

## **VAMOS A TOMAR ALGO** **15 de noviembre – Día SIN Alcohol**

El alcohol es responsable anualmente de más del doble de muertes que las causadas por COVID-19. El 9 de noviembre del 2020 habían fallecido por COVID-19 1,2 millones de personas en el mundo. Según la OMS el número de muertos por consumo de alcohol es de 3 millones cada año. Europa bebe de media un 50% más que el resto del mundo y el consumo de esta droga legal es el responsable de 155 billones de euros en coste sociosanitario. España tiene un consumo de alcohol “per cápita” mayor que la media europea, según datos de la Sociedad Científica Española de Estudios sobre el alcohol (SOCIDROGALCOHOL). “En España se producen al año unas 20.000 muertes con el consumo excesivo de alcohol. Y aproximadamente el 15% de las personas que acuden a una consulta en atención primaria presentan un consumo de alcohol considerado de riesgo”, asegura Francisco Pascual Pastor, presidente de Socidrogalcohol.

9 de cada 10 personas en Europa desconoce que el consumo de alcohol está relacionado con un incremento en la posibilidad de padecer cáncer. El uso nocivo de alcohol explica hasta la mitad de todos los casos de cáncer de hígado en Europa, siendo el cáncer colorectal el segundo tipo de cáncer más presente en el continente, 1 de cada 10 de estos cánceres aparecen como consecuencia del consumo de alcohol. El consumo de alcohol se relaciona también con la aparición de cáncer de: Colon y recto en un 29%, cáncer de mama en un 15%, cavidad oral, faringe y cáncer de hígado en un 12% cada uno de ellos y cáncer de laringe en un 6%.

La incidencia en el entorno socio familiar del consumo se traduce en conflictos permanentes. El alcohol es la sustancia tóxica que más problemas genera en dicho ámbito. Parejas e hij@s, son los más afectados. El abuso de alcohol nunca se queda en quien lo consume. El “lo que yo bebo no le hace daño a nadie más que a mí” es falso de solemnidad. Nadie sale indemne de una familia con un bebedor o bebedora excesiva en su seno. Los hijos adoptan roles disfuncionales que mediatizarán su futuro, convirtiéndolos en adictos o codependientes con muy pocas posibilidades de escapatoria. Su inseguridad psicoemocional incrementará su carga de incertidumbre, miedo e intolerancia a la frustración. Probablemente buscarán parejas de características similares a las de su padre o madre, en la que cambiar aquello que en sus casas no pudieron. Intentarán enmendar sus carencias afectivas dependiendo emocionalmente, mendigando el afecto que se les negó en su debido momento

y, lo que es peor, si nadie experto les advierte de esta situación, pasarán su vida en un estado lamentable de sufrimiento sin sentido con fracasos sistemáticos en todas sus relaciones.

A estas alturas de relato, tal vez alguien se pregunte dónde queda la frase más, o de las más, utilizada en el ámbito de las relaciones interpersonales. Emblemática y prototípica de la buena relación social: “Vamos a tomar algo”. Una de las trampas más nefastas que existen para quienes habiendo caído por causa del consumo de alcohol en la dependencia alcohólica o en la adicción, se ven impelidos a rechazar la invitación cargados de malestar por la susodicha frase o por sus inmediatas seguidoras automáticamente generadas ante la declinación de la invitación: “¡Vaya! ¿qué te pasa?”, “¿estás enfermo?”, “por tomar algo no pasa nada”, etc., etc., etc... Comentarios con tono de entre decepción y/o desaire, ante la falta de cortesía que todo el mundo entiende irrazonable o exagerada de quién llega a ser tan radical como para negarse a “tomar algo”...

Es más, fíjense lo que les digo, de pocas cosas o asuntos se ve uno obligado a dar tantas explicaciones como de la negativa a “tomar algo”. Al punto que, para el invitador, llega a ser inaudito que haya quien se niegue a muestra tan cordial y solidaria como es hacer cosa tal en tan grata compañía (la del invitador claro). El asunto llega a resultar tan cargante e incómodo que, quienes nos negamos acabamos por ser considerados como asociales, raros, antipáticos, bordes o insufribles. No pueden entender qué tiene de malo la cuestión como para llegar a tal extremo. No ven o se olvidan de cómo solían acabar los “vamos a tomar algo” con quienes nos negamos a hacerlo. No saben de la angustia intensa ante un inofensivo o atractivo vaso de alcohol y acaban por acreditar que lo malo de esta historia no son los datos señalados al principio, sino quienes nos negamos a dejarnos arrastrar por la conveniencia patológica de los que intentan justificar su dependencia presionando sutil o descaradamente a quienes, como quien suscribe, fuimos dependientes.

Así que, ante el Día sin Alcohol 2022, “váyanse ustedes (los invitadores) a tomar algo” y que lo disfruten... O, pásense un día entero sin beber alcohol si pueden..., y si no pueden, pidan ayuda para conseguir “no tomar algo”.

**Josean Fernández. Adicto. Pte. de Aergi. Máster en Prevención y Tratamiento de Conductas Adictivas y Drogodependencias por la Univ. De Valencia**