

15N: Día sin alcohol 2020

JOSEAN FERNÁNDEZ

Presidente de Aergi. Máster en Prevención y Tratamiento de Conductas Adictivas. Universidad de Valencia

Quisiera imbuirme en una reflexión más sobre el alcohol, el alcoholismo y la sociedad, con motivo de este día señalado por la Confederación de Alcohólicos, Adictos y Familiares en Rehabilitación de España (CAARFE) y lo haré desde la perspectiva de quien lo padeció en primera persona y lo vive en la ayuda desinteresada a quienes aún lo padecen. A riesgo de sobrepasar los límites de lo socialmente admisible, he de remarcar que en temas de alcohol casi nada es lo que parece y en temas de alcoholismo aún menos, por desgracia para nosotros.

Hay quien señala que la diferencia de percepción social entre el alcohol y las drogas es que las drogas atacan, agreden y degeneran a la persona que las consume y, el alcohol es, a diferencia de ellas, una «víctima» de quienes acabamos consumiéndolo sin control. Dicho de otra manera, los alcohólicos somos personas que hacemos un uso inadecuado de una sustancia legal y social que mayormente no ocasiona daños a quienes la utilizan debidamente para socializar, alegrarse, cantar o armarse de valor para pedir un aumento de sueldo. Vamos, una herramienta útil y relacional, al punto que muchos se asustan pensando en qué sería de nuestro mundo estresado sin él.

Tal vez lo más espinoso sea cómo explicar que una sustancia que genera tanto bienestar, armonía navideña, colorido fiestero y juerga a raudales, pueda llegar a sentar tan mal a algunos cuando a todas luces sienta tan bien a otros. Bueno, yo no creo que los alcohólicos, como los adictos a otras drogas, degeneremos la sustancia, creo que nosotros nos degeneramos con el consumo de ellas y lo hacemos porque algunas, legales o no, encuentran

en determinados organismos un asiento o lugar de desarrollo de todo su potencial. Nuestros organismos reaccionan de manera diferente a como lo hacen otros, del mismo modo que hay quien reacciona fatal al polen primaveral y hay quien disfruta de los aromas floridos como algo sin par. Es por esa razón, entre otras, que cuando los demás están listos para parar de beber nosotros seguimos sedientos.

Si partimos de la definición que la OMS da sobre las drogas, «toda sustancia que, introducida en un organismo vivo, pueda modificar una o varias de sus funciones», habremos de convenir que el alcohol lo es.

Que sea legal o no es otra cuestión, por otra parte, susceptible de cambiar, como en su día ocurrió con la cocaína y la heroína. Fíjense que

por la década de los 40 del siglo pasado la heroína se anunciaba en las boticas de entonces como antitusígeno infantil y ahora es el enemigo público número uno. Otro tanto cabría decir de la 'coca'.

Tal vez lo más sencillo de entender es que no todos asimilamos lo que consumimos de la misma manera y que hay cosas, sustancias, alimentos, etc., que por muy incompresible que sea para aquellos a quienes casi todo les cae bien, producen efectos no controlados en otros, a pesar o por mucho que nos empeñemos en que esto no sea así, por lo que la única posibilidad de control que nos queda es no consumirlos. Lo que ocurre es con drogas como el alcohol no es tan simple ya que nuestros circuitos cerebrales quedan condicionados tanto por el tóxico como por el entorno en el que se consume, el cual se convierte en activador necesario de los resortes celulares del cerebro y desata por sí solo el

ansia o la necesidad de consumo que lleva a tantos de nosotros a las indeseables recaídas, de modo tal que para poder controlar el consumo lo único que podemos hacer es controlar el entorno y que los impactos de activación que reciba nuestro cerebro sean los menos posibles. El alcoholismo es una enfermedad crónica que requiere de cuidados y atención permanentes. Si es usted bebedor habitual pruebe a estar hoy sin hacerlo. Tal vez así pueda comprenderlo mejor. Al fin y al cabo, no hay nadie que no pueda estar un día sin beber alcohol. O eso dicen. Pruebe. Pruebe.

Según la OMS (2018) el consumo de alcohol produce 3 millones de muertes al año en el mundo. Un 5,3% de todas las muertes. Este mismo informe señala que en el grupo etario de 20 a 39 años, un 13,5% de las muertes son atribuibles al consumo de alcohol.

Por decirlo con justicia la OMS habla de consumo nocivo de alcohol. No habla de mucho o poco. Porque, entendámonos, nocivo no es sinónimo de cantidad, sino de calidad. Ya que lo que es malo para unos no tiene porqué serlo para otros. Vamos que para tener problemas con el alcohol no es ni mucho menos necesario emborracharse todos los días. Cosa que por otra parte es matizable, ya que hay que con poco se emborracha y otros con mucho no lo hacen. Estos son los que dicen «saber beber». Pues también es matizable, ya que en muchos casos lo que ocurre es que han desarrollado tolerancia al alcohol, lo cual es premonitorio de dificultades alcohólicas, léase alcoholismo. Y, como he dicho antes el alcoholismo ocurre en el cerebro. Es, perdónenme el atrevimiento una enfermedad neurológica, además de crónica y recidivante.

Un día sin beber alcohol. Pruebe. En serio.

