

admiten haber consumido menos. Hay quien empezó a asistir a las reuniones de Alcohólicos Anónimos ya con la covid-19 presente y entre el teletrabajo, los niños y la limitación de la vida social comenzó a remontar. Ahora lo que sienten estas personas es miedo ante la vuelta a la normalidad y los planes sociales, en los que el alcohol suele estar presente.

**Problema más visible en casa**  
“El estar encerrado ha podido ayudar a tomar conciencia”, apunta Mari José. Ella y otros voluntarios atienden el teléfono de Alcohólicos Anónimos. Es mentora de otras mujeres y participa en las reuniones grupales. Percibió que las semanas de confinamiento ayudaron a muchos a darse cuenta de que abusaban de la bebida o tenían una adicción. Mari José también cuenta que se trata de un problema que antes se diluía entre reuniones sociales y la diferencia de horarios con otros convivientes, y ahora ha sido difícil de esconder.

El acceso limitado a las drogas también ha propiciado que algunos jóvenes sustituyesen su consumo por el de bebidas alcohólicas o aumentasen la ingesta: “Ha habido también madres que han llamado para ver si se podía hacer algo con esos chicos porque estaban bebiendo muchísimo”. Según los registros de Proyecto Hombre, cerca del 70% de los que están en tratamiento por adicción a otro tipo de sustancias como el cannabis o la cocaína abusan del alcohol.

**Y MAÑANA...**

■ Alcohólicos

Anónimos cuenta con 17 grupos en Navarra. La entidad ha habilitado los números de teléfono 948 24 10 10 y el 609 47 83 41 para solicitar más información, así como la dirección de correo [info@alcoholicos-anonimos-navarra.com](mailto:info@alcoholicos-anonimos-navarra.com). Proyecto Hombre cuenta con un formulario en su página web y atiende por correo electrónico ([info@proyectohombre-navarra.org](mailto:info@proyectohombre-navarra.org)) y en el número 948 29 18 65.

**CRISTINA ILLESCAS** DIRECTORA TÉCNICA DE PROYECTO HOMBRE

# “Lo importante es reaccionar con las señales”

La directora de Atención Ambulatoria alerta: el paso del abuso a la adicción al alcohol es irreversible

P.D. Pamplona

**¿Cuándo el beber en exceso pasa a ser una adicción?**

El abuso es cuando empiezan a aparecer ciertas consecuencias negativas y la persona continúa bebiendo en momentos en los que ya no tiene mucho sentido, pueden ser con responsabilidades familiares, en el entorno laboral... aunque no beba en grandes cantidades. Cuando hay una adicción, uno bebe más cantidad de la que quiere, en momentos en los que no quiere. Tiene muchas consecuencias a nivel social, a nivel personal. Puede tener síntomas físicos, como el síndrome de abstinencia, y que necesite beber por la mañana para que el organismo pueda funcionar. Lo importante sería reaccionar cuando empiezan las señales más ligeras.

**¿Estas señales cuáles son?**

Que los de alrededor veamos que el familiar llega a casa bebido de manera habitual o más que antes, aunque no esté totalmente intoxicado. O que su comportamiento es diferente al llegar, más pasota o taciturno, o al revés. Con los amigos, cuando beben se comporta de otra manera, bebe más que los demás o más rápido. Puede ser un comportamiento de riesgo, no quiere decir que tenga una adicción como tal; eso es lo que luego habría que valorar, es posible que esté a tiempo de recular.

**¿Qué debe hacer un familiar cuando detecta estas señales?**

Yo animaría a consultar con los profesionales. Nuestra experiencia es que cuando alguien viene



Cristina Illescas, directora del Centro de Atención Ambulatoria. CEDIDA

ya tiene el problema muy avanzado. Es muchísimo más fácil resolver uno que ha tenido menos recorrido. Cuando llevan muchos años la gravedad aumenta bastante. La gente viene ya con muchísimos problemas familiares, laborales... Que nos llamen aunque la persona no quiera venir, hacemos una valoración con lo que nos cuentan para que puedan ir motivándoles.

**¿Cómo se puede conseguir que el afectado vea que tiene un problema con el alcohol?**

Lo tenemos tan interiorizado en nuestra cultura que es muy difícil valorar que uno tenga un problema. Los demás están bebiendo y hay cierta resistencia a creer que tienes un problema, es algo bastante duro de aceptar. Tienen que empezar a ver las consecuencias negativas del consumo. Los de alrededor a veces, sin darnos cuenta, lo que hacemos es

mitigarlas para que estén mejor y lo que tienen que hacer es vivirlas y relacionarlas con el alcohol.

**¿Podrá volver a beber?**

Una persona que ha perdido la capacidad de control, porque esto es la adicción, no la va a volver a tener nunca; es irreversible. Otra cosa es que no haya adicción, que tenga un periodo de abuso y pueda disminuir el consumo.

**¿No podrá tomar ni una copa con sus amigos?**

No, y esta es una de las cosas que más cuesta en nuestra sociedad. Así como con otras sustancias no pasa, con el tema del alcohol tenemos que trabajar porque les cuesta muchísimo aceptar esa pérdida. Es posible, y engaña mucho, que el primer día que te bebas una copa de vino no vayas a desarrollar todo el problema, pero en un periodo de tiempo no muy largo vas a volver a estar en el punto en el que estabas antes.

dad” y que se va a necesitar ayuda para hacerle frente. Y que si ha desarrollado una adicción, va a tener que desterrar el alcohol para siempre.

“Una vez que tienes el problema, a ver quién te dice a ti que no eres como el otro que está bebiéndose una copa, es una dificultad doble. Está la sociedad, y la propia persona”, opina Mari José, en la asociación desde hace ocho años. En la calle, señala, impera un estigma contra el alcohólico —el “puto borracho”, apostilla Agustín— que se eleva cuando afecta a una mujer.

“Vivimos en una sociedad muy machista. Las miramos de otra forma”, señala Pruden, miembro de Alcohólicos Anónimos en Pamplona. Sus compañeros asienten cuando continúa: “Está mucho peor visto ver a una mujer borracha por la calle, cuando si vemos un hombre borracho igual nos sonreímos”.  
La menor presencia femenina

también puede disuadir a algunas personas. A Mari José le marcó ver a mujeres mayores que ella. También el no saber ya qué hacer y haber bebido hasta no poder salir por su propio pie del bar la noche en la que sus hijos volvieron por fin a casa, después de 12 años apartados de su madre. Se los “quitaron” cuando tenían 8 y 4 años: “Yo creía que el problema eran los jueces, las abogadas, lo que me había hecho mi marido, o sea, estás todo el rato viendo los problemas donde no son”.

Cuando sus hijos cumplieron la edad suficiente y pudieron volvieron, recurrió a la bebida porque estaba “tan enferma” que no sabía “qué hacer con dos adolescentes”. La mañana siguiente tomó conciencia de que esa vez no se los quitarían; serían ellos los que se marcharían si la veían así.

“El alcohol no es malo, pero es tan peligroso como otras drogas”, insiste Mari José, de 56 años. Consumió otras sustancias y puntua-

liza que la bebida se camufla entre otro tipo de adicciones, en especial entre los jóvenes. Cree que no existe conciencia de que el alcoholismo es un problema que necesita tratamiento; cuando un familiar no puede renunciar a drogas como la cocaína, enseguida se buscan centros de desintoxicación o rehabilitación: “Si el chico viene borracho todos los días ¿qué le dicen? Deja de beber, tienes que beber menos”.

“Es una droga social, está bien vista, e incluso se empuja a las personas a tomarla. Como le ocu-

**FRASES**

**Mari José**

MIEMBRO ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

“Una vez tienes el problema, a ver quién te dice que no eres como el otro que bebe una copa”

## Los navarros, los segundos que más atracones de alcohol se dan

• La Comunidad Foral tiene la edad media de inicio de consumo de tabaco más baja, según el Observatorio de Drogas y Adicciones

P.D. Pamplona

Los navarros lideran la lista de comunidades autónomas en la edad media a la que inician el consumo de tabaco. En la Comunidad Foral la cifra se sitúa en los 16 años, cuando la media nacional está en los 16,6. Sin embargo, cuando se trata de consumo diario la edad se eleva hasta los 17,8 años. Así lo indica el último informe del Observatorio Español de las Drogas y Adicciones en una muestra que contempla población de entre 15 y 65 años. Se entrevistó a los participantes, señalan en el documento, antes de declararse el primer estado de alarma. Para el estudio se escogió una muestra de 479 personas en Navarra.

En cuanto a la edad a la que se empiezan a consumir bebidas alcohólicas, en la Comunidad Foral se asemeja más a la del conjunto del país, con un inicio a los 16,3 años; a nivel estatal la cifra está en 16,7. Sin embargo, los navarros encabezan la lista, tan solo por detrás de los riojanos, en cuanto a las borracheras sufridas en los últimos 30 días. La tasa de prevalencia entre los entrevistados es del 8,9%; la media nacional, del 6,8%.

**Atracones de alcohol**

Navarra también adquiere la segunda posición en el fenómeno conocido como *binge drinking*, en el que en un corto periodo de tiempo se ingieren grandes cantidades de bebidas alcohólicas. Con un 20,5%, a la Comunidad Foral tan solo la supera el País Vasco (20,9). La media en España es de 15,4%. Aunque estos atracones de alcohol suelen relacionarse con los jóvenes y los botellones, la Comunidad Foral baja la media de la prevalencia de este tipo de eventos, con un 7,8%, cuando la media nacional es del 9,9%.

Por otra parte, los navarros son los que más refieren haber probado alguna vez en la vida el cannabis, con una tasa de prevalencia del 49,6% en la comunidad y una media estatal de 37,5%. Pero en el consumo de esta sustancia en los últimos 30 días se acerca un poco más a la media del conjunto de España, con un 8,6 y un 8,0%, respectivamente.

Según se indica en el informe, el cannabis es la sustancia ilegal más consumida en España y el número de hombres que lo hacen duplica el de mujeres. En segundo lugar está la cocaína polvo y/o base, con cuatro veces más varones que mujeres que refieren su uso.