

Día sin alcohol. ¿Vamos a tomar algo?

JOSEAN FERNÁNDEZ

Adicto. Pte. Aergi. Máster en Prevención y Tratamiento de Conductas Adictivas y Drogodependencias. Univ. Valencia

El alcohol es responsable anualmente de más del doble de muertes que las causadas por el Covid-19. El 9 de noviembre del 2020 habían fallecido por Covid 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. «En España se producen al año unas 20.000 muertes con el consumo excesivo. Y el 15% de las personas que acuden a una consulta en atención primaria presentan un consumo de alcohol de riesgo», asegura Francisco Pascual Pastor, presidente de Socidrogalcohol.

Nueve de cada diez 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. Su abuso nunca se



FOTOLIA

queda en quien lo consume. 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 de sufrimiento sin sentido con fracasos en 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 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»... 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 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 invitados) 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».

CARTAS AL DIRECTOR

Las cartas dirigidas a esta sección no deberán exceder de 15 líneas mecanografiadas y han de llegar a la Redacción debidamente identificadas con firma, nombre y apellidos, y número de DNI. Es imprescindible adjuntar dirección y un teléfono de contacto. La Dirección de El Diario Vasco se reserva el derecho a resumirlas y no se mantendrá correspondencia escrita, personal o telefónica sobre las mismas.

Los envíos se harán bajo el encabezamiento «Cartas al Director» por cualquiera de estas vías:
Por correo: Mikeletegi Pasealekua 1. 20009 Donostia San Sebastián
Por correo electrónico: redaccion@diariovasco.com

Derecho a la sanidad pública

Cuando hablamos de sanidad hablamos también de salud (ese derecho universal). Desgraciadamente hay muchos lugares y países en el mundo que no tienen ese derecho tan básico y, si lo tienen, en la mayoría de los casos es de una manera escasa o precaria. Nos podemos considerar 'afortunados' por haber tenido la 'suerte' de haber nacido o vivir en este primer mundo, donde tenemos sanidad, esa que se supone financiada y sostenida por nuestros impuestos, justos y equitativos. Hace unos años presumíamos de tener en Euskadi una de las mejores sanidades del mundo y era cierto, por la calidad de sus coberturas y servicios. Pero algo está cambiando y de manera alarmante. Durante el Covid, los sanitarios estuvieron en primera línea, pero después se les olvidó. Si antes en algunas comunidades se privatizaba o recortaba en salud pública, ahora son ya muchas las que nos quieren llevar a una medicina privada. ¿Faltan médicos o enfermeras? ¿Quizá se marchan a otros países en busca de mejores condiciones? No hace mucho, me comentaba un familiar que vive en Suramérica la suerte que tenemos en España porque allí quien no dispone de dinero puede arruinarse o morir.

OLGA SANTISTEBAN SAN SEBASTIÁN

Tolerancia

Desde 1995, el 16 de noviembre celebramos el Día de la tolerancia, uno de los derechos recogidos en la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Celebramos el respeto entre culturas y pueblos. En este contexto de conflictos raciales, culturales y políticos, hay que recordar que todos tenemos derecho a vivir según nuestros ideales, y también el deber de respetar todas las ideas, creencias e individuos diferentes o afines a las nuestras. La tolerancia nos permite derribar fronteras, crear una comunidad global y nos ayuda a recordar que la diversidad es natural.

LAURA GÓMEZ DONOSTIA

Bloqueo a Cuba

Se cumplen 60 años del bloqueo de EE UU contra Cuba y la Asamblea General de la ONU acaba de exigir su fin por 30ª vez, al igual que 18 exmandatarios de América Latina. Pero en las elecciones de EE UU salió elegido por Florida el senador Marco Rubio, arquitecto de las 243 sanciones añadidas por Trump que, junto a los dos años sin turismo, son la causa del desabastecimiento de alimentos y medicinas en la isla. Cuba no está sola y hay iniciativas. Pero si la comunidad internacional exige el fin de este crimen y EE UU no cumple, ¿para qué sirven las Naciones Unidas?

JOSÉ MANZANEDA DONOSTIA

Comunismo filatélico

PIÓ GARCÍA



Se ha montado polémica por un sello de Correos. A veces parece que vivimos en un episodio de 'Cuéntame', y este es de las primeras temporadas. Yo también tuve mi época de ardor filatélico, no se crean. De pequeño me regalaron un álbum de sellos y aquello resultó ser una refinada venganza. Tendría doce o trece años. Durante meses iba con mi catálogo a la plaza, en donde se montaba un trapicheo de es-

tampillas que servía de preparación para la vida, siempre y cuando la vida te llevase por el camino de la drogadicción. Yo iba con mis modestos sellitos del Rey o de Franco y buscaba desesperadamente hacerme con series mucho más bonitas, de castillos de España o de pájaros del Amazonas. En mi catálogo ponía que si conseguías no sé qué sello de la reina Isabel II podías ganar un fortunón y soñaba con pegar el pelotazo, pero

al final todo acababa siendo triste, lluvioso y rutinario, y había que conformarse con que alguien te vendiera un Naranjito de diez pesetas.

En esta nueva polémica todo desprende un olor como a desván de casa del abuelo: sello de Correos, Partido Comunista, Abogados Cristianos... Solo faltan la Falange y un obispo bajo palio. Leo que hasta Kasparov ha metido baza, aunque él tiene justificación porque su Partido

Comunista fue nuestro Franco y esto lo deberían saber los que todavía piensan que aquella Unión Soviética fue un cierto tipo de paraíso, si acaso con un pequeño y lamentable exceso de mortalidad. A mí me da igual el sello, aunque me molesta un poco que hayan pintado la hoz y el martillo de colorines. Si la Pasionaria pilla a estos comunistas malasañeros de ahora, los manda al gulag en pelotas por cursis y revisionistas.