

Cómo superar el alcoholismo

¡Sí hay esperanza!

El alcohol puede ser un tema bastante incómodo. Si uno tiene problemas de alcoholismo, no es fácil admitirlo y buscar ayuda. Y si el afectado es alguien que uno conoce, puede ser muy difícil confrontarlo con el tema o saber cómo ayudarlo.

Si esto lo describe a usted, por favor continúe leyendo aunque ello exija valentía de su parte. Deje la negación de lado por un momento y vea que hay verdadera esperanza.

Si tiene problemas con el alcohol y aún está leyendo, es una buena señal. Quizás esté harto de su adicción y sus debilitantes consecuencias, como problemas de salud, pérdida del empleo y

encarcelamiento, además de familias y amistades rotas.

Si este es su caso, sepa que por fin puede comenzar a liberarse.

Si logra admitir honestamente que el alcohol se ha vuelto un problema en su vida, significa que las puertas de la recuperación han comenzado a abrirse. Es hora de alcanzar verdadero alivio. Es hora de comenzar a reconstruir y restaurar su vida con el poder que solo Dios puede brindar.

Si no se trata de usted, sino de su pareja, pariente, amigo o colega cuyos problemas con el alcohol lo afectan a usted, también puede encontrar ayuda real y apoyo a partir de hoy.



¿Cuál es el perfil de un alcohólico?

Tal vez a muchos les sorprenda saber que los alcohólicos funcionales y la gente que abusa consistentemente del alcohol se encuentran en todos los estratos sociales.

Quienes abusan del alcohol periódicamente como mecanismo de supervivencia, y aquellos afectados por la enfermedad del alcoholismo (según lo define la Organización Mundial de la Salud), hacen lo imposible por ocultar su uso desmedido o adicción. Lamentablemente, y con demasiada frecuencia, sus cónyuges, amigos y familiares se vuelven facilitadores y fomentan en el alcohólico la tendencia a continuar abusando.

Se estima que solo un 2 a 3 por ciento de los alcohólicos corresponde a la imagen estereotípica de un “borracho de barrio marginal” que trastabilla en un callejón o debajo de un puente. La mayoría de los alcohólicos y adictos al alcohol hacen todo lo posible por ocultar la peligrosa cantidad de licor que beben.

El abuso del alcohol crea problemas mucho mayores que los que normalmente se le atribuyen. Prácticamente cualquier agente del orden público o encargado de hacer cumplir la libertad condicional puede confirmar que alrededor de 75 por ciento de todos los crímenes que culminan con una sentencia de prisión o cárcel involucran el alcohol de una manera u otra.

Y ciertamente esto no termina aquí. Un estudio publicado en 2012 por la Universidad de Washington [Estados Unidos] mostró de manera alarmante, aunque no sorprendente, que hasta un 15 por ciento de los cirujanos en Estados Unidos había experimentado problemas con el abuso del alcohol. Esto es más

alto que el 9 por ciento de abuso de alcohol que se ve en la población general de este país.

Uno de los organizadores dijo que es posible que este estudio subestime el porcentaje de cirujanos con alcoholismo. ¿Por qué? Porque tal como otros adictos al alcohol, la gente que está menos dispuesta a responder puede sentir vergüenza y temor asociados al abuso y dependencia de esta sustancia. Y nadie desea ese estigma.

En cuanto a Latinoamérica, veamos lo que escribió la periodista y abogada mexicana Ruth Rodríguez en la edición del 24 de enero de 2018 del periódico Excelsior, bajo el título “El alcoholismo secreto de los médicos”: “Es un secreto a voces del que se habla poco. El alcoholismo es una enfermedad que cada día padecen más médicos y, en general, el personal del sector salud en los diferentes niveles de mando. Hasta el momento no se conocen, o no son públicos, estudios recientes que nos den una idea clara de la dimensión del problema. Pero la cuestión es muy sencilla: si tiene algún médico de confianza, solo es cuestión de que le pregunte si conoce o ubica en su círculo inmediato a algún médico, enfermera, anestesiólogo, sea hombre o mujer, con problemas con su forma de tomar bebidas alcohólicas. Seguramente le dirán que sí” (<https://www.excelsior.com.mx/opinion/ruth-rodri-guez/2018/01/24/1215635>).

El Centro de Rehabilitación Talbott en Atlanta, Georgia, Estados Unidos, es uno de los centros que ha tenido más éxito en su tratamiento de médicos, enfermeras y otros profesionales que luchan contra la adicción al alcohol y otras sustancias. Su director médico dijo:

“Existe un tema relacionado con los rasgos de personalidad de nuestros pacientes. Las personalidades obsesivo-compulsivas, evasivas y pasivo-agresivas afectan a la mayoría de nuestra población de pacientes. Su intensa ceguera les impide ver cómo

Y si el alcohol “no hace acepción de personas” en cuanto a cirujanos, médicos, enfermeros, radiólogos y otros profesionales médicos, ¿qué queda para los demás?

su obstinada manera de pensar, comportarse y tratar situaciones de la vida real interactúan con su adicción e impactan su vida en muchas y diferentes

maneras” (<https://talbottcampus.com/about-us/medical-directors-message/>).

Y si el alcohol “no hace acepción de personas” en cuanto a cirujanos, médicos, enfermeros, radiólogos y otros profesionales médicos, ¿qué queda para nosotros?

Como afirmamos en otras partes de esta guía de estudio, el uso ocasional y moderado del alcohol es permitido desde el punto de vista bíblico.

Pero si el alcohol se utiliza para enmascarar síntomas crónicos de ansiedad, depresión, problemas interpersonales, familiares, laborales o de otro tipo, puede llevar rápida e inexorablemente a una condición emocional, física y espiritual que hará que las cosas se deterioren rápidamente. Enfrentemos los hechos: si usted está ocultando de los demás cuánto bebe (aunque ellos probablemente ya sospechan algo), está en problemas.

Las buenas noticias son que tener problemas con el alcohol no significa que uno está muerto. Pero sí significa que *tiene que dejar de negarse a aceptar los hechos, ser*

honesto y buscar ayuda. Ya no trate de reparar, manipular y controlar las cosas. Sus metas deben ser la humildad, la honestidad con sí mismo y la sumisión. Cuanto antes actúe para embarcarse en el camino a la recuperación, más rápido cambiarán las cosas para usted.

¡Sí, sí hay esperanza!

¿Bebe usted en exceso solo ocasionalmente, o va camino a tener serios problemas de salud?

Conteste este breve cuestionario para saber la respuesta:

- ¿Pierde tiempo laboral debido al alcohol?
- ¿Es triste su vida familiar debido al alcohol?
- ¿Bebe debido a su timidez ante la gente?
- ¿Está el alcohol arruinando su reputación?
- ¿Ha sentido remordimiento después de tomar alcohol?
- ¿Ha tenido problemas económicos por tomar alcohol?
- ¿Busca compañía y lugares de decencia cuestionable cuando bebe?
- ¿Descuida el bienestar de su familia por culpa del alcohol?
- ¿Ha disminuido su ambición desde que comenzó a beber?
- ¿Siente compulsión por beber alcohol a cierta hora del día?
- ¿Desea beber a la mañana siguiente?
- ¿Le causa el alcohol problemas para dormir?
- ¿Ha disminuido su eficiencia desde que comenzó a tomar?
- ¿Está el alcohol afectando su trabajo o empresa?
- ¿Bebe para escapar de las preocupaciones o problemas?
- ¿Bebe solo?
- ¿Ha sufrido pérdida de memoria debido al alcohol?
- ¿Lo ha tratado un médico por beber alcohol?
- ¿Bebe para aumentar su autoestima?
- ¿Ha tenido que ir a un hospital o institución debido al alcohol?

Según la Oficina de Programas de Salud del Hospital de la Universidad Johns Hopkins, quienes crearon este reconocido cuestionario, responder sí a solo tres de estas preguntas debería una señal de preocupación de que su forma de beber puede conllevar a serios problemas. Mientras más respuestas positivas conteste además de las tres preguntas ya mencionadas, mayor es la probabilidad de que esté desarrollando conductas cada vez más dañinas asociadas al alcohol y la dependencia de este. El alcohol no hace acepción de personas, incluyendo ministros religiosos, médicos, profesionales, y hasta amas de casa.

Recuerde: admitir que tiene un problema no es una debilidad, sino un signo de fortaleza y una buena señal de partida para la recuperación de problemas potencialmente letales o extremadamente dañinos.



Adicción al alcohol: **¿Qué puede hacer al respecto?**

Si usted está enfrentando problemas personales relacionados con el abuso del alcohol o desea seriamente ayudar a alguien que tiene dificultades en este sentido, ¿qué puede hacer?

Los problemas asociados al alcoholismo, la adicción al alcohol y el abuso de este prosperan en un ambiente que carece de conocimiento práctico, verdadera conciencia y empatía. Muchas ideas erróneas, malentendidos y prejuicios respecto al abuso del alcohol, su dependencia y la enfermedad del alcoholismo tienden a perpetuar el problema o a prolongar el sufrimiento de todos los involucrados. La negación del problema en sí constituye un gran desafío, ya que muchas personas con graves problemas de alcoholismo evitan ser detectadas controlando parcialmente su forma de beber o “escondiéndola” (por ejemplo, asegurándose de beber a solas para ocultar la cantidad de alcohol que consumen).

Es de suma importancia dedicar tiempo para comprender a cabalidad la naturaleza del abuso del alcohol, sus causas, cómo progresa hasta convertirse en una patología, y cómo puede tratarse (especialmente durante el periodo potencialmente peligroso en que el alcohólico que padece los síntomas clínicos de la enfermedad sufre los efectos de la abstinencia y posibles convulsiones).

Si hace esto, ¡puede salvar una vida! Literalmente hablando, una de las maneras

más rápidas de matar a un alcohólico atormentado que alimenta pensamientos irracionales de odio hacia sí mismo e ideas de suicidio, es eliminar toda esperanza. Puede ser muy beneficioso planificar de manera inteligente la intervención de un profesional, buscando maneras de conectar a quien sufre de alcoholismo con otros alcohólicos en rehabilitación y educando a los miembros de la familia en cuanto a los roles positivos, aunque a veces difíciles, que pueden asumir en el proceso de recuperación. Todas estas medidas pueden ser muy útiles.

A continuación presentamos algunos pasos específicos que pueden ayudarle a informarse y ser eficaz en la batalla contra el abuso del alcohol y el alcoholismo.

Prevención

Este es el paso más importante de todos. Como han demostrado los avances en la ciencia genética, hay miles de personas para quienes *beber alcohol nunca debe ser una opción*. Estudios universitarios han revelado que las personas con ciertos rasgos genéticos ¡están en riesgo incluso desde su primer trago! Si tiene una historia familiar de abuso de alcohol, debe tener mucho cuidado con su consumo. Algunos factores genéticos relacionados con la producción individual del neurotransmisor dopamina pueden generar grandes factores de riesgo. Lo mismo se aplica a quienes tienen deficiencia de dopamina y que sin darse cuenta beben para estimular artificialmente la producción de esta molécula a fin de superar la timidez o la ansiedad crónica. Otros factores ambientales también pueden jugar un rol en la ingesta excesiva de alcohol o en su consumo compulsivo.

El Internet ofrece consejos e información muy útiles de muchas escuelas de medicina y centros de tratamiento certificados. Algunas organizaciones de apoyo calificadas y comprobadas, como Alcohólicos Anónimos (A. A.), publican gran parte de su literatura e información sobre tratamientos en la web. Y, desde luego, las bibliotecas alrededor del mundo poseen mucha información acerca de este tema tan crítico.

Reconocimiento

¿Cómo podría usted reconocer si el alcohol se ha convertido en un problema, ya sea en su propia vida o en la de alguien más? ¿Cuándo se convierte el abuso del alcohol en un pecado? ¿Cuándo avanza hasta el punto en que médicamente se le reconoce como una enfermedad, y la “fuerza de voluntad” se vuelve irrelevante? Tanto los alcohólicos como los adictos al alcohol generalmente llegan a grandes extremos para esconder su consumo cada vez mayor de esta sustancia, y en cierto punto comienzan a beber para poder sentirse normales. En este caso, el fácil acceso al alcohol reemplaza la preocupación racional por la familia, los amigos y el bienestar personal. ¿Cuáles son los síntomas de esta etapa, y qué puede hacer cuando llegue a reconocerla?

Derivación

Si usted o alguien que conoce tiene un problema con el alcohol, ¿qué debe



hacer al respecto? Si pertenece a la congregación de una iglesia, ¿es su pastor alguien que pueda ayudarlo de forma competente? ¿Cómo puede buscar consejería profesional?

¿Cuánto sabe acerca de los programas de tratamiento? ¿Cuánto sabe acerca de las posibilidades de desarrollar y conducir una intervención (con el apoyo de profesionales)? ¿Por qué se considera a Alcohólicos Anónimos y sus Doce Pasos como un programa espiritual?

Comprensión y apoyo

Los bebedores crónicos de alcohol, aquellos que dependen de él, y quienes padecen de alcoholismo (reconocido como una enfermedad), por lo general viven con una gran carga de culpa y vergüenza. Los bebedores extremos de alcohol sufren discapacidades cognitivas y emocionales de las que normalmente se recuperan solo después de muchos meses una vez que se abstienen de tomar por completo. La rehabilitación en sí habitualmente produce todo un nuevo conjunto de circunstancias que resultan ser muy difíciles para algunas familias.

En pocas palabras, los alcohólicos en proceso de rehabilitación y sus familias generalmente necesitan mucho amor y apoyo. La primera fase de la recuperación puede ser confusa y problemática, ¡pero vale la pena! Los miembros de la familia a menudo se dan cuenta de que tienen que protegerse a sí mismos, como

también llegar a comprender qué rol han jugado en la disfuncionalidad previa de su grupo familiar.

Jesús vino a sanar y “pregonar la libertad” a los cautivos de aflicciones como el alcoholismo (Lucas 4:18). Incluso hoy, ¡él puede extender su mano a quienes sufren y ofrecerles sanación y esperanza!

El alcoholismo clínico es una enfermedad progresiva que, si no se trata, conduce al deterioro del adicto en todos los aspectos: físico, emocional, financiero y espiritual. Si no se le pone freno, es cien por ciento fatal. Y con demasiada frecuencia, aquellos que buscan ayuda lo hacen solo después de “tocar fondo” — cuando ya casi no tienen otras opciones.

Con la información correcta usted puede aliviar el sufrimiento, plantar una semilla de esperanza para sí y embarcarse en una nueva vida de recuperación espiritual. Dios les ofrece verdadero poder a aquellos que se someten a él (Efesios 1:16-21).

Por favor aproveche esta oportunidad para aprender a ser útil. ¡Usted puede ser un salvavidas brindando dirección, apoyo y ánimo a otros según Dios se lo permita!

La embriaguez es un pecado

Aunque la Biblia es clara en cuanto a que el uso apropiado de bebidas alcohólicas no es incorrecto, el hecho de tomar demasiado alcohol (ebriedad) es continuamente condenado en la Palabra de Dios. El uso incorrecto de sustancias alcohólicas que resultan en ebriedad es un pecado contra Dios. Esto ha causado indecible miseria e innumerables muertes prematuras. El apóstol Pablo escribió: “No se emborrachen con vino, porque eso les arruinará la vida” (Efesios 5:18, Nueva Traducción Viviente). El abuso del alcohol causa daños indescriptibles al bebedor, a su familia y a la sociedad, y la embriaguez puede impedir que esta persona entre en el Reino de Dios (Gálatas 5:21). Cristo instruyó a los cristianos a tomar vino como parte del servicio

de la Pascua (1 Corintios 11:25-26). Pablo también tuvo cuidado al enseñar el consumo responsable y moderado de alcohol y corrigió a algunos en la iglesia de Corinto por emborracharse durante la Pascua (1 Corintios 11:21). Aquellos que tienen la proclividad inherente hacia el alcoholismo no deben tomar alcohol, ni siquiera en moderación. Quienes no tienen la edad legal para tomar deben obedecer la ley, y nadie debiera sentirse obligado a tomar en ocasiones sociales. Pero la mayoría de la gente puede aprender a evitar los abusos tan prevalentes en la sociedad actual y a utilizar apropiadamente las bebidas alcohólicas en moderación si así desea.



¿En qué consiste la recuperación?

Cuando un adicto o bebedor extremo de alcohol comienza la etapa posterior a su consumo o abuso, se dice que está entrando en una nueva etapa de recuperación.

¿Qué significa recuperación? ¿Tiene acaso un período de “comienzo y término”? ¿Qué se puede esperar de la “recuperación”?

La recuperación tiene distintos significados para distintas personas, pero la definición común a todas es esta: el alcohólico crónico o el bebedor frecuente se compromete a abstenerse por completo de beber alcohol. Esa persona en recuperación está ahora tratando de empezar una nueva vida, sin la influencia del alcohol.

“Recuperación” significa exactamente eso. Tal como una persona que está agotada o desgastada debido a una gran dificultad o prueba física, el adicto necesita un periodo de recuperación para volver a la normalidad.

La persona que sufre de alcoholismo clínico inicialmente entra a una etapa aguda de abstinencia, en la cual el cuerpo tiene que ajustarse químicamente a

muchos procesos y comienza a reparar el daño físico. Este mismo período incluye una fase en la cual las funciones cognitivas del cerebro pasan por un cambio, y muchos patrones de comportamiento –desde los hábitos del sueño hasta el consumo de alimentos saludables– también cambian.

Lleva tiempo

En términos simples, y en la mayoría de los casos, llevó algo de tiempo llegar a ser adicto al alcohol, y la recuperación de su consumo excesivo también lleva tiempo.

Ya sea que la persona busque ayuda en Alcohólicos Anónimos (presente en toda Latinoamérica) o en otro grupo de rehabilitación, el tiempo inicial de recuperación usualmente está marcado por un período de grandes ajustes en todo ámbito. Dependiendo de cuán avanzada esté la condición, muchos alcohólicos en tratamiento hasta se sorprenden de encontrarse en un proceso de rehabilitación que comprende no beber. Inicialmente, muchos se sienten abrumados por el trauma y la culpa de lo que les hicieron a otros mientras tomaban. Muchos enfrentan dificultades económicas y otros problemas, los cuales probablemente mejorarán con el correr de los días, pero a corto plazo son agotadores y consumen mucho tiempo.

Con frecuencia, los familiares de los alcohólicos en rehabilitación se ven inmersos en una nueva forma de estrés. Una familia alcohólica es una familia disfuncional en la que muchas veces los miembros que no beben contribuyen con sus propios problemas y dificultades a la anomalía. Si se elimina el alcohol en una familia disfuncional, muchas veces sus integrantes no saben cómo reaccionar.

Nuestro Dios Todopoderoso tiene el poder de rescatar a un alcohólico, restaurar su razón y ayudarlo a tener una vida feliz.

Por lo tanto, si una familia completa puede adoptar técnicas de rehabilitación, las posibilidades de una recuperación duradera y el desarrollo de una

familia equilibrada, amorosa y verdaderamente feliz aumentan radicalmente. Para muchos, jestos logros en la recuperación pueden representar *la primera vez en la vida* en que son parte de una familia verdaderamente afectuosa y feliz!

Algunos exalcohólicos logran superar su conducta adictiva sin ayuda y luego tratan de mantenerse sobrios sin ella, pero a menudo se vuelven inquietos, irritables y descontentos. Su disfuncionalidad emocional continúa, incluso si ya no beben, llevando a algunos a afirmar que están en un estado de “ebriedad seca”.

La recuperación se lleva a cabo en muchos niveles

El inicio de una recuperación auténtica es un desafío en varios niveles. Al comenzar a asistir a A.A., la persona se da cuenta de que hay un verdadero poder espiritual disponible que ayuda a eliminar los antojos de un trago, como

también un grupo de exalcohólicos rehabilitados (o en proceso de rehabilitación) que pueden ofrecer consejos útiles y ánimo para continuar con la recuperación y evitar una recaída.

A. A. también ofrece a los alcohólicos la oportunidad de descubrir las verdaderas razones conductuales detrás del ego, el miedo, el egoísmo y otros defectos de carácter que sientan las bases para sus subsecuentes abusos físicos y químicos.

Más aún, y lo más importante, los miembros de A. A. pueden aprender la solución espiritual a estos problemas y cómo desarrollar una relación práctica (llamada “contacto consciente con Dios”) con lo que ellos denominan su “Poder Superior”. A. A. definitivamente *no es una religión*, pero sus Doce Pasos bien definidos ayudan a la persona a desarrollar una relación específica con Jesucristo y Dios el Padre (o como sea que ella interprete el Poder Superior). Y aun cuando este no es el único tratamiento disponible, el enfoque espiritual de A. A. también exhorta a los adictos en recuperación a adoptar una vida de servicio a los demás.

Citando el libro de Santiago, el “Libro Grande” de los Alcohólicos Anónimos dice correctamente que “la fe sin obras está muerta” (Santiago 2:26, Nueva Versión Internacional). Sus miembros usualmente hablan de “trabajar los pasos” para avanzar en su recuperación y mejorar su calidad de vida.

Los familiares que no beben también pueden recibir ayuda o asistir a Al-Anon, el grupo de ayuda afiliado a A. A. para aquellos que sufren problemas familiares y conductuales relacionados con el abuso del alcohol.

Ya sea por medio de A. A. u otro grupo de rehabilitación, una cosa es clara: nuestro Dios Todopoderoso puede rescatar a un alcohólico, restaurar su razón y ayudarle a tener una vida feliz. Para la persona que recientemente ha recobrado la sobriedad y sufre de “nervios” terribles, ansiedad crónica, problemas económicos, la desconfianza de sus familiares y cosas por el estilo, tal afirmación puede parecer descabellada.

Pero la realidad es que, contando únicamente a los miembros de A. A., más de dos millones de personas han encontrado el poder de Dios mediante una solución espiritual. Han descubierto “cuán incomparable es la grandeza de su poder a favor de los que creemos” (Efesios 1:19, NVI) y también “la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento” (Filipenses 4:7). Con frecuencia, el alcohólico en proceso de rehabilitación ve a un miembro de A. A. recuperado, sobrio y feliz, y le dice una y otra vez: “Quiero lo que tú tienes”.

¿Y qué hay de usted? ¿Está listo para dejar atrás la retorcida vida que consiste en “reparar, manipular y controlar”? ¿Está listo para someter su vida al cuidado de un portentoso Ser espiritual, el único que tiene el poder para enderezarla por completo y encaminarlo por el sendero de la rehabilitación?

La decisión es suya

Miles de años atrás, Dios mismo le ofreció a un grupo de personas una simple opción: tenían que elegir entre dos caminos de vida. Si ha continuado leyendo hasta ahora, probablemente Dios está haciéndole la misma oferta a usted hoy. Sus poderosas palabras dicen así:

“Te he dado a elegir entre la vida y la muerte, entre la bendición y la maldición. Elige, pues, la vida, para que vivan tú y tus descendientes” (Deuteronomio 30:19, NVI).

¡Que Dios mismo lo ayude a encontrar esa respuesta! Una nueva vida de rehabilitación está a solo una decisión de distancia: ¡escoja la vida ahora mismo! Es hora de deshacerse del dolor y el sufrimiento que producen el beber demasiado alcohol y la adicción a este. La Palabra de Dios es clara: él desea lo mejor para usted porque lo ama y quiere que experimente las increíbles bendiciones de la vida, una vida libre de la esclavitud del alcohol.

La recuperación no ocurrirá de la noche a la mañana. Exigirá esfuerzo, humildad y someterse a la voluntad de Dios, pero es posible. Dios está listo para ayudarlo, día y noche. ¡Sí hay esperanza!



Contenido

2



Introducción

4



¿Cuál es el perfil de un alcohólico?

7



Adicción al alcohol:
¿Qué puede hacer al respecto?

11



¿En qué consiste la recuperación?

14



La decisión es suya

Foto de la portada: Andrew_Mayovsky/iStock/Thinkstock

© 2020 Iglesia de Dios Unida, una Asociación Internacional — www.iduai.org
P.O. Box 541027, Cincinnati, OH 45254-1027

Contribuidores: Milan Bizic, Don Hooser, Tom Robinson, Mike Snyder, Larry Walker.
Revisión: Peter Eddington, Darris McNeely, Steve Myers. Design: Mitchell Moss

106/2001/1.0