remedios case- ros no aumentan la velocidad con la que eliminamos el alcohol de nuestro organismo.

Si usted conoce a alguien que bebe en exceso

Es altamente probable que usted conozca a alguien que está abusando del alcohol. Pudiera ser su cónyuge, un familiar o algún amigo muy apreciado. Si es así, seguramente usted estará sufriendo con todos los problemas que se derivan de esta situación. No es cierto que el alcohólico se dañe solamente a sí mismo. También afecta en forma negativa a los que le rodean. La experiencia demuestra que hay, por lo menos, cuatro personas más que se ven afectadas por la conducta del bebedor problemático. El alcohólico no puede circunscribir su problema a sí mismo. Es inevitable que afecte a su familia, a sus amigos, a sus compañeros de trabajo, y a sus jefes.

Pero, ¿cómo podemos ayudar al alcohólico? Aquí le ofrecemos una lista de las cosas que se deben y no se deben hacer para ayudar a una víctima del alcoholismo.

Lo que se puede hacer.

*Documentese lo más posible sobre el alcoholismo y sus diversos tratamientos. Lea los folletos impresos por las instituciones dedicadas a combatirlo. Trate de visitar algún centro de tratamiento para alcohólicos. Averigüe qué programas de rehabilitación están operando en su comunidad. Muchas personas no saben casi nada acerca del alcoholismo, y usted debe evitar que esto le suceda a usted.

*Converse sobre la situación que le preocupa con alguna persona en

quien usted pueda depositar su confianza: un ministro religioso, un trabajador social, un amigo. Mejor aún: discuta el caso con alguien que ya haya experimentado los problemas del alcoholismo, ya sea personalmente o en algún miembro de su familia.

*Mantenga su calma. No se deje llevar de sus emociones ni de sus nervios alterados. Sea muy franco al hablar con el alcohólico acerca del problema que él está confrontando.

*Deje que el alcohólico se entere de que usted está documentándose todo lo más posible acerca del alcohol. Infórmele a qué lugares o instituciones puede acudir en busca de ayuda.

*Establezca y mantenga una atmósfera saludable en su hogar, y trate de incluir en la vida familiar a la persona alcohólica.

*Explíqueles la naturaleza del alcoholismo a los niños que pudieran estar involucrados en la situación creada por el alcohólico.

*Promueva la práctica de nuevos pasatiempos y actividades que la persona alcohólica disfrute (excepto beber, claro está).

*Revístase de paciencia. Viva cada día a la vez, sin anticiparse a los problemas de la siguiente jornada. El alcoholismo no es un problema que surja en un día. Requiere bastante tiempo para desarrollarse. Por tanto, no podemos aspirar a que se cure instantáneamente. Espere recaídas por parte del alcohólico, y

acéptelas con serenidad y espíritu de perseverancia.

Lo que no se debe hacer.

*No trate de castigar, amenazar, sobornar o predicarle al alcohólico. Sobre todo, no asuma usted el papel de mártir.

*No suministre excusas para el alcohólico, o para protegerle de las consecuencias realistas a que está dando lugar su conducta.

*No asuma usted las responsabilidades que le tocan al alcohólico, pues esto rebajaría su sentido de la dignidad.

*No arroje al cesto de los desperdicios las botellas de bebidas alcohólicas, ni trate de sustraer al alcohólico de aquellas situaciones en las que está presente el alcohol.

*No discuta con un alcohólico cuando éste se encuentra ebrio.

*No se ponga usted a beber junto con el alcohólico.

*No viaje en automóvil con el alcohólico, si él insiste en conducir mientras se encuentra ebrio.

*No acepte usted mismo la culpa por la conducta del alcohólico. Recuerde que ésa no es la conducta suya.

En resumen, enfréntese con el problema, y no se sienta temeroso de intervenir en el mismo. Aprenda todo lo más que pueda sobre el alcoholismo, pues así podrá ayudar y orientar mejor a la persona alcohólica. Por último, déle todo su respaldo moral y afectivo durante la lucha que el alcohólico debe mantener para vencer a su vicio.

hay 7.1 calorías por cada gramo de alcohol. Pero se trata de calorías vacías. Las bebidas alcohólicas casi no nos suministran proteínas, minerales ni vitaminas. El alcohólico que subsiste con una dieta líquida ingiere muchas calorías, pero se priva de elementos nutritivos indispensables. (2) Inclusive el alimento consumido por el alcohólico no es bien aprovechado por el cuerpo, ya que las grandes dosis de alcohol interfieren en el proceso de absorción de varios elementos nutritivos, parti-

cularmente los aminoácidos y las vitaminas del complejo B. (3) Al mismo tiempo, el alcohol aumenta la necesidad de que el cuerpo absorba esas mismas vitaminas que no puede asimilar. Las vitaminas del complejo B, de modo especial, son esenciales para que el alcohol sea metabolizado.

En consecuencia, muchos trastornos relacionados con el alcohol son causados o agravados por las severas deficiencias vitamínicas en el organismo del alcohólico. Por ejemplo, el trastor-

no cerebral conocido como síndrome de Wernicke que se caracteriza por un razonamiento "borroso" y por una parálisis de los nervios oculares está relacionado con una aguda deficiencia de vitamina B1, y el paciente generalmente reacciona en forma favorable si se le prescribe el tratamiento adecuado a base de dicha vitamina. De la misma manera, la encefalopatía de Jolliffe (pensamiento "borroso", reflejos incontrolables de chupar y agarrar, y movimientos rígidos de brazos y pier-

La familia que saborea unida las bebidas alcohólicas

Hasta ahora, nos hemos referido sólo a los aspectos negativos del alcohol. Sin embargo, el alcohol también tiene su lado positivo, como se señaló en un informe presentado en 1974 al Congreso de los Estados Unidos. Dicho informe fue titulado "El alcohol y la salud", y en el mismo se decía lo siguiente: "No hay evidencia para sostener que el uso moderado del alcohol sea nocivo para la salud". Más aún: de acuerdo con el Dr. Morris E. Chafetz, director del Instituto Nacional sobre el Alcoholismo y el Abuso del Alcohol, de Estados Unidos, "los bebedores moderados, como grupo estadístico, viven más que los abstemios o los bebedores."

Chafetz también declaró, en un seminario sobre alcoholismo que tuvo lugar en la Casa Blanca, que los bebedores moderados tienen un índice menor de ataques cardíacos, y que la bebida, en dosis sensatas y limitadas, "puede ser física, psicológica y socialmente benéfica, tanto para las personas activas como para los ancianos que se encuentran recluidos en instituciones".

Cuando el alcohol es perjudicial. Cualquiera que se haya fijado en la vida retorcida que llevan los alcohólicos, podría llegar a la conclusión de que el alcohol, en sí mismo, es una sustancia *maléfica*.

Sin embargo, no es así. Es su *uso indebido* lo que causa daño. El problema estriba en que mucha gente no sabe reconocer ni los beneficios ni los peligros de esta sustancia neutral. La historia de los últimos años está llena de las polémicas entre dos grupos extremistas: de un lado, los abstemios, que insisten en una abstinencia total, en lugar de admitir el uso moderado del alcohol, y, de otra parte, aquéllos que quieren hacer del alcohol el centro mismo de sus vidas. Estos últimos, por fortuna, forman sólo una minoría que depende del alcohol.

Esta pelea, que antes se libró dentro de los gobiernos estatales y nacional, ahora está teniendo lugar a nivel de condado y de municipalidades en algunas partes de Estados Unidos. Sin embargo, se pasan por alto las ventajas de un adecuado y equilibrado término medio entre ambos extremos.

En las escuelas, por ejemplo, a menudo se dramatizan los males del alcoholismo. En las clases de biología, los estudiantes tienen que hacer disecciones de hígados destruidos por el alcohol. En las clases para aprender a conducir, se muestran a los estudiantes películas de horribles accidentes automovilísticos, en los cuales uno de los chóferes estaba ebrio. Sin embargo, nada se dice a los jóvenes, ni en el hogar ni en la escuela, sobre el valor terapéutico del vino, como bebida medicinal, antiséptica, social, ceremonial, nutritiva y digestiva. Tampoco se subraya el hecho de que, entre los bebedores, hay un 90% que nunca llega a embriagarse.

La naturaleza dual del alcohol. El alcohol es un sedante, pero, en cantidades pequeñas, actúa como estimulante. Esto ocurre porque las áreas cerebrales del dominio propio, el juicio y la inhibición son las primeras regiones que resultan afectadas por el alcohol. Por consiguiente, el cuerpo y la lengua se relajan, y el que bebió hace y dice cosas que, sin el alcohol, su cerebro le hubiera prohibido. Sin embargo, la memoria, las funciones motoras y el razonamiento lógico no resultan inmediatamente alterados. Por eso, este "lubricante social", en pequeñas dosis, puede tener un valor terapéutico. Lo malo es que, en muchos casos, la persona no cesa de beber cuando se siente estimulada.

El alcohol, en cantidades mayores, actúa como agente depresivo sobre los centros más objetivos del cerebro (los que gobiernan la memo-

ria, el movimiento y el razonamiento). Shakespeare expresó esta dualidad del alcohol, cuando dijo que la bebida "provoca el deseo, pero reduce la capacidad".

Una explicación más científica de esas líneas de Shakespeare fue encontrada recientemente, cuando se hizo un concienzudo estudio que abarcó a jóvenes universitarios varones. Estos fueron divididos en varios grupos, y se les dio a beber una, dos y tres onzas de alcohol absoluto (en forma de cóctel). Luego fueron sometidos a una prueba para determinar su capacidad para resolver problemas de lógica simbólica.

Los que consumieron sólo una onza de alcohol (el equivalente de dos cócteles normales) se desempeñaron mejor que aquéllos que no habían bebido ni una gota de alcohol. Los que consumieron dos onzas se desempeñaron igual que los que se habían abstenido. Los que consumieron tres onzas (el equivalente de seis cócteles) produjeron resultados decididamente peores que aquéllos que no habían bebido.

Francia e Italia. Los franceses consumen, con mucho, las mayores cantidades de alcohol por persona en el mundo: 22,6 litros (6 galones) de alcohol absoluto. El adulto francés promedio bebe anualmente 125 litros de vino, 10 litros de licores destilados, y de 50 a 65 litros de cerveza. Esto representa un 50% más que el consumo de alcohol absoluto en Italia, la nación que ocupa el segundo lugar entre las consumidoras de alcohol.

Muchos franceses beben vino igual que nosotros bebemos agua. Muchos obreros lo beben a lo largo de todo el día, sin recibir una censura social y sin que se produzcan efectos negativos visibles. Sin embargo, las consecuencias no visibles son dramáticamente serias. Francia ocupa el primer lugar en

muerdes provocadas por la cirrosis hepática (328 muertes anuales por cada millón de habitantes), y también tiene el índice mayor de alcoholismo en todo el mundo (9,4%).

Al otro lado de los Alpes, los italianos beben un promedio anual de 111 litros de vino por persona. Sin embargo, tienen el índice más bajo de alcoholismo en todo el mundo occidental (0,4%). ¿Por qué este gran contraste entre las dos naciones que más alcohol consumen?

Aunque casi todos los italianos toman bebidas alcohólicas, muy pocos lo hacen fuera de sus hogares. Cuatro de cada cinco italianos (el 80%) beben solamente en familia y a las horas de las comidas. La ebriedad es seriamente objetada en Italia por la iglesia y por la familia. Sin embargo, en Francia, el exceso en bebida se considera más socialmente aceptable (e inclusive "masculino").

Lo que más influye sobre la moderación italiana es el poderoso ejemplo familiar. La influencia de la iglesia no es decisiva, ya que otras naciones fuertemente católicas (como Irlanda y Francia) tienen índices muy elevados de alcoholismo.

Las actitudes hacia el alcohol en Estados Unidos. En Estados Unidos, a diferencia de lo que ocurre en Europa y en algunos países del Tercer Mundo, no hay una tradición cultural o religiosa que gobierne el consumo del alcohol. Por el contrario, nos encontramos con una mezcla sumamente confusa de costumbres, que abarcan desde las actitudes más liberales hasta las más estrictas y puritanas con respecto al alcohol.

Además, innumerables grupos étnicos, incorporados al estilo norteamericano de vida, difieren radicalmente en cuanto a la manera de iniciar a niños y jóvenes en el consumo del alcohol.

Las actitudes hacia el alcohol en la América Latina. "Generalmente, las costumbres latinoamericanas en cuanto a la bebida son muy liberales. El beber mucho no solamente se tolera, sino que a veces hasta se incita. En la mayoría de las ocasiones festivas la gente bebe, y muchos se embriagan. La bebida también forma

parte de las ocasiones más tristes. Así, vemos que la bebida alcohólica, particularmente en las reuniones sociales y ceremoniales, es una cosa normal en las sociedades latinoamericanas. Es corriente beber mucho en las actividades sociales en América Latina, y la embriaguez se tolera en las ocasiones privadas; pero, a pesar de esto, las actitudes tradicionales en este continente tienden a censurar el desorden público y la agresividad causados por el consumo del alcohol" (Negrete, pág. 13).

Los patrones familiares. La clave de la educación respecto al alcohol en Estados Unidos igual que en Italia y Francia es el ejemplo que los niños ven en el seno familiar. La mayoría de los alcohólicos son hijos de alcohólicos. Sin embargo, los jóvenes cuyos padres beben moderadamente tienen sólo un 2% de probabilidades de convertirse en alcohólicos. Ahora bien, si los padres son estrictos abstemios, entonces las probabilidades de que sus hijos caigan en el alcoholismo fluctúan entre el 2% y el 25%. Esto ocurre porque los hijos de los abstemios, si no deciden también ser abstemios ellos mismos, tienden a beber secreta y furtivamente, como una expresión de rebeldía y, por tanto, a hacerlo en forma inmoderada. Este problema no lo tienen los niños y jóvenes a quienes se les ha dado un sensato ejemplo de moderación. Para los abstemios, es difícil resistir la invitación a una copa, dentro de una sociedad en la que la bebida se ha arraigado tanto.

Ultimamente, en Estados Unidos, se está manifestando una verdadera epidemia de abuso del alcohol entre los jóvenes. Muchos padres han castigado severamente a sus hijos por beber antes de la edad de 18 años. Otros han preferido ignorar el problema, secretamente agradecidos de que sus hijos hayan probado el alcohol, en lugar de probar la marihuana u otras drogas. Ambas actitudes están equivocadas. Lo mejor sería que los propios padres introdujeran en el hogar el uso moderado del vino, la cerveza y otras bebidas de gradación alcohólica no muy elevada.

Muchos adolescentes beben su primera copa en secreto, con sus amigos, en una atmósfera donde prevalece un espíritu de desafío a la autoridad, de jactancia juvenil, de excitación provocada por lo prohibido. En cambio, si los padres introdujeran el uso moderado del alcohol en sus propios hogares (como hacen las familias italianas y judías), lo más probable es que sus hijos nunca llegarán a beber en exceso fuera de sus casas. Esta tesis está respaldada por el ejemplo que vemos en las familias judías norteamericanas.

El ejemplo de las familias judías. Los judíos norteamericanos tienen el mayor índice de usuarios del alcohol en Estados Unidos, pero el índice menor de alcoholismo. En la ciudad de Nueva York, por ejemplo, hay más judíos que en toda la nación de Israel. Sin embargo, no llegan a representar ni siquiera el 1% de los alcohólicos de la ciudad.

Beber es una costumbre casi universal entre los judíos. Para los varones, comienza como algo ceremonial en el octavo día de vida, cuando tiene lugar la circuncisión y los labios del bebé son humedecidos con unas gotas de vino. La costumbre de beber continúa con la celebración semanal del día de reposo, y de otras solemnidades, incluyendo bodas, funerales y otras numerosas ceremonias sociales.

Gracias a este sistema, el alcoholismo ha sido prácticamente eliminado entre la población judía ortodoxa. ¿Dónde aprendieron los judíos esta sensata fórmula para ganarle la batalla al alcohol?

El alcohol y la Biblia. La Biblia nos enseña que el alcohol puede ser un deleite digno de disfrutarse, o una maldición. Todo depende de cómo se use. Melquisedec, sacerdote del Altísimo, trajo pan y vino para celebrar el retorno victorioso de Abram después de la batalla (Génesis 14:18). Y Salomón escribió: "Por el placer se hace el banquete, y el vino alegra a los vivos" (Eclesiastés 10:19). También en el Salmo 104, se alaba a Dios por haber creado el vino "que alegra el corazón del hombre" (versículo 15).

Pero la Biblia reconoce plenamente que el alcohol, igual que puede ser motivo de alegría, también puede serlo de calamidad. El propio Salomón dijo: "El vino es escarecedor, la sidra alborotadora, y cualquiera que por ellos yerra, no es sabio" (Proverbios 20:1). Proverbios 23:29-32 es una advertencia contra "los que se detienen mucho en el vino". Estas Escrituras señalan los problemas que se derivan del beber en exceso, pero en ningún momento prohíben la bebida moderada. Sin embargo, algunos cristianos bien intencionados han citado dichos versículos para abogar a favor de la abstinencia total, pasando por alto

otros versículos en que se nos habla de los beneficios del alcohol.

Tampoco podemos olvidarnos de muchos pasajes del Nuevo Testamento que aprueban el uso del vino. Recordemos que el primer milagro de Cristo que aparece registrado en la Biblia, justamente fue transformar en vino más de 100 galones de agua (Juan 2:1-11). Algunos sostienen que no se trataba de vino, sino de jugo de uvas, pero esta tesis no tiene apoyo ni en el idioma griego original, ni tampoco en las costumbres judías en cuanto a las bebidas, en la época de Cristo.

La misma palabra griega para

"vino" utilizada por Juan, es también empleada por Pablo en Efesios 5:18, cuando dice: "No os embriaguéis con vino". (¿Acaso hay alguien que pueda embriagarse con jugo de uvas?) Y también leemos en Pablo: "Ya no bebas agua, sino usa de un poco de vino por causa de tu estómago y de tus frecuentes enfermedades" (1 Timoteo 5:23).

Con relación al alcohol, por consiguiente, la palabra bíblica clave es *moderación*. Las enseñanzas divinas reconocen tanto los beneficios como los peligros del alcohol, y nos exhortan a usar éste con un sentido de prudencia y disciplina.

nas) se debe a una deficiencia de niacina. El enfermo reacciona favorablemente si el médico le prescribe dosis masivas de ésta y de otras vitaminas del complejo B.

También el alcoholismo ha sido relacionado con varias enfermedades del estómago, los intestinos y otros órganos del aparato digestivo. Uno de los trastornos más comunes es la cirrosis hepática, que afecta aproximadamente al 10% de los alcohólicos. Podemos añadir la gastritis, las úlceras gástricas, la diarrea crónica, la pancreatitis y la hepatitis alcohólica. También se sospecha que el alcohol es un factor en las enfermedades del corazón, los músculos esqueléticos y la piel.

"En algunos países latinoamericanos, las cifras de mortalidad relacionadas con el alcohol están entre las más elevadas del mundo. Una investigación internacional acerca de la mortalidad adulta encontró que la incidencia de la cirrosis hepática resultante del alcohol entre los ciudadanos varones de Santiago fue dos veces mayor que en San Francisco, EE.UU., y 63 veces mayor que en Bristol, Inglaterra" (Negrete, pág. 15).

La ruina de una vida. Al mismo tiempo que el alcohol está destruyendo, desde adentro, la salud del bebedor crónico, también puede estar surtiendo efectos devastadores en su vida personal. Al alcohólico se le hace difícil retener su trabajo. El 25% o más de los alcohólicos terminan siendo desempleados. Dejan de pagar sus deudas, y gastan su dinero en el alcohol. Sus relaciones con familiares y amistades se alteran hasta llegar a romperse. Dentro del hogar, aumentan las peleas, y el matrimonio sufre cuando uno de los cónyuges es al-

cohólico. Tales parejas suelen terminar en el divorcio.

"En el continente latinoamericano hay un elevado porcentaje de agresiones físicas cometidas por individuos que confesaron haber actuado bajo la influencia del alcohol. En Argentina, la cifra fue un 28,4%, en el año 1960; en 1964, fue un 52,0% en Chile, y un enorme 64,4% en México. Se ha concluido que el consumo del alcohol fue un factor pertinente en 80% de unos 3.095 casos de agresión física, tratados como casos de emergencia en la ciudad de Callao, Perú" (Negrete, pág. 16).

Los alcohólicos también sufren más accidentes en comparación con las personas sobrias. Una investigación demostró que el 22% de las víctimas en accidentes domésticos, el 30% de las víctimas en accidentes de tránsito y el 15,5% de los lesionados en accidentes del trabajo, son personas con concentraciones alcohólicas en su torrente sanguíneo. En el caso de las víctimas de peleas o asaltos, el porcentaje es aun más elevado: el 56% de las mismas tienen concentraciones alcohólicas en la sangre.

Más de la mitad de todas las personas involucradas anualmente en accidentes fatales de tránsito, tienen niveles alcohólicos relativamente elevados en su torrente sanguíneo. Se estima que, solamente en Estados Unidos, los accidentes relacionados con el alcohol cuestan alrededor de 28 mil vidas cada año en las carreteras, a lo que hay que añadir más de medio millón de lesiones.

Y si el alcohol no mata al bebedor arruinándole la salud o provocándole un accidente, es probable que llegue a

impulsarle al suicidio. Las estadísticas indican que el 25% de todos los suicidios corresponden a personas con problemas alcohólicos.

Las causas del alcoholismo. Es obvio que las personas comienzan a usar las bebidas alcohólicas porque las mismas, en dosis moderadas, producen una sensación agradable. Sin embargo, no es fácil explicar por qué entre el 10% y el 12% de todas las personas que beben, llegan más allá del punto en que el alcohol cesa de ser algo grato, para convertirse en una amenaza para la salud y la felicidad. Si es cierto que tenemos eso que llaman el instinto de conservación, ¿por qué los alcohólicos insisten en autodestruirse?

Al examinar muchas teorías acerca de la causa del alcoholismo, el Instituto Nacional sobre el Uso y el Abuso del Alcohol, en Estados Unidos, admitió que "las causas del alcoholismo no son conocidas... ninguna teoría aislada ha demostrado ser suficiente para explicar el complejo de síntomas... Lo más probable es que la condición alcohólica sea el reflejo de una reacción o respuesta a una combinación interactiva de factores fisiológicos, psicológicos y sociológicos, en un individuo y en su medio ambiente" (*Primer informe especial sobre el alcohol y la salud, 1971, pág. 61*).

Algunos investigadores se inclinan a la tesis de que la dependencia del alcohol tiene una causa bioquímica. Pero tropiezan con dificultades para probar esta teoría, ya que no se ha podido comprender completamente cómo actúa la química del alcohol en el cuerpo humano. Una teoría sostiene que el alcoholismo es hereditario. (Es cierto que el alcoholismo parece repetirse

dentro de una misma familia, pero otros investigadores señalan que esto pudiera más bien ser el efecto de la educación y del ejemplo dado por los padres, más que una consecuencia de la herencia.) Otra teoría apunta que el alcoholismo es producto de la combinación de algún factor genético con alguna deficiencia de la nutrición, lo que aumenta la probabilidad de que algunas personas anhelan sentir los efectos del alcohol. Otra tesis postula que el alcoholismo es resultado de un mal funcionamiento de la glándulas endocrinas.

Sin embargo, casi todas las explicaciones acerca de las causas del alcoholismo se refieren preferentemente a la mente y a la personalidad. Está, por ejemplo, el punto de vista freudiano, que destaca el deseo inconsciente de autodestrucción, la dependencia oral y la homosexualidad latente. También puede mencionarse la tesis de Adler, que sostiene que el alcoholismo representa una lucha por el poder, un intento para compensar por la presencia de sentimientos de inferioridad. Maslow entiende que el alcoholismo es una búsqueda inútil y mal dirigida para tratar de alcanzar experiencias sublimes y de encontrarle significado a la vida. La teoría de Berne y Steiner indica que la "programación" impartida por los padres y las decisiones tomadas por el individuo en los primeros años de su niñez, son los factores que conducen a una vida de autodestrucción, en la cual el alcohol es el medio para alcanzar un fin trágico.

Señalemos finalmente, aunque sin disminuir su importancia, las teorías acerca de las causas culturales. Se afirma que las instituciones sociales — familia, iglesia, escuela — han fallado en su misión de educar adecuadamente a la gente en cuanto al uso y a los peligros del alcohol. Se apunta que la gente recurre al abuso del alcohol para escapar de las ansiedades y del aburrimiento del diario vivir. Al alcoholico le parece que vale la pena autodestruirse con el alcohol, en una sociedad que no ha sido capaz de hacer a la vida digna de ser vivida.

No hay una causa ni una solución simples. Cada teoría engendra un método distinto para tratar el problema. Pero, como las diferentes teorías están a menudo en conflicto, y como los hombres de ciencia no saben exactamente en qué forma afecta el alcohol al cuerpo y a la mente, es fácil llegar a la conclusión de que el alcoholismo es una enfermedad incurable.

Sin embargo, no es así! Aunque parezca paradójico, por lo menos la mitad de todos los alcoholicos que buscan

una terapia para curarse, pueden ser ayudados, aunque la causa de su problema no llegue nunca a ser enteramente esclarecida. Y los éxitos obtenidos no se limitan a un solo programa o terapia. Varios métodos diferentes han demostrado ser valiosos. Esto sugiere que no hay una causa aislada para explicar el alcoholismo y, por tanto, tampoco hay una solución aislada que sea igualmente válida para todos los casos. No olvidemos que las personalidades y los problemas humanos son de una variedad casi infinita; por consiguiente, los programas de rehabilitación deben ajustarse a la gente, no la gente ajustarse a los programas.

Muchos métodos terapéuticos. "Alcoholicos Anónimos" ha desarrollado uno de los programas de rehabilitación más exitosos. Además, de esa organización han surgido otras: "Al-Anon", para las esposas de los alcoholicos, y "Al-Teen" para los hijos adolescentes de padres alcoholicos.

Los miembros de "Alcoholicos Anónimos" se ayudan mutuamente a mantener su sobriedad, y comparten libremente sus experiencias de recuperación con cualquiera que tenga un problema relacionado con el alcohol. Aunque la organización no se adhiere formalmente a ningún dogma religioso, sus miembros, en su mayoría, confían en un enfoque espiritual. El programa se resume en los "Doce pasos", cuyo texto comienza así: "Nos reconocemos impotentes contra el alcohol. Admitimos que hemos perdido el control sobre nuestras vidas". Y el segundo y tercer pasos dicen: "Llegamos a reconocer que un poder, mayor que nosotros mismos, pudiera restaurarnos a la normalidad", y "Resolvemos entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, tal como nosotros lo concebimos".

"Alcoholicos Anónimos" admite que su programa no es efectivo en todos los casos del alcoholismo. Algunas personas reaccionan mejor a otros métodos, tales como la terapia individual o de grupo. Esta última, en particular, es muy empleada, ya que reúne a personas que están confrontando el mismo problema y que, por consiguiente, comprenden sus dificultades comunes y son capaces de ver a través de las excusas que entorpecen el camino hacia la recuperación.

Otro método valioso de tratamiento ha sido el establecimiento de "comunidades terapéuticas". Algunas ofrecen un hogar permanente y un sistema de vida al alcoholico que no quiere o no puede permanecer sobrio dentro de la sociedad. Otras instituciones son "casas a mitad de camino", que proporcio-

nan alimento, consejo y respaldo emocional, durante quizá hasta varias semanas, al alcoholico en proceso de recuperación, que se prepara para reincorporarse a la sociedad.

La terapia es efectiva en más de la mitad de los casos. Entre un 50% y un 75% de todos los alcoholicos que buscan tratamiento, logran la recuperación o, por lo menos, una notable mejoría. Los programas y centros de rehabilitación están siendo cada vez más numerosos en Estados Unidos, Canadá y Europa, a medida que pueblos y gobiernos van reconociendo la gravedad del problema. Lamentablemente, las patéticas estadísticas sobre muertes y accidentes relacionados con el alcohol continúan siendo impresionantes, porque muchos alcoholicos no recurren a los servicios sociales disponibles que pudieran ayudarles. En muchos casos, ni siquiera saben que existe esa posibilidad de ayuda. Como consecuencia de esto, menos del 10% de los alcoholicos están recibiendo el tratamiento que necesitan.

Los esfuerzos para lograr la rehabilitación también se ven frustrados por el estigma moral que conlleva el alcoholismo, así como por la tendencia de tratar el alcoholismo como si fuera un problema meramente legal, que pudiera resolverse con leyes más estrictas. No obstante, cada vez son más las autoridades públicas que están dándose cuenta de la verdadera naturaleza del alcoholismo, y están legislando para que los alcoholicos sean enviados a centros de tratamiento, y no a las cárceles.

Terapia preventiva. La mejor solución al problema del alcoholismo es reducir el número de personas que se convierten en sus víctimas, no simplemente limitarnos a rescatar a las que ya lo son. Sin embargo, la prevención del alcoholismo es una tarea de dimensiones colosales. Los programas de *rehabilitación* se concentran en la terapia individual. Sin embargo, los programas de *prevención* tienen que concentrarse en una terapia dirigida a las familias, a las comunidades y a la sociedad como un todo. "Los esfuerzos institucionalmente organizados para evitar la dependencia de las drogas (como es el caso del alcoholismo) son inseparables del nuevo concepto de 'salud total', que abarca al individuo y a sus relaciones con el medio ambiente" (*Drug Use in America: Problem in Perspective* ["El uso de las drogas en Estados Unidos: una perspectiva del problema"], pág. 188).

La terapia preventiva tiene forzosamente que encaminarse hacia la educación del público en el uso adecuado

de las bebidas alcohólicas. Esa terapia tiene que hacernos comprender que el alcohol es mucho más que un mero "lubricante social". En otras palabras, el alcohol es una droga, y una droga potencialmente peligrosa. Esa terapia, además, tiene que postular que el alcoholismo no se reduce a un problema puramente legal y moral. Las verdaderas raíces del alcoholismo tienen una naturaleza personal, social y cultural.

Por último, esa terapia preventiva tendrá que considerar el alcohol en comparación con otras drogas. Con relación a esto, muchos observadores en-

terados del panorama total del abuso de las drogas en la actualidad (alcohol, heroína, etc.) han señalado que la situación va más allá de lo individual, ya que el abuso de las drogas es también un barómetro de una sociedad caduca y enferma. Es un síndrome que surge de la quiebra de los valores espirituales y éticos. La Comisión Nacional sobre el Abuso de las Drogas, de los Estados Unidos, ha enfatizado en su último informe que "el uso de las drogas no es la causa, sino el acompañante de otros problemas sociales, tales como la alienación de la juventud, la decadencia de los valores, la búsqueda de valores

nuevos a veces radicales, el malestar espiritual, o la decadencia del incentivo económico" (*ibid.*, pág. 112). La Comisión Le Dain, del Canadá, señaló que "el uso actual de las drogas parece estar vinculado, en cierta medida, al colapso de los valores religiosos, ya que la gente se ve sin la capacidad de encontrarle un significado religioso a la vida" (*The Non-Medical Use of Drugs: Interim Report of the Canadian Government Commission of Inquiry* ["El uso no médico de las drogas: informe provisional de la comisión de investigaciones del gobierno canadiense"], pág. 224).

LA PURA VERDAD

¡¡UNA PUBLICACION UNICA!!

CORTE AQUI



LA PURA VERDAD
Apdo. 111-A
Pasadena, CA 91123
EE.UU.

ENVIEME SIN COSTO
U OBLIGACION DE MI
PARTE LA REVISTA
LA PURA VERDAD

Nombre

Dirección

.....

Ciudad Zona Postal

Edo. País
Prov.
Dpto.

X99009

Si usted ya no recibe la revista LA PURA VERDAD, o si quisiera inscribir a un amigo o pariente suyo, complete el cupón que aparece al lado y envíenoslo ahora mismo a:

LA PURA VERDAD
Apdo. 111-A
Pasadena, CA 91123
EE.UU.

Dirija su correspondencia a la dirección más cercana:

Institución Ambassador
Apartado 111
Pasadena, California, 91123
EE.UU.

Institución Ambassador
Apartado 5-595
México 5, D.F.
México

Institución Ambassador
Apartado Aéreo 11430
Bogotá 1, D.E.
Colombia

Institución Ambassador
Apartado 1145
La Coruña
España

Impreso en EE.UU.