

¿ALCOHOL EN LA FAMILIA?



Una guía para ayudar a toda la familia
a recuperarse del alcoholismo

Programa Alfíl
SOCIDROGALCOHOL
Sociedad Científica Española
de Estudios sobre el Alcohol,
el Alcoholismo y las otras Toxicomanías



Financiado por:



Delegación del Gobierno para
el Plan Nacional sobre Drogas

Realización:

Este folleto ha sido elaborado por Rosa Díaz y Lourdes Serrano y revisado por el grupo de profesionales socio-sanitarios que intervienen en el Programa ALFIL, dirigido a jóvenes con antecedentes familiares de alcoholismo y a sus padres.

**Revisión técnica:**

Amador Calafat

Antoni Gual

Alicia Rodríguez-Martos

Ilustraciones:

M^a José Ferri ("un elefante en el salón")

Nuria Gual

Impresión:

Anagráfic, S.A.

C/ Francesc Layret, 7 - 08950 Esplugues de Ll.

Edita:

SOCIDROGALCOHOL ©

Vía Augusta, 229, bajos - 08021 Barcelona

Tel: 93. 201. 98. 56 / FAX: 93. 414. 75. 88

E-mail: socidrogalcohol@socidrogalcohol.org

WEB: www.socidrogalcohol.org

Depósito Legal: B-35.702-2001

Subvencionado por:

Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

Utilización:

Este folleto es un material de autoayuda para familias con problemas de alcohol. Se recomienda su distribución desde centros socio-sanitarios de atención al alcoholismo, a las familias y al menor, así como desde asociaciones de alcohólicos rehabilitados.

1. ¿Cuándo el alcohol es un problema?

El consumo habitual de alcohol se convierte en un problema cuando se presentan algunos de los siguientes síntomas:

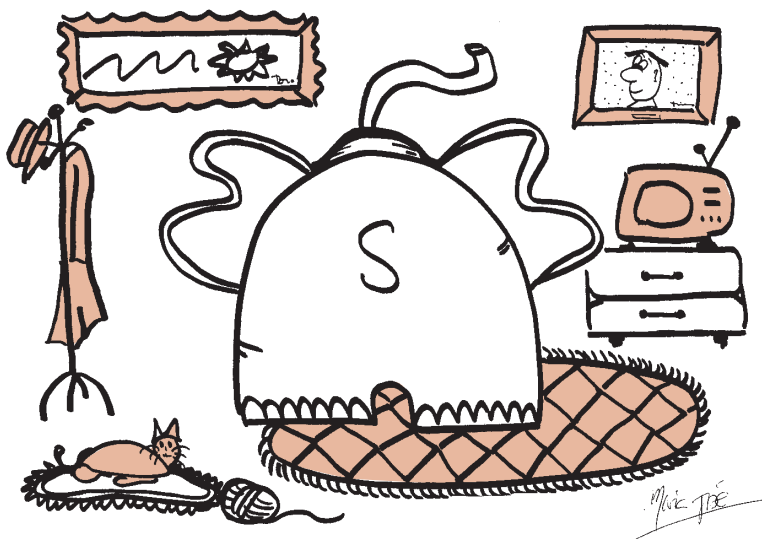
- La persona **“aguanta” cada vez más el alcohol**, es decir, cada vez bebe más cantidad sin que se noten, aparentemente, los efectos de la embriaguez. Esto se debe a que el organismo va creando tolerancia a esa droga.
- Si se reduce el consumo de bebidas alcohólicas, o se deja de beber bruscamente, se experimentan molestias físicas y psíquicas tales como: temblor, náuseas, ansiedad, irritabilidad, etc. Se trata de **síntomas de abstinencia**, que desaparecen al tomar una bebida con alcohol.
- En ocasiones, la persona **se esfuerza por beber moderadamente**, o incluso intenta dejar de beber por sí misma, pero no lo consigue.
- La forma de consumir alcohol acaba ocasionando **alteraciones importantes** en las actividades sociales y recreativas, e incluso en las ocupaciones habituales. Tanto en casa como en el trabajo resulta difícil mantener el ritmo, se pierde la concentración y aparecen conflictos en las relaciones con los demás.
- En algunos casos no se llegan a presentar todos los síntomas anteriores, o bien son muy leves. Sin embargo, la persona tiene **dificultades para controlar el consumo de alcohol** a pesar de saber que le ha ocasionado problemas importantes a nivel físico, psicológico o social; o bien no puede evitar beber alcohol en situaciones en las que resulta peligroso, como **cuando se tiene que conducir** o manejar maquinaria, cuando se está embarazada, o cuando se sufre alguna enfermedad que puede empeorar con el alcohol (depresión, ansiedad, enfermedades del estómago, del hígado, etc.).

Si detectas estos síntomas en alguien de tu familia, piensa que el alcoholismo es una enfermedad que se puede tratar

Expertos en el tratamiento de los problemas de alcohol en la familia consideran que convivir con el alcoholismo sería algo parecido a soportar la presencia de un enorme y molesto **elefante en el salón**, ... del que no puedes hablar con nadie.

"An Elephant in the living room"

Typpo y Hastings (1984)



Si en vuestra familia encontráis "un elefante en el salón",...

¡¡¡Empezad a hablar de él!!!

Puede ser más fácil de lo que pensáis.

Este folleto está basado en la experiencia de otras familias que han tenido problemas con el alcohol. Por eso, os puede ayudar a entenderlos y a saber cómo actuar.

2. El alcohol en casa

Las familias que tienen un problema de alcoholismo en casa advierten, de una manera u otra, que algo está sucediendo. El alcoholismo altera su organización, sus costumbres, sus actividades cotidianas y sus relaciones afectivas, dando lugar a una serie de síntomas típicos:

- 1 **Desconcierto y confusión** ante el problema. Nadie sabe cómo actuar y, en ocasiones, **se justifica o se disculpa** la conducta de la persona enferma ante los demás. Es el mecanismo de la **negación**.



- 2 **Gran tensión y estrés** en todos los miembros de la familia. Temor. Conflictos importantes, discusiones y agresividad.

- 3 **Alteración de las normas**, las costumbres y los valores familiares.



- 4 Incumplimiento de las promesas. Reacciones de enfado y resentimiento. **Desconfianza y frustración**

5 Sentimientos de **culpabilidad** y reproches mutuos.

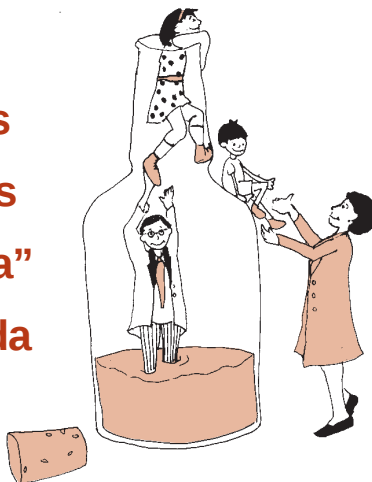
6 Poco apoyo emocional y problemas de **incomunicación** dentro de la familia.



7 No se puede hablar del **“secreto de la familia”** ni pedir ayuda, ni dentro ni fuera de casa, por miedo y vergüenza.



NO
os quedéis
“atrapados
en la botella”
... Hay salida



3. Mi pareja tiene un problema con el alcohol, ¿qué puedo hacer yo?

Nadie es culpable de las enfermedades. El alcoholismo, como todas las drogodependencias, es una enfermedad. Ni la persona que la padece ni los que están a su alrededor la han buscado conscientemente, de modo que **no hay culpables**.

Aunque es cierto que, en las enfermedades relacionadas con el consumo de drogas, es el propio afectado el que debe desear cambiar y responsabilizarse de su tratamiento, tanto los familiares como los especialistas podemos ayudarle. **La actitud que adopta la pareja**, o las personas cercanas al enfermo, **puede ser decisiva** para motivarle a realizar correctamente un tratamiento adecuado para superar su enfermedad.

Si tu pareja tiene problemas con el alcohol, procura seguir estos pasos:

- 1 No te “adaptes”** a los cambios que se están produciendo en tu familia, aparentando que “todo va bien”, o pensando que “ya se solucionará”. No pretendas proteger a tu pareja encubriendo los problemas ni responsabilizándote de su bienestar. Si lo haces, estarás facilitando que el alcohol “se quede a vivir” entre vosotros, instalándose en casa como un “gran dictador”.



- 2 Infórmate** sobre la enfermedad del alcoholismo, y procura que tus hijos también tengan la información adecuada para su edad, para que puedan entender lo que ocurre.

3 Intenta mantener firmemente las costumbres y las normas familiares que siempre habéis tenido en casa.

4 La mejor manera de ayudar a tu pareja es seguir los siguientes consejos:

✓ **Muéstrale tu preocupación** por los problemas que está ocasionando el alcohol en vuestras vidas, sin culpabilizarle. Suele ser útil escoger el momento posterior a una “crisis” para hablar del tema.

✓ **Ten paciencia.** La recuperación lleva tiempo. No te desanimes ante reacciones de negación del problema, falsas promesas, enfados, o incluso ante una posible recaída. Siempre es posible retomar el proceso de recuperación.

✓ **Insiste en el tratamiento y ofrécele tu apoyo y comprensión.** Mantén firmemente tus condiciones para continuar ayudándole. O frécete a acompañarle a las visitas.

✓ **Sigue los consejos de los especialistas.** Si tu pareja abandona el tratamiento, acude tú para que te asesoren. Pero no asumas el tratamiento en su lugar.

5 Si la situación te desborda y atraviesas una etapa de “nervios” o depresión, **pide ayuda profesional para ti**, es normal que te afecte.

En el alcoholismo, es tan importante la atención al enfermo como a su familia

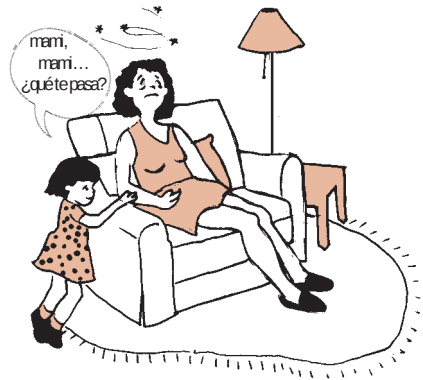
4. Tengo un problema con el alcohol, ¿qué pasa con mis hijos?

Quizá hayas oído o leído en alguna parte que un mal ambiente en casa puede afectar al desarrollo de los hijos, o que los hijos de alcohólicos tienen mayor probabilidad de padecer el mismo trastorno. Si bien hay algo de cierto en esas afirmaciones, no te alarmes sin motivo... El alcoholismo como tal, no se “hereda”.

Sin embargo, es posible que estés preocupado por si tu enfermedad ha podido afectar a tus hijos de alguna manera. Algunos padres se preguntan...

¿Acaso mi comportamiento, cuando bebía, puede haber ocasionado algún trastorno en mis hijos?

Los niños tienen una gran capacidad de adaptación. A medida que te vayas recuperando de tu enfermedad, tu relación con ellos mejorará. Lo más probable es que si les muestras tu afecto y facilitas la comunicación, poco a poco **las cosas irán volviendo a su cauce** sin necesidad de intervención externa. Sin embargo, si percibes algún comportamiento extraño en tus hijos, no dudes en pedir consejo profesional.



¿Les puede ocurrir a ellos lo mismo que a mí?

Es cierto que, si adquieren el hábito de consumir alcohol, los jóvenes con antecedentes familiares de alcoholismo tienen **mayor probabilidad** de padecer esta enfermedad que el resto de la población. Este hecho es debido a la confluencia de varios **factores de riesgo**, algunos propios del individuo y otros de su ambiente familiar y social.

Algunos de estos factores de riesgo pueden transmitirse **genéticamente**; por ejemplo, tener un organismo muy sensible a los efectos agradables del alcohol y muy poco sensible a los efectos desagradables. Esto hace que la persona beba cada vez más cantidad de alcohol sin sentir apenas los efectos de la intoxicación. Popularmente se conoce como **“aguantar bien el alcohol”** o **“saber beber”**, pero los efectos negativos del alcohol siguen produciéndose aunque la persona no se percate de ello, y acaban por afectar tanto al organismo como a las relaciones con los demás.

Sin embargo, el hecho de que una persona tenga mayor probabilidad de desarrollar un trastorno, no significa que tenga que ocurrir necesariamente. Piensa que:

- La presencia de **factores de riesgo no es determinante** para la aparición de un trastorno.
- Existen **factores protectores** que pueden contrarrestar los factores de riesgo. Algunos son **factores propios del individuo**, como tener buenas habilidades sociales, una adecuada autoestima, o información adecuada sobre los peligros de consumir drogas. Otros son **factores del ambiente familiar**, como mantener vínculos afectivos, actividades y celebraciones familiares, límites y normas coherentes, canales de comunicación abiertos, o supervisar las actividades de los hijos sin coartar su libertad.
- Hay **programas preventivos** en los que se enseña a los padres y a los hijos a disminuir los factores de riesgo y a fomentar los de protección hacia las drogas.

¿Cómo conseguir que los hijos aprendan de la experiencia de los padres?

Hablar con tus hijos de tu propia experiencia con el alcohol, puede ser muy útil, aunque no es fácil. Puede ayudarte reflexionar previamente sobre algunos temas:

1º) “Entender” la propia experiencia

Si deseas hablar del alcoholismo y otras drogadicciones con naturalidad, sin vergüenza ni culpabilidad, el primer paso es aceptar que **el alcoholismo no es una debilidad personal ni moral**, sino una enfermedad en la que el síntoma principal es la pérdida del control sobre el consumo de alcohol. Esta aceptación es un proceso que requiere tiempo y, generalmente, la ayuda de profesionales especialistas en el tema.

2º) Facilitar la comunicación con los hijos

Si los hijos captan que en casa aceptamos que se expresen abiertamente, tendrán confianza para opinar, preguntar o contarnos sus problemas. Para facilitar esta comunicación es importante **aprender a escucharles**, manifestarles interés y respeto por sus ideas y reconocer abiertamente los propios errores y defectos. No les agobies con tus sospechas y temores de adulto. Trata de **ver las cosas “con sus ojos”** de vez en cuando, y muéstrales que tratas de entenderles, aunque a veces no compartas totalmente sus ideas y opiniones.



¿Por qué conviene hablar del alcoholismo?



Cuando el alcoholismo afecta a uno de los padres, incluso los hijos más pequeños **captan detalles** en las relaciones familiares **que no acaban de entender**.

En muchas ocasiones, ni siquiera se atreven a preguntar qué ocurre. Algunos niños llegan a sentirse culpables de la situación familiar.

Los especialistas en alcoholismo recomiendan a sus pacientes que procuren prepararse para hablar sobre las dudas y temores de sus hijos con la mayor naturalidad posible, asegurándoles que ellos no son culpables de los problemas que han ocurrido en casa. La comunicación abierta sobre este tema suele estrechar los vínculos afectivos entre padres e hijos, ayuda al niño a entender el comportamiento de sus padres durante la enfermedad y aumenta su confianza en sí mismo y su autoestima.

¿Cuándo, cómo y por dónde empezar?

- Escoge un momento de tranquilidad, de distensión familiar. Una forma natural de iniciar una conversación sobre el alcohol u otras drogas es hacer un comentario sobre **un anuncio o programa de TV**, o sobre algún folleto informativo.
- Procura hablar abiertamente sobre **tus sentimientos** hacia tus hijos y sobre tu preocupación por **su salud y su bienestar**.
- No trates de ofrecerles consejos moralistas o paternalistas. No les “persigas” para averiguar si toman alcohol, y no te alarmes si lo prueban. Muéstrales que entiendes y aceptas que **son ellos los que deben decidir** sobre su vida, pero que confías en que conocer tu experiencia les ayudará a tomar decisiones que no pongan en peligro su salud y su libertad. Déjales claro que **siempre podrán contar contigo** para ayudarles ante cualquier problema.
- Recuerda que, incluso los más pequeños, pueden necesitar saber qué ha ocurrido en la familia para evitar creer en ideas erróneas y sentirse culpables. Procura utilizar un **lenguaje adecuado a la edad del niño**, para que pueda entender tus explicaciones.

¿Y si muestran enfado y resentimiento?

A ellos también les resulta difícil hablar de estos temas. Durante algún tiempo han creído que no se debía hablar de ello con nadie. Los adolescentes, incluso, pueden llegar a mostrarse excesivamente críticos con sus padres, hasta el punto de hacerles sentir mal. Esta actitud es propia de la edad.



También puede ocurrir que, al principio de hablar sobre este tema, muestren abiertamente la rabia y los reproches que han guardado durante algún tiempo, pero **tarde o temprano acaban entendiéndolo todo** y empiezan a recuperar una buena relación afectiva con sus padres.

Y recuerda que, si tienes dificultades para lograr comunicarte con tus hijos o no sabes cómo explicarles tu experiencia, siempre puedes pedir ayuda profesional.

5. Mi padre/madre tiene un problema con el alcohol, ¿qué pasa conmigo?

Si te identificas con este enunciado es posible que también te hagas otras preguntas:



Recuerda que:

- El **alcoholismo es una situación desbordante** que hace sentir mal a todos los miembros de la familia. Es normal que te preocupe, que sientas rabia, dolor, miedo y muchos otros sentimientos negativos. También es normal que a veces pienses que quieres mucho a tus padres, y a veces no. Este malestar emocional suele disminuir cuando se entiende en qué consiste el alcoholismo.
- El **alcoholismo es una enfermedad** y nadie desea tenerla. Ni tus padres ni tú sois culpables de ella. Todos podéis hacer algo para intentar superarla, pero tú no puedes controlarla ni curarla. Es el propio enfermo el que debe responsabilizarse y seguir un tratamiento adecuado para su enfermedad; de lo contrario no podrá recuperarse.

- La mayoría de los hijos de alcohólicos tratan de enfrentarse a la situación familiar mediante **patrones de comportamiento rígidos**. Algunos tratan de ser “héroes” o “hijos perfectos” obteniendo buenas notas, o cuidando de la casa y de sus hermanos sin quejarse nunca. Otros reaccionan portándose mal continuamente para llamar la atención, porque se sienten “abandonados”. Hay niños que se aíslan en su mundo y se vuelven tímidos y temerosos de los demás. Otros tratan de no pensar en las dificultades haciendo siempre chistes y bromas...

Si estas **formas de enfrentarse al problema del alcohol en la familia** se mantienen a lo largo de la vida, pueden ocasionar problemas importantes a la hora de hacer amigos, buscar una pareja o formar una familia. Trata de averiguar si sigues alguno de estos patrones de forma rígida y busca ayuda para tratar de cambiarlos por otros más saludables para tu desarrollo personal.

- Puedes hablar con **personas de confianza**. No se trata de “airear el secreto familiar”, sino de pedir ayuda para ti y para tu familia. Todos lo estáis pasando mal y guardar vuestro “secreto” no solucionará nada. Seguro que puedes escribir ahora mismo el nombre de algunas personas a las que podrías acudir, quizá tu hermano mayor, tus tíos, tu maestro o un buen amigo...



- Si, en algún momento, temes por tu salud o tu seguridad, llama o acude a **un centro de atención al menor**. Si es necesario, pide a alguien de confianza que te acompañe.

- **No dudes en pedir ayuda profesional** si te sientes mal. Tu médico, tus maestros, los psicólogos de la escuela, o los servicios de asistencia social de tu comunidad, pueden orientarte. Si lo deseas, puedes acudir a algún centro especializado en el tratamiento del alcoholismo, o a algún servicio de orientación sobre drogas, donde podrás obtener información útil para enfrentarte al problema familiar. También puede ser de gran ayuda conocer a otros jóvenes con un problema similar al tuyo para poder compartir vuestras preocupaciones.
- Si quieres sentirte mejor, recuerda la “**regla de las 7 C**” del **alcoholismo en la familia**:
 - ✓ Yo **NO** lo he **CAUSADO**
 - ✓ Yo **NO** puedo **CURARLO**
 - ✓ Yo **NO** puedo **CONTROLARLO**
 - ✓ Pero **SÍ** puedo: **CUIDAR** de mí mismo,
 - ✓ **COMUNICAR** mis sentimientos
 - ✓ **COGER** la opción más saludable para mí
 - ✓ y **CONFIAR** en algunas personas cercanas
- Finalmente... Tú mejor que nadie sabes que beber alcohol no resuelve los problemas, ni ayuda a divertirse ni a hacer amigos. **No te dejes engañar** por los anuncios publicitarios ni por las creencias de tus amigos... Por ejemplo...

¿Sabías que lo que se llama popularmente
“aguantar bien el alcohol” es uno
de los primeros indicios de alcoholismo?

Recuerda que TU FUTURO está por llegar,
y SÓLO TÚ DECIDES cómo construirlo



6. ¿Dónde pedir ayuda?

- En tu entorno de confianza más cercano:
 - ✓ amigos o familiares
 - ✓ maestros, profesores o psicólogo escolar
 - ✓ médico de cabecera u otros profesionales de la salud
 - ✓ servicios sociales de tu zona (*)
- En **Centros Especializados** en el tratamiento del alcoholismo y otras drogodependencias (*)
- En **Centros de Atención a la Infancia y a la Juventud** (*)
- En **Organismos y Recursos Especializados**:

Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (DGPND):
900.15.00.00 (información al ciudadano)

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD):
900.16.15.15 (línea 24 horas)

Teléfono de Atención al Menor (España)
900.20.20.10

Federación de Alcohólicos Rehabilitados (FARE)
91.335.32.79

Alcohólicos Anónimos (A.A.A.)
885.56.63.45 (Servicios Generales)

(*) Los teléfonos y direcciones de los servicios sociales, centros especializados y centros de atención a la infancia y la juventud de cada comunidad puedes conseguirlos llamando a **Información general (teléfono 1003)** o bien preguntando en el **Ayuntamiento** de la localidad donde vives.

