

Es una realidad innegable el hecho de que el alcoholismo afecta a muchas personas y cada una de ellas es distinta a las demás e incluso que cada cual ha tenido unas vivencias particulares y sufrido circunstancias diferentes, pero lo que también es cierto es que todas ellas tienen algo que las une, algo común: el alcoholismo. Si recapacitamos sobre este punto llegaremos a una conclusión que nos compete a todos por lo que a todos debe movilizarlos: "CUALQUIER PERSONA PUEDE SER VÍCTIMA DE UNA VINCULACIÓN ANORMAL CON EL ALCOHOL". Cualquier persona puede ser alcohólica, por lo que la prevención es cosa de todos, aún aquellos que se piensan más alejados del alcoholismo.

En cualquier caso debemos pensar en la esclavitud, a nadie le gusta ser esclavo y el alcohólico no es un hombre libre; es el hombre que un mal día se encontró encerrado en una cárcel de cristal. Quebrar esas paredes y ser libres, impedir que el alcohol establezca su tiranía, depende de cada uno de nosotros.

Pero no iniciemos la casa por el tejado, si la prevención es cosa de todos, todos debemos estar informados.

Qué es un alcohólico?



Es una persona que sufre una enfermedad llamada **ALCOHOLISMO**.

Eso quiere decir que no puede mantener su **FORMA DE BEBER BAJO CONTROL**, aunque le haga daño a su salud, a su empleo, a su mente y familia.

La mayoría de los alcohólicos son personas "normales" (gente casada, con empleo y responsabilidades de familia).



El alcoholismo cuesta:

DINERO. Se gastan miles de millones al año, debido a enfermedades relacionadas con el beber excesivo.

VIDAS. La mitad de todos los accidentes de tránsito se relacionan con el alcohol.

Pero, por sobre todo, los **ALCOHOLICOS PERJUDICAN A SUS FAMILIAS.**

La estabilidad, unidad y seguridad de la familia quedan destruidas.

La pérdida de ingresos y del respeto propio, conducen al divorcio, la delincuencia, el crimen y hasta el suicidio.



(3)

Cómo se puede saber si alguien es alcohólico?



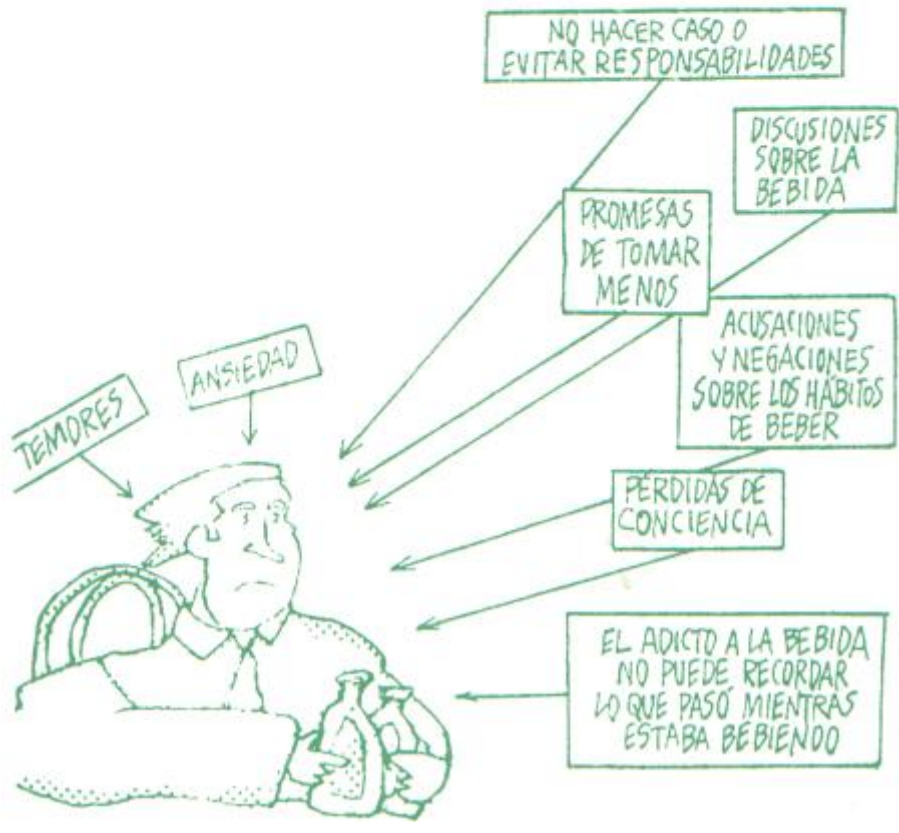
(4)

MUCHAS VECES ES DIFÍCIL. Con frecuencia, **EL ALCOHOLISMO** se desarrolla lentamente. Pueden pasar años antes que una familia se de cuenta de que alguien necesita ayuda.





He aquí algunas SEÑALES DE ALERTA "típicas"



Qué es lo que causa el alcoholismo?

La mayoría de los expertos están de acuerdo en que hay una combinación de factores emocionales, mentales, físicos y genéticos.

4 FACTORES COMUNES:

1) **EVASIÓN:** La bebida se puede usar como un medio para excluir de la mente problemas desagradables (una enfermedad, por ejemplo) en vez de hacerles frente.

2) **SOLEDAZ:** La bebida se puede usar para disminuir el dolor causado por tener pocas amistades, mudanzas frecuentes, no tener "raíces", separación de los seres queridos (por muerte) etc.

3) **MIEDO:** La bebida puede darle a las personas tímidas, inseguras o amenazadas, un falso sentido de confianza en sí mismas.

4) **FALTA DE CONTROL EMOCIONAL:** Puede parecer que la bebida alivia los problemas que uno sufre en sus relaciones con otras personas.



El alcohólico dará excusas para seguir tomando (no razones).

Aceptar las excusas es lo mismo que aceptar también la adicción de un alcohólico. Muchos alcohólicos tratan de disculparse echándole la culpa a otros, a cualquiera. No se debe permitir que esto ocurra.

Estos son algunos de los problemas familiares típicos:
CULPABILIDAD,
VERGÜENZA, RENCOR,
INSEGURIDAD,
DELINCUENCIA,
PROBLEMAS ECONÓMICOS,
MALTRATO FÍSICO.

Cómo puede ayudar una familia?



Puede tomar medidas para mejorar su bienestar y motivar al alcohólico para que quiera dejar de beber. Este es el primer paso para la recuperación.

Debe enfrentar la verdad, enterarse de los hechos, crear un ambiente doméstico saludable, ser paciente y compasiva con el enfermo, comprender sus propias emociones, ser justa consigo misma, conseguir toda la ayuda posible, estar preparada para actuar.

EL ALCOHÓLICO
Y LA FAMILIA
NECESITAN AYUDA
EXPERTA PARA ENFRENTAR
EL PROBLEMA.
LA FAMILIA NO ESTÁ SOLA.
TIENE LA AYUDA DE:
El doctor de la familia, los
centros de salud mental,
organizaciones que dan
ayuda gratuita, como
ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS.





HABLANDO DE ALGUIEN
QUE USTED CONOCE...

	Si	No
1) Necesita esa persona un trago a cierta hora, o "la mañana después"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Se ausenta del trabajo o de la escuela a causa de la bebida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Bebe a solas o a escondidas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Tiene pérdida de la memoria o pérdida del control, mientras está tomando o después de tomar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Parece irritable, defensiva, celosa o de mal humor, después de beber? Le sucede con facilidad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Lo niega todo o se torna malhumorado si usted critica o se queja de su hábito de beber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Tiene quejas físicas que puedan relacionarse con la bebida: falta de eficiencia, poca energía, pérdida de peso, insomnio, accidentes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Se siente culpable o deprimido por su conducta, acerca de la bebida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Evita a sus amistades y las actividades sociales a causa de la bebida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) Causa molestia, daño o inquietud a su familia y amistades con su conducta en materia de bebida o por su forma de beber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Una o más respuestas "sí" indican un posible problema de bebida...
y la necesidad de ayuda urgente!