



Marijo López Gallego comenzó una nueva vida cuando dejó de beber. usoz

**E**l alcohol entró de lleno en la vida de la usurbildarra Marijo López Gallego cuando tenía 15 o 16 años; ahora tiene 45. «Siempre ha estado presente. Desde pequeña lo veía como algo natural. Todo era como a poquitos, un poquito en una comunión, un poquito en navidades... Hasta que empecé a salir. Sobre todo por la noche». Solo bebía cerveza. «Como era cervecera le quitaba importancia. Nada de vino o cubatas. Como tiene poca graduación pensaba que no era para tanto. Pero era una barbaridad... solo en casa veinte latas fijo».

La dinámica era siempre la misma. «Me levantaba todos los días diciendo 'hoy no bebo'. Acababa borracha como siempre. Comenzaba a beber en la calle hasta que me desataba y me tomaba las cañas de trago. Me iba a casa, ahí remataba la jornada».

Un día decidió que ya bastaba. Hasta entonces nadie le había dicho que tenía un problema. Solo cuando comenzó a comentarlo le contestaban que sí, que bebía mucho. «Mi exmarido no tenía narices para decírmelo porque pensaba que me iba enfadar». Así que nadie le puso frente a un espejo para que se mirara, fue ella misma. «Salía a la calle con vergüenza. Estaba deseando que hiciera sol para salir con gafas y taparme la cara,

## «En casa bebía veinte latas de cerveza al día»

**Rehabilitación. Marijo López dejó de beber hace cinco años y se define como «exborracha, pero siempre seré alcohólica»**

TERESA FLAÑO

los ojos. Veía la mirada que tenía». Porque era consciente de lo que le sucedía y lo que conllevaba. «Me he caído en el parque estando con mi hijo porque estaba borracha. He ido a recogerlo a la ikastola borracha».

Primero intentó abandonar la bebida sola, acudiendo de vez en cuando al Servicio de Salud Mental de Osakidetza. No funcionó por-

que le dijeron que hiciera lo mismo que hasta entonces, pero con cerveza sin alcohol. «Así no podía cambiar. Aguantaba unos días, pero el día que empezaba... me bebía todo».

Entonces decidió pedir ayuda en Aergi, la Asociación de Alcohólico y Adictos en Rehabilitación Gipuzkoa, donde le dieron las herramientas para no consumir. De

### Colaboración entre Aergi y el colegio de farmacéuticos

Este domingo se celebra el Día Sin Alcohol. Con ese motivo, Aergi y el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Gipuzkoa han puesto en marcha una campaña con el lema 'No te engañes', que busca desmitificar muchos conceptos erróneos sobre el consumo de alcohol. Para ello, desde este fin

de semana se repartirán 3.000 folletos en las farmacias guipuzcoanas con los que concienciar a la ciudadanía.

Un total de catorce conceptos o ideas sobre el consumo del alcohol se desmitifican en la publicación. «Es beneficioso para la salud», «no es una droga», «mejora las relaciones sociales», es «bueno para la digestión» o «ayuda a entrar en calor» son algunas de las falsas creencias rebatidas en el folleto.

eso hará cinco años en febrero. «Cuando entré por la puerta mi vida cambió. Vi que había gente como yo, normal», recuerda. Su entorno le apoyó mucho, «nunca había hablado del tema con mi madre pero no se extrañó cuando le dije que había entrado en rehabilitación», y sus amigas más íntimas también le respaldaron, «aunque sí es verdad que he perdido un montón de 'amigos' cuando dejé de aparecer en los bares».

Además, beber le llevó a otras adicciones. «He probado de todo», comenta, sincera. «He abusado mucho y me llegué a preocupar, y las dejé... Esas drogas ilegales me preocupaban, pero me quedé con las legales, tabaco y sobre todo alcohol, que me ha destrozado la vida».

#### «Soy una sosa feliz»

Al inicio de la rehabilitación, cuando le dijeron que no podía entrar en los bares, le resultó muy duro porque «me cortaron la vida». Entonces, gracias a sus amigas, a las que había dejado de lado porque no bebían como ella y le parecían unas sosas, retomó una forma de vivir que en realidad nunca había tenido: cine, teatro, lectura, paseos... «He recuperado la vida. He acabado siendo una de esas sosas, pero soy una persona alegre, feliz y disfruto mucho con todo».

No hubo un hecho puntual, una situación concreta, un momento vital malo que le llevara a beber litros y litros de cerveza. Pero ahora, mirando atrás, se ha dado cuenta de que el alcohol era su anestésico. Cuando comenzó la rehabilitación le recomendaron que acudiera al médico de cabecera por si necesitaba otro tipo de ayu-

da y «me dijo que tenía una depresión de caballo. Descubrí que toda mi vida había vivido así y no lo sabía».

Es consciente de que va a ser alcohólica toda su vida. «Era una borracha, ahora soy una exborracha, pero alcohólica voy a ser toda la vida. Como me dijeron en Aergi, tengo una enfermedad crónica, para siempre, pero de mí depende ser una borracha o no, y he decidido no serlo».

A la pregunta de si las mujeres alcohólicas están más estigmatizadas responde con un suspiro: «La primera que se ha fustigado por ser alcohólica, mujer y madre he sido yo. La sociedad es así. Cómo una mujer puede estar en el suelo borracha, cómo puede estar haciendo barbaridades por la noche... Un hombre sí. Yo me juntaba para beber con hombres, pero las miradas iban siempre para mí y procedían de mujeres. Yo era la que daba vergüenza».

De su hijo no quiere hablar mucho. Sí cuenta que se lo ha explicado todo, que sabe que tiene una madre alcohólica y que está en rehabilitación. «Lo vive con total normalidad. A veces me dice '¡joma, cuando hacías eso...!', recuerda ahora Marijo, que también explica con infinita ternura cómo al comenzar a ir a Aergi, el niño se ponía delante de la tele si ponían anuncios de alcohol y le decía «ama, tú no mires».

El futuro lo ve muy vinculado a Aergi porque «aunque lleve cinco años todos los días aprendo algo y puedo también enseñar a otros, sobre todo a quitarse la culpa y vergüenza que yo he sentido. Sé que hoy no voy a consumir y estoy muy contenta».



BURDINDEGI FIDAGARRI ETA HURBILAK

**OPTIMUS**

FERRETERÍAS DE CONFIANZA Y PROXIMIDAD

www.optimusferreteria.com

ASTIGARRAGA AZPEITIA EIBAR  
ELGOIBAR IRUN SANTESTEBAN  
URRETXU ZESTOA