

# Andar

Revista de la Federación Española de Enfermos Alcohólicos y Familiares



**EDITA:** Federación Española de Enfermos Alcohólicos y Familiares "A.N.D.A.R."  
**CONSEJO DE REDACCIÓN:** Junta Directiva Federación "A.N.D.A.R."  
**EDICIÓN:** Alejandro Álvarez Iglesias  
**MAQUETACIÓN:** Copiplus Alcázar  
**EJEMPLAR GRATUITO:** Se permite su reproducción citando la fuente  
**TIRADA:** 1500 ejemplares  
**DEPÓSITO LEGAL:** v-1151-06-INSS: 1886-242X  
**IMPRESIÓN:** Copiplus Alcázar  
**PORTADA:** Fotografía Ernesto Mínguez  
secretario.andar@gmail.com



# Índice

- 4**    **Editorial**  
Adicción
- 8**    **Adicciones en cuarentena**  
El consumo no social del alcohol se destapa
- 12**    **Armance Adictos Rehabilitados**  
Nace para romper estigmas y visibilizar las enfermedades de conductas adictivas
- 14**    **Armance**  
Un centro de terapia, rehabilitación y mucho más
- 20**    **Gracias a mi adicción**  
Marivi Galera Cobo Asociación Libres de Adicciones Cástulo ALAC
- 24**    **Paco**  
Francisco Tebar Simarro Asociación ARCO La Roda
- 28**    **Garaz**  
Reconocimiento al año de abstinencia del enfermo
- 30**    **Dónde estamos**

## Editorial

# ADICCIÓN

### **Definición** de adicción y adicto

**Adicción:** Hábito de conductas peligrosas o de consumo de determinados productos, en especial drogas, y del que no se puede prescindir o resulta muy difícil hacerlo por razones de dependencia psicológica o incluso fisiológica.

**Adicto:** Persona que habitualmente toma conductas peligrosas o consume unos determinados productos.

### **Las adicciones** más conocidas

**El alcoholismo** es una enfermedad crónica, progresiva y en muchos casos mortal producida por el consumo incontrolado de bebidas alcohólicas.

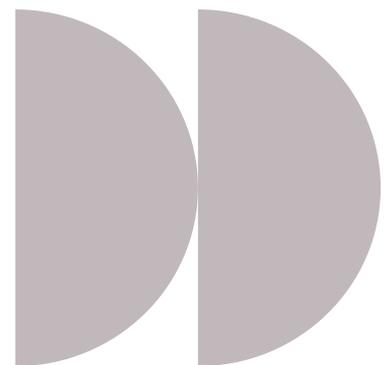
**La cocaína** es una droga del grupo de las sustancias psicoactivas, es decir, que produce efectos estimulantes directos sobre el sistema nervioso central, principalmente sobre el cerebro.

**El cannabis** es una de las drogas de carácter ilegal con más índice de consumo. Su uso está muy extendido en la población de adolescentes.

**La heroína** y otros opiáceos son drogas sedativas que deprime el sistema nervioso.

**El tabaco** es responsable de aproximadamente el 15% de las muertes en España y mata aproximadamente una media de 200 personas cada día, de los cuales 166 hombres y 40 mujeres.

**La dependencia o adicción a las benzodiazepinas** es una condición en la cual una persona es dependiente de un medicamento benzodiazepínico.



## Curiosidades

.....

El alcohol se empieza a consumir entre los 13 y 14 años de edad.

A los 15 o 16 años se empieza a probar y a consumir cannabis.

A partir de los 17 o 18 años empiezan con la cocaína.

Las familias suelen decir mi hijo, sobrino, nieto... no se droga solo bebe.

Las bebidas energéticas y los vapers son adictivos.





## **Las drogas** en los adolescentes

Los adolescentes pueden estar comprometidos en varias formas con el alcohol y las drogas legales o ilegales. Es común el experimentar con el alcohol y las drogas durante la adolescencia. Desgraciadamente, con frecuencia los adolescentes no ven la relación entre sus acciones en el presente y las consecuencias del mañana.

## **Los adolescentes** en riesgo

Aquellos que en sus familias se abusa de los medicamentos.

Aquellos que sus padres consumen alcohol a diario

Los que tienen dificultades para relacionarse con los de su edad.

Los que arrastran durante mucho tiempo un bajo rendimiento escolar

Los de familias con problemas laborales, económicos.

Los que se aburren

Los hijos de padres alcohólicos o drogadictos.

Los que desde su infancia viven en un hogar dominado por disturbios emocionales.

Los que en su infancia sufrieron malos tratos o abusos sexuales.

## **Las señales** del uso de las drogas

**Físicas:** fatiga, problemas al dormir, quejas

**Emocionales:** cambios en la personalidad, cambios rápidos de humor, comportamiento irresponsable, poco amor propio o autoestima, depresión

**De Familia:** el comenzar argumentos, desobedecer las reglas, dejar de comunicarse con la familia.

**En la Escuela:** interés de creciente, actitud negativa, calificaciones bajas, ausencias frecuentes

**Problemas Sociales:** amigos o padres envueltos con drogas y alcohol, problemas con la ley.

## **Opinión**

Pienso personalmente que este tema no es de risa, es bastante serio, ya que en la actualidad hay mucho peligro con las adicciones. Da igual que seas adicto al móvil, alcohol, u otro tipo de sustancias adictivas, tienes que intentar solucionarlas porque en el futuro te puede causar problemas graves.

Bibliografía  
<https://www.fundacionrecal.org/que-es-la-adiccion/tipos-de-adiccion/>

Laura Rubio Ortiz

# Adicciones en cuarentena:

## El consumo no social del alcohol se destapa

Fuente: Agencia SINC | Verónica Fuentes

Las adicciones no desaparecen por el confinamiento, pero las terapias de rehabilitación han sido canceladas para evitar contagios por COVID-19; en estos momentos la sustancia que más preocupa a los expertos es el alcohol.

La ciudadanía española lleva más de un mes confinada, lo que supone salir a la calle solo por causas excepcionales, como ir a trabajar o hacer la compra. Este escenario afecta a toda la sociedad, principalmente a colectivos vulnerables como son las personas con adicciones.

Especialmente delicado es el caso del alcoholismo. "Los consumidores habituales y excesivos de bebidas alcohólicas pueden no ser conscientes del problema que representa dicho uso abusivo", explica a SINC Francisco Pascual, presidente de la Sociedad Científica Española de Estudio sobre el Alcohol, Alcoholismo y otras toxicomanías (Socidrogalcohol).

No es casualidad que, si bien los primeros días los artículos de primera necesidad fueran los más demandados; más tarde se observara un gran aumento en la compra de productos habitualmente consumidos en bares y restaurantes, como vino, cerveza y bebidas espirituosas. Por no hablar del crecimiento notable en su reparto a domicilio.

"La nueva situación hará florecer nuestra verdadera relación con el alcohol. No solo por el consumo que se hacía en el exterior, sino también por el que se está realizando en el hogar", cuenta Jesús Godino, presidente de la Asociación de Exalcohólicos de Fuenlabrada (AEF).

La semana pasada, la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió un comunicado desmintiendo que beber alcohol proteja contra la COVID-19. Es más, la institución dejó claro que los reglamentos existentes para reducir los daños causados por esta sustancia, así como la restricción al acceso, deben mantenerse y reforzarse durante el brote: "En el encierro durante la pandemia, el consumo de alcohol puede exacerbar la vulnerabilidad, los comportamientos de riesgo, los problemas de salud mental y la violencia".

"Este periodo debe enseñarnos que el alcohol no sirve para ser sociables, sino que lo necesitamos por su verdadera realidad: un mal hábito que muchas veces se convierte en adicción", añade Godino. Además, muchos consumidores de otras sustancias –ante la dificultad de adquirirlas durante la cuarentena– utilizarán la bebida como sustituto.



**"Muchas de las drogodependencias empiezan siendo sociales, pero cuando llega el abuso la mayoría se termina consumiendo en soledad"**

## En casa con una adicción

"Muchas de las drogodependencias empiezan siendo sociales, pero cuando llega el abuso la mayoría se termina consumiendo en soledad", afirma Raquel Rodríguez, psicóloga experta en adicciones. "Y aunque es difícil imaginarse a un cocainómano metiéndose una 'raya' para quedarse en casa, no podemos descartar que estas situaciones se estén dando ahora mismo. Estar encerrado es una circunstancia angustiosa".

Por eso, durante la cuarentena, la brecha se hace más grande entre las personas con un trastorno por consumo de sustancias pero que ya están en tratamiento y las adictas que no han decidido aún someterse a un proceso terapéutico o no son conscientes de su enfermedad.

En el primer caso, muchos profesionales están dando soporte telefónico y facilitando los tratamientos farmacológicos. Además, se les ofrece apoyo psicológico on line para solventar dudas o problemas que puedan surgir. Sin embargo, es todavía más

difícil en aquellas personas que aún no están siguiendo ningún tipo de terapia, ya que podrían sufrir síndrome de abstinencia.

"Al quedarse en casa pueden darse cuadros de ansiedad, sudoración, insomnio, agitación, algún ataque epiléptico; todo ello debido al abandono brusco de la sustancia", insiste Pascual. En estos casos, los expertos aconsejan contactar con personal sanitario para hacer un descenso paulatino y abandonar el consumo.

## Más recaídas en el confinamiento

Las terapias individuales y las de grupo han sido canceladas después del estado de alarma. Si bien los profesionales se han puesto en disponibilidad absoluta para ayudar a superar este mal momento, esto ha dejado en una situación de cierta desprotección a todas las personas que se encontraban en rehabilitación.

"La reclusión en casa puede hacer recordar viejos tiempos y hacer que surja el deseo de consumir: la inactividad, el exceso de tiempo con la familia (o la soledad en otros casos), el frenar de repente y, sobre todo, el miedo y

la incertidumbre sobre lo que está pasando”, subraya Rodríguez.

Así, los porcentajes de recaída tras dejar el consumo son muy elevados durante el primer mes y hasta los seis meses; luego se ralentizan. “No obstante, la prevención de recaídas es muy necesaria, sobre todo, hasta los dos años”, puntualiza. “Por desgracia, si el aislamiento se prolonga mucho en el tiempo habrá numerosas recaídas, porque si el confinamiento ya es duro, estar encerrado y con una adicción es mucho peor”, vaticina Godino, presidente de la AEF.

Más optimista es el presidente de Socidrogalcohol: “Este tiempo se puede aprovechar para reorganizar la vida y procurar definir objetivos, valores y apreciar lo importante. Creo que es el momento de avanzar y de aprovechar para abandonar el uso de sustancias o consolidar su renuncia”.

## Cómo afecta a las familias

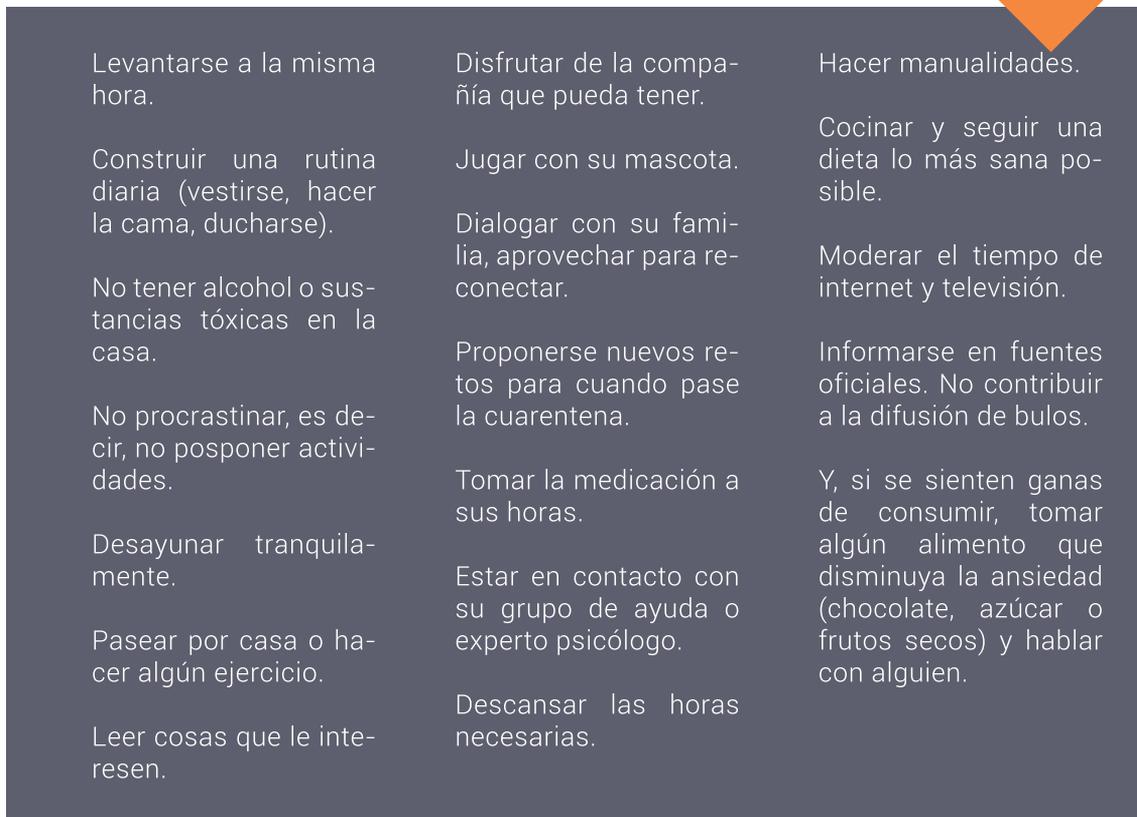
Durante el confinamiento, en las personas con adicciones activas se van a producir conflictos generados por la tensión, la ansiedad y los propios efectos de la droga. Y esto influirá también en sus familias. “Además de las consecuencias del consumo, hay que sumarle las que pueden desencadenar para los más cercanos: malestar, miedo y problemas conductuales”, aclara Raquel Rodríguez.

Igualmente, es importante controlar su medicación y actuar con acompañamiento y sin confrontaciones. Por eso, Pascual aconseja a los familiares “intentar comprender la situación de aislamiento y los momentos de irritabilidad o ansiedad, que pueden ser más intensos que en otras personas”.

---

## Guía de cuidados en casa para personas adictas

Las recomendaciones generales son cuidarse para poder seguir adelante. Estos son algunas de las pautas que han construido Francisco Pascual y Raquel Rodríguez:



- Levantarse a la misma hora.
- Disfrutar de la compañía que pueda tener.
- Hacer manualidades.
- Construir una rutina diaria (vestirse, hacer la cama, ducharse).
- Jugar con su mascota.
- Cocinar y seguir una dieta lo más sana posible.
- No tener alcohol o sustancias tóxicas en la casa.
- Dialogar con su familia, aprovechar para reconectar.
- Moderar el tiempo de internet y televisión.
- No procrastinar, es decir, no posponer actividades.
- Proponerse nuevos retos para cuando pase la cuarentena.
- Informarse en fuentes oficiales. No contribuir a la difusión de bulos.
- Desayunar tranquilamente.
- Tomar la medicación a sus horas.
- Y, si se sienten ganas de consumir, tomar algún alimento que disminuya la ansiedad (chocolate, azúcar o frutos secos) y hablar con alguien.
- Pasear por casa o hacer algún ejercicio.
- Estar en contacto con su grupo de ayuda o experto psicólogo.
- Leer cosas que le interesen.
- Descansar las horas necesarias.



***“El confinamiento debe enseñarnos que el alcohol no sirve para ser sociables, sino que lo necesitamos por su verdadera realidad: un mal hábito que muchas veces se convierte en adicción”***



# Armance Adictos Rehabilitados

**Nace para romper estigmas y visibilizar las enfermedades de conductas adictivas**

Nuria Villacañas | Campo de Criptana 29/11/2019



Este viernes 29 de noviembre la Casa de las Asociaciones de la localidad ciudadrealeña de Campo de Criptana acoge el acto de presentación oficial de la asociación Armance – Adictos Rehabilitados Mancha Centro. Una nueva organización de ámbito comarcal que nace con el propósito de romper estigmas, visibilizar las enfermedades de conductas adictivas y de implicarse en la sociedad para prevenir adicciones y ayudar a enfermos y familiares.

Una labor ardua pero "muy necesaria", tal y como han explicado a manchainformacion.com el presidente de la asociación, Marcelino Navarro, y el tesorero de la misma, José Francisco Rodrigo, quien además asegura que "en Campo de Criptana se hacía necesario contar con una asociación de ayuda a enfermos por conductas adictivas,

ya que cada vez son más las personas que sufren algún tipo de adicción, con un notable incremento en ludopatías, especialmente en gente muy joven".

Una asociación que dará el pistoletazo de salida a su actividad este viernes con tres líneas de trabajo muy específicas: jóvenes, familias y mujeres. "Nuestro plan de actuación estará centrado sobre todo en talleres y charlas, a través de testimonios personales, siendo las terapias de autoayuda para la deshabituación y rehabilitación tanto de enfermos como de sus familiares nuestra principal labor". En cuanto a la atención a mujeres, Rodrigo destaca que "son ellas las que están doblemente estigmatizadas por su condición de mujer y por la propia adicción".

Atención y asesoramiento que contará además con el apoyo y la colaboración de organizaciones como la Unidad de Conductas Adictivas de Alcázar (U.C.A.), con la Fundación CERES y con el Centro de Servicios Sociales y el Centro de la Mujer de Campo de Criptana. "Es fundamental contar con el apoyo de los profesionales que trabajan en cada una de las áreas socio sanitarias con el fin de prestar un mejor servicio a todos aquellos que acudan a nosotros en busca de ayuda".

Armance, con sede en Campo de Criptana pero con un ámbito de actuación comarcal,

cuenta en la actualidad con cerca de una veintena de personas que han conseguido rehabilitarse dejar atrás sus conductas adictivas –ludopatías, alcohol y otras drogas . “Adicciones que no sólo afectan a la propia persona sino a su entorno familiar y social. De ahí que todos tengamos la necesidad de visibilizar estas patologías y romper los prejuicios que existen en torno a los enfermos”. “Somos personas normales que hemos estado enfermas y que por voluntad propia y con el apoyo de familiares y organizaciones como ahora Armance

hemos podido salir, rehacer nuestras vidas y poner nuestra experiencia al servicio de la sociedad”.

Por ello, animan a enfermos y familiares a asistir al acto inaugural de Armance – Adictos Rehabilitados Mancha Centro para conocer qué es esta asociación y para qué nace. Un acto que comenzará este viernes 29 de noviembre a partir de las 21 horas en la Casa de las Asociaciones de Campo de Criptana.

- .... Grupos de terapia para deshabituación y rehabilitación de **adictos a sustancias tóxicas**
- .... Grupo de terapia para **conductas adictivas sin sustancia**, ludopatía, compras compulsivas, nomofobia, sexo...
- .... **Grupo de terapia y autoayuda femenino**, nosotras te escuchamos y entre todos lo resolveremos.
- .... Grupos de terapia y **talleres para jóvenes**, el uso de las TIC, adicción a Internet y juego online, nomofobia y fomo. Consumo de drogas legales, alcohol, tabaco...
- .... **Grupo de familiares**, autoayuda y técnicas para tratar al enfermo, seguimiento familiar del enfermo.
- .... **Psicólogo especializado** en drogodependencia de apoyo.
- .... **Colaboración directa** con los servicios sociales de base, servicios sociales, centro de la mujer, U.C.A. (unidad de conductas adictivas).

## Contacta con nosotros

☎ **643 149 194**

🏠 **Casa de las Asociaciones**  
C/ Álvarez de Castro s/n.  
Campo de Criptana

📍 **www.armance.es**

✉ **info@armance.es**

🕒 **Todos los jueves a las 20h.  
y los sábados a las 18h.**

# Armance

ASOCIACIÓN DE ADICTOS REHABILITADOS MANCHA CENTRO

## Un centro de terapia, rehabilitación y mucho más

Laura Figueiredo

ARMANCE, una nueva asociación con grandes retos en el mundo de las adicciones.

Nace respondiendo a una demanda que, aunque casi muda, existe y es más necesaria de lo que podemos pensar en una sociedad que ante este tipo de problemas muchas veces prefiere mirar hacia otro lado. Hablamos de las adicciones en su amplio sentido: sustancias, juego, nuevas tecnologías, compras, sexo... Y nace además con miras muy altas porque junto al reto de la rehabilitación hay otros muchos que nos implican a todos como pueblo.

Es la Asociación de Adictos Rehabilitados Mancha Centro, ARMANCE, y surge desde un grupo de personas enfermas rehabilitadas con toda su experiencia personal y con todo el entusiasmo de sumar a lo que ya hay. Apuestan por los grupos de autoayuda como herramienta principal en el proceso de rehabilitación y muy importante también en el proceso posterior. Grupos que hablen el mismo lenguaje y que faciliten la relación entre sus miembros. Hablamos de grupos específicos para jóvenes con todas sus circunstancias y de grupos de mujeres que siempre son doblemente estigmatizadas. Otro grupo que merece un trato especial es el de los familiares que muchas veces "están más enfermos que los propios hijos". Además, no olvidan la importancia de las terapias grupales amplias.

ARMANCE mira más allá y ve la importancia de la sensibilización de una sociedad que mira las adicciones como un problema de otras personas cuando puede afectar a



todo tipo de familias y entrar en cualquier hogar sin mirar edades, sexo, estudios, condiciones económicas, sociales... Junto a la concienciación está la labor de prevención con chavales, padres y profesorado y por su puesto la labor de lucha contra el estigma que sufre todo este colectivo de personas. Otro objetivo es que las adicciones se reconozcan como enfermedad mental al menos socialmente. La nueva asociación apuesta por crear un ocio y vida alternativa y una gran familia. Para todo ello, trabajan para coordinarse con otros recursos e instituciones porque "aquí todos sumamos"

ARMANCE quiere perfeccionar lo que hay en la zona y sus puertas están abiertas a toda la comarca aunque tiene su sede en la Casa de las Asociaciones de Campo de Criptana. Juntamos para hacer la entrevista a un buen grupo de personas que forman parte de la

Junta directiva de ARMANCE: el presidente, Marcelino Navarro; el vicepresidente Alejandro Álvarez; el tesorero, José Francisco Rodrigo; vocales Mari Paz Carpio y Elidia Huertas (madre y ex esposa de personas con adicciones) y la psicóloga y colaboradora Marta Pérez.

### ¿Qué es ARMANCE?

**Marcelino Navarro (M.N).**- Es una asociación para tratar la adicciones con y sin sustancias. Un grupo de amigos y conocidos que salimos de otra asociación y que llevamos tiempo haciendo terapias. Empezamos como enfermos por lo que conocemos bien cómo se llega a un centro de este tipo cuando se sufre alguna adicción. Llegan con el mismo problema que en su momento tuvimos nosotros. No queremos añadir asociaciones a la lista, la primera idea al abrir esta nueva asociación es la de dar más pasos y crecer.

**José Francisco Rodrigo (J.F).**- Abrir un poco más el ámbito de actuación y la manera de trabajar sobre lo que hasta ahora hay. Venimos de asociaciones específicas para rehabilitación de conductas adictivas y creemos que nuestro trabajo puede ser mucho mayor. Primero separando por grupos, segregar perfil de consumidor y por supuesto abarcar otras cosas como la prevención, la interacción con la sociedad, sacar nuestra enfermedad a la calle para normalizarla e implicar a la sociedad para quitar el estigma.

**“ARMANCE quiere ampliar el ámbito de actuación y perfeccionar la forma de trabajar en el tema de adicciones”**

**Venís con la idea de ir más allá de lo que se hace en la zona.**

**M.N.**- Es perfeccionar lo que hay. Por ejemplo, nos vamos a centrar más en mujeres y jóvenes y en los familiares trabajando con ellos de manera específica sin olvidar el trabajo de los grupos de terapia conjunta.

**¿Cómo es esa otra forma de trabajar en los grupos de terapia?**

**Alejandro Álvarez (A.A).**- Partimos del

hecho de que no puedes tratar igual con un enfermo de 60 años con adicción que con un chaval de 22, no hablan el mismo idioma. Yo puedo llegar con mi experiencia a alguien de mi edad o mayor y le puedo hacer entender por donde yo he pasado y compartir experiencia y situaciones. Por el contrario, he hablado con chavales de 20 años y no les llego, no partimos de la misma situación ni tenemos el mismo lenguaje. Sin embargo, tenemos dos compañeros de veintitantos años que hablan el mismo idioma: palabras, nuevos consumos y nuevas realidades. Es un lenguaje entre iguales y se empatiza mucho mejor. ¿Qué pasa con los grupos de autoayuda generales? Pues que los jóvenes se van, son grupos grandes en donde no se ven reflejados para nada. Con el tema de las mujeres pasa exactamente igual. En Arazar (Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Alcázar de San Juan y Comarca) ellas demandaban un trato especial y ya no se trata solo de un lenguaje distinto, hablamos de una situación diferente. Ellas sufren una doble estigmatización.

**“Es esencial que el grupo de autoayuda hable tu mismo lenguaje. De ahí la importancia de crear grupos específicos”**

**Marta Pérez.**- Es que no es lo mismo una adicción en un hombre que en una mujer. Sobre ellas siempre van a caer más culpas, se les mira de otra manera más culpatoria.

**¿Los procesos son diferentes según edades y sexo?**

**F.J.**- La deshabitación es para todos igual pero la motivación y la reinserción del enfermo es diferente en un chaval de 18 años que en una persona alcohólica, por ejemplo, de 60 años. A los chavales les estás hablando de supuestos mientras que en mi caso hablamos de hechos consumados. En mi vida llegué a un momento en el que ya sabes lo que es estar en lo más profundo del pozo y tienes una edad que lo que necesitas es recogerte. En un chaval de 18 años la situación es diferente, hay que darle un ocio alternativo.

**¿Y la mujer es tan diferente al grupo de hombres?**

**Mari Paz Carpio.-** Pues en principio se siente diferente. La enfermedad la puede tener tanto el hombre como la mujer pero de cara a la sociedad, la mujer la vive de una manera más distorsionada por culpa de una cultura social que nos rodea. Es cierto que llega con un doble estigma social para rehabilitarse. Por vergüenza acude un porcentaje mucho menor del que debería y eso no quiere decir que entre ellas el problema sea menor. Es algo de lo que estoy segura y doy fe. Me he rodeado de un mundo de hombres y mujeres adictas, yo soy enferma rehabilitada, y me he dado cuenta que es una vergüenza ser mujer adicta y además madre. -¿Salir a golpear teniendo a tu hijo en casa?- No es lo mismo que lo haga un padre que una madre. Los niveles de adicción es el mismo en ellos y ellas pero el nivel de dolor emocional yo diría que es el doble. Te sientes más culpable que ellos y eso es muy duro.

**“El nivel de adicción es el mismo en ellos y ellas pero el nivel de dolor emocional yo diría que es el doble en la mujer”**

**J.F.-** Es que el tema del patriarcado llega también a la droga y en este mismo grupo y es algo que debemos superar. El grupo de mujeres también nos ayuda a nosotros a cambiar esos micromachismos que podemos tener todos. Volviendo al tema de la manera de trabajar tenemos claro que no vamos a renunciar a la terapia grupal y mixta porque la vida es eso, es convivir con todo tipo de personas pero además ponemos el acento en los grupos específicos.

**M. Paz.-** La terapia de grupo se basa también en encontrar puntos en común con la otra persona y esto es siempre más fácil entre gente con un perfil parecido porque se ven reflejados unos en otros. Lo importante es asegurar una continuidad en la terapia y que la persona que llega no se vaya porque no se vea identificada en la terapia que se ofrece.

**Y las familias ¿qué tienen que decir?**

**Elidia Huertas.-** Mucho. Muchas veces la

persona enferma viene empujada por la familia. En principio ellos no quieren porque repiten una y otra vez que ellos no tienen ningún problema y que el problema lo tiene la familia que se inventa las cosas y ve un problema donde no lo hay. La terapia de la familia es similar a la de los enfermos, es vaciar todo lo que te ha pasado y te pasa y en un momento dado dirigir cómo hacer las cosas para que el enfermo se acerque a la terapia.

**M. Paz.-** El familiar tiene que ser el más constante de todos porque si es por el enfermo a la mínima se va.

**F.J.-** El familiar llega muchas veces más enfermo que el propio enfermo. Harto de mentiras, desilusionado y cansado.

**A.A.-** El familiar también necesita su terapia y su tiempo. Tener en cuenta que el enfermo adicto cuando vuelve rehabilitado o en proceso es otra persona, cambia totalmente y eso necesita su tiempo. Es muy duro

**“El familiar tiene que ser el más constante de todos porque si es por el enfermo a la mínima se va”**

**Oímos hablar de adicciones y enseguida pensamos en sustancias pero la cosa va más allá.**

**M.N.-** Ahora hay que hablar de nuevas adicciones y de un abanico muy amplio desde ludopatía, tecnología, sexo, compras... y es un prototipo muy similar que el de un adicto a sustancias. Entonces la forma de tratar es muy parecida en muchos puntos.

**J.F.-** Cuando hablamos de adicciones sí que hay un lío y te lo voy a resumir. Hablamos de adictos y es adicto el que está enganchado a la cocaína, al juego o a las nuevas tecnologías. El proceso de enfermedad es el mismo separando matices sobre todo en la conducta. El efecto búsqueda de recompensa es el mismo. Nosotros lo que trabajamos es la conducta con la base troncal de grupos de autoayuda y compartir experiencia y consejos: yo lo hice-yo estoy haciendo-yo voy a hacer. Porque básicamente se diagnostica la enfermedad bajo los mismos



síntomas y el daño psicosocial es el mismo.

**Insisto la percepción social no es la misma.**

**F.J.-** Por eso, tenemos que salir a la calle, hacernos visibles y que no vean que somos unos degenerados y que le puede pasar a cualquiera y al que le toca le toca. Es una enfermedad mental.

**A.A.-** El tema de la adicción al juego es cada vez más preocupante, es un tema que no tiene control. Te montan una casa de apuestas enfrente del instituto con bocata a un euro y por la tarde cerveza gratis. Claro el público acude ahí. Y es una pasada porque además cualquier chaval que tenga un móvil puede jugar sin necesidad de casa de apuestas. Debe haber un control como pasa con el alcohol y a pesar de ello es la droga madre en España y está totalmente normalizada hasta el punto que todo consumo excesivo entre los jóvenes son los propios padres quienes muchas veces lo excusan con un – se ha pasado un poquito- o con un –no pasa nada-. Y sí pasa y es un problema social.

**Otro reto de ARMANCE, la educación y prevención.**

**M. Paz.-** Los críos tienen mucha curiosidad dependiendo de las edades. Las mejores edades para llegar a ellos son los 14, 15, 16 años que se muestran más receptivos. Pero no solo necesitamos que nos escuchen los críos, necesitamos que nos escuchen también los padres, los adultos y la sociedad. Está muy bien ir a los institutos pero a partir de ciertas edades estamos perdiendo el tiempo hay que implicar a padres y profesores.

**Marta Pérez.-** Y es que si los adultos lo normalizan cómo podemos pretender que los menores se impliquen.

**M. Paz.-** Hay padres que no se dan cuenta o no se quieren dar cuenta y les oyes decir: –si es muy buen chico. Está toda la tarde en su habitación y no sale-. Consideran que jugar a la Play de una forma abusiva es algo estupendo porque no están en la calle que es donde sí se ve más el problema de adicciones.

**F.J.-** Lo mismo pasa con el alcohol que, como ha dicho Alex, se disculpa y excusa. Todos hemos empezado por el alcohol.

**M. Paz.-** Piensan que hay sustancias peores cuando el alcohol a lo mejor es el principio de un gran melón que se está abriendo.

**A.A.-** Hay que educar a los padres.

**Llegáis como mucha fuerza y ganas ¿hay mucha necesidad de una asociación como esta?**

**F.J.-** Por desgracia sí, es un problema soterrado, lo primero que hacemos es esconderlo por vergüenza, estigma... Es más necesario de lo que pensamos y preferimos mirar para otro lado.

**“El problema de las adicciones es mayor de lo que pensamos. Y este tipo de asociaciones son más necesarias de lo que creemos”**

**Marta Pérez.-** Tenemos una idea muy confundida sobre la persona con problemas de adicción. Creemos que eso ocurre en gente que está mucho en la calle, que tiene poca formación, en familias desestructuradas... Pues cuando llegas aquí el panorama es muy diferente y una adicción al juego, a las nuevas tecnologías, a las compras... no tiene barreras. Al final es verdad que creemos que es algo que ocurre en otras casas y que no puede pasar en nuestra familia.

**“Una adicción al juego, a las nuevas tecnologías, a las compras... no tiene barreras”**

**Elidia.-** Es que no es fácil que la familia reconozca el problema. Fíjate que incluso el propio familiar cuando llega a un sitio como este piensa: -estos están peor que el mío- o -mi hijo no está tan mal-.

**F.J.-** Pero eso mismo le pasa al propio enfermo también. Yo venía de estar tirado en la calle y cuando llegué al grupo de autoayuda pensé- pero si todos estos son unos yonquis. ¿Qué hago yo aquí?-

**A.A.-** Yo reconozco que llegué mal y conocía al 99,9% de los que allí estaban.

**M.N.-** En Campo de Criptana hay una demanda de este tipo de asociación con una población, que igual que en otras muchas, sufre un repunte en el consumo. De ahí que ARMANCE nazca en Criptana pero con un ámbito comarcal.

**“En Campo de Criptana hay una demanda de este tipo de asociación con una población, que igual que otras muchas, sufre un repunte en el consumo”**

**En fin que ARMANCE tiene un gran reto y trabajo tanto con personas con adicciones como sin ellas.**

**M. Paz.-** Y con nosotros mismos. Esto forma parte de nuestra rehabilitación porque esto forma parte de nuestra vida. Nosotros seguimos con las terapias de autoayuda porque todos coincidimos en que en el momento que desconectas de esta rutina de venir a soltar cambias. Es como que introduces un hábito bueno en tu vida para que nada te envenene: sueltas tus temores, miedos, inseguridades... así que después de soltar hay que seguir soltando. Hay que mantenerse. Ayudando a los demás nos ayudamos a mantenernos y mejorar.

**A.A.-** Un adicto lo que necesita es seguir hablando. Ten en cuenta que hemos vivido en una burbuja, en un mundo que no es real y entonces tienes a hombres de 40 años que cuando se rehabilitan empiezan a vivir lo no vivido, como chiquillos de 17 y no maduran.

**F.J.-** Esto es parte de nuestra manera de vivir la vida. Todos dejamos la terapia más o menos al mismo tiempo, mediados de agosto y la hemos retomado hace unas semanas y resulta que todos necesitábamos unas buenas sesiones. Aquí todos nos conocemos de Ceres o Arazar.

**M.N.-** Es un mantenimiento. Y ayudando a la gente te estás ayudando.

**¿Proporcionáis algo diferente?**

**Todos.-** Sí

**M. Paz.-** Sentimos que sí y con esa idea lo hemos hecho. Llegamos con un aire distinto, fresco, con aportaciones que son las que nos empujan a hacer esta asociación. Queremos que se queden personas que pasaban de largo, que permanezcan.

**¿Habéis empezado ya con las terapias?**

**M.N.-** Ya estamos haciendo terapias con una buena respuesta.

**Todo el rato habláis de enfermedad ¿Es una enfermedad la adicción?**

**Todos.-** Sí, pero reconocida solo el alcohol

**F.J.-** Es que si se reconocen las adicciones como enfermedad no ganamos para bajas. Desde la asociación trabajaremos para que al menos la sociedad vea que la persona adicta es un enfermo mental.

**A.A.-** Y para empezar el primero que debe saberlo es el familiar que es quien en la

mayoría de los casos te lleva a una terapia. Y debe ver que no es una adicción por ser un degenerado, es una enfermedad que hay que tratar adecuadamente.

**¿Habéis tenido apoyo para poner en marcha la asociación?**

**F.J.-** Mucho apoyo municipal que se lo han tomado casi como un proyecto personal.

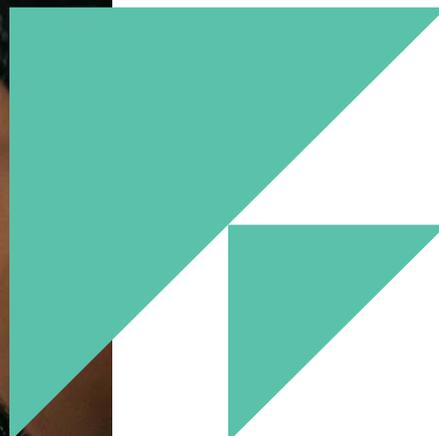
**M. Paz.-** Bueno y también el apoyo de la UCA (Unidad de Conductas Adictivas) y CERES.

**¿No contáis con ayuda profesional para las terapias? ¿Sois vosotros mismos y vuestra experiencia?**

**F.J.-** Queremos buscar el apoyo de todos los recursos porque todos son complementarios. Yo por ejemplo mi rehabilitación no hubiera podido hacerla en una asociación como esta. Mi grado de deterioro social necesitaba algo más. Hay casos de desintoxicación y estamos viendo vías. Hay que ver toda clase de recursos porque todas suman ninguna excluye. Y sí creemos en los grupos de autoayuda desde personas con experiencia.

**Vuestra actividad quiere ir más allá de la Casa de las Asociaciones.**

**F.J.-** Sí, hay que salir de estas paredes. No queremos limitarnos a vernos una o dos veces a la semana y hasta la próxima. Queremos hacer actividades, formar una gran familia donde podamos interactuar con los socios pero ya fuera de las terapias. Actividades con jóvenes los fines de semana... por eso reclamamos voluntariado y colaboración. Queremos que haya algo más allá de una terapia. Hay que salir a la vida.



# Gracias a mi adicción

Marivi Galera Cobo | Asociación Libres de Adicciones Cástulo ALAC

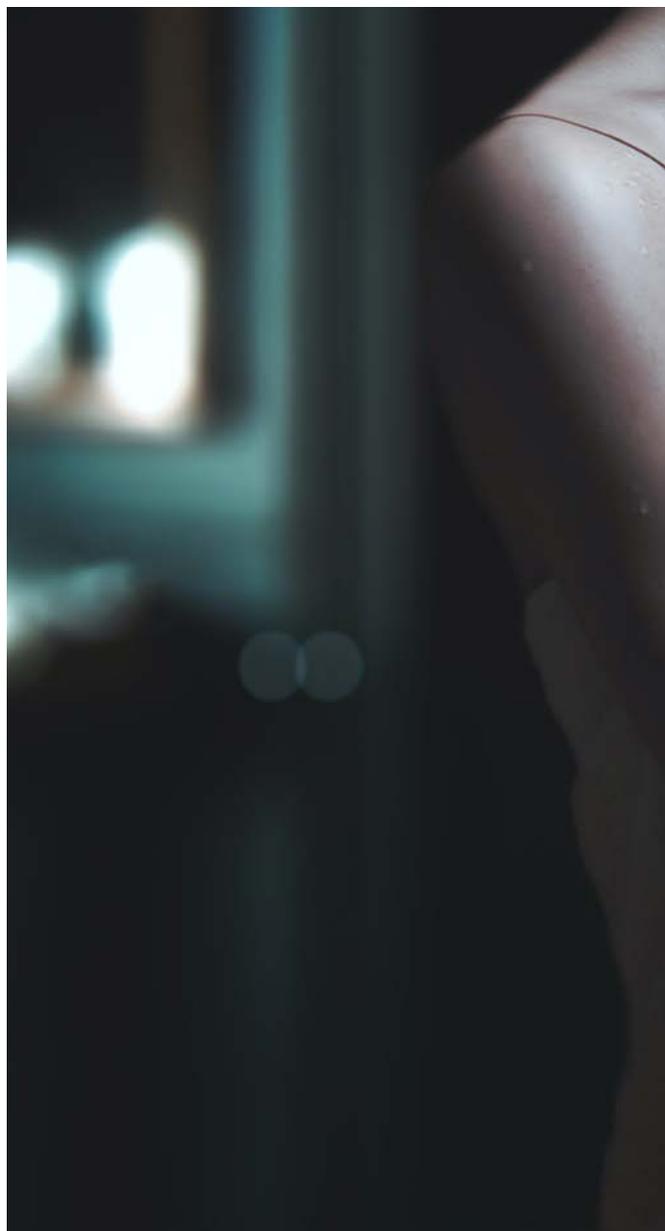
Me piden que colabore en la elaboración de esta revista y siento una mezcla de alegría, ilusión y responsabilidad que me gusta. ¡Qué diferente a lo que sentía estando en activo...!

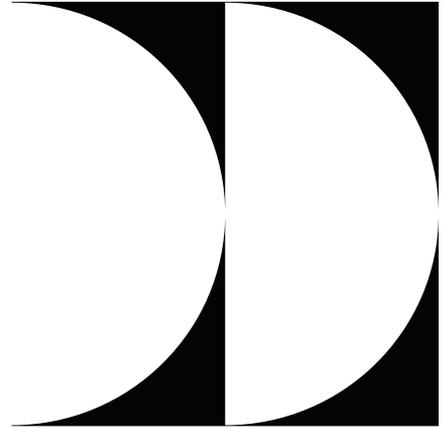
Soy Marivi, enferma alcohólica en abstinencia y rehabilitación y hoy, en medio de esta maldita pandemia, puedo decir que soy una mujer feliz. Sé que esta felicidad se debe a la inmensa GRATITUD que siento hacia mí misma, por mi tesón y constancia, hacia mi asociación, ALAC, y a cada uno/a de sus componentes, hacia mi compañero Paco, que me dio su mano para que la agarrase muy fuerte cuando más la necesitaba y ahí sigue. Y, en general, gratitud hacia la vida por darme la oportunidad de aprender a quererme, a aceptarme y a reconocer qué es lo verdaderamente esencial. Y, por supuesto, estoy agradecida por la oportunidad que he tenido de hacer sentir orgullosas a mis hijas.

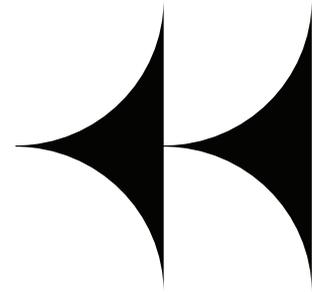
Pero no siempre fue así...

Hubo una Marivi oscura, triste, mentirosa, egoísta y sin esperanza, que se decía a sí misma lo poco que valía y cuán cobarde era por no cumplir sus promesas casi diarias: "No lo volveré a hacer más, la próxima vez controlaré..." También se preguntaba por qué ella era diferente a las demás personas, a las demás mujeres y por qué no podía divertirse o relajarse, tomando un refresco como hacían ellas. Claro que aún no sabía que yo simplemente estaba enferma y que sola no podría tratar mi enfermedad.

Pero, después de mucho sufrimiento propio







y ajeno, AFORTUNADAMENTE, toqué fondo. ¡Qué suerte tuve al encontrar el número de teléfono de ALAC, al acudir a aquella acogida con Luismi! ¡Qué suerte al entrar en mi grupo de terapia, aunque el miedo y las dudas quisieran jugármela diciéndome : "No vayas, si tú no estás tan mal como ellos/as..."

En esta escuela de vida que es la asociación, me explicaron que no se es más o menos adicto/a, o lo eres o no lo eres. Me enseñaron que de mí depende la evolución de mi rehabilitación y que es trabajo mío cambiar mis hábitos y dejar de buscar fuera las causas para empezar a buscar dentro la solución. Que no soy víctima de mi pasado ni de mis circunstancias, sino que soy creadora de mi presente y, por tanto, de mi futuro. También aprendí que preguntarse POR QUÉ (por qué yo, por qué me pasa esto a mí?) sólo sirve para generar ansiedad y malestar, en cambio, si me preguntaba PARA QUÉ (para qué yo, para qué me pasa esto a mí?) seguramente iba a encontrar las respuestas que andaba buscando. Y, con la ayuda de mis compañeros/as, en ello estoy. Ahora siento que me devolver un poquito de

lo recibido y digo un poquito, porque todo sería imposible.

Por último, deciros que ya no me fijo mucho en si la sociedad me ve con peores ojos a mí, por ser mujer adicta, que a un hombre. Porque soy consciente de que YO SOY LA SOCIEDAD, o parte de ella, y si no me avergüenzo de mi enfermedad y me muestro tal cual soy allá donde vaya, creo que ya estoy cambiando a esa sociedad. Con esta pequeña aportación al cambio de mentalidad, me doy por satisfecha.

Así que, sí. Por extraño que suene, pienso que, GRACIAS A MI ADICCIÓN, a todo lo que he aprendido de la gente que he conocido (y que no habría conocido de no ser enferma alcohólica), puedo decir que hoy, en medio de esta maldita pandemia, soy una mujer feliz, y si yo puedo, tú también puedes!

SIEMPRE ADELANTE CON ALEGRÍA.



**"Que no soy víctima  
de mi pasado ni de  
mis circunstancias,  
sino que soy creadora  
de mi presente y, por  
tanto, de mi futuro."**

# Paco

Francisco Tebar Simarro | Asociación ARCO La Roda

---

Soy Enfermo politoxicómano y voy a contaros mi vida un poco por encima sobre mi vivencia con alcohol.

Empecé una edad muy temprana, allá por los 11 o 12 años. Al salir de la escuela me iba ayudarle a mi padre a trabajar, los sábados toda la mañana y tenía por costumbre ir al bar al terminar, para tomar unas cañas y unos aperitivos. Yo les acompañaba y con esto de que también trabajaba, los compañeros me empujaban a tomar una o dos cañas, a mi padre no le parecía bien, pero me lo permitía.

A los 14 años empecé a trabajar de lleno, se acabó la escuela.

Los estudios ni me gustaron ni me sirvieron de mucho, pero mi relación con el trabajo y el alcohol no iba mal al principio. Solo era unos tragos de vino almorzando y unas cervezas cuando surgía, pero con el tiempo deseaba la hora del almuerzo, por el vino y las horas claves de la cerveza.

A los 17 años ya empecé con los cubatas. Me gustaba la ginebra Larios con Coca-Cola, así comenzaron las borracheras.

Raro era el fin de semana que al acostarme no me diese vueltas la habitación. Cuantos vómitos habrá limpiado mi madre.

Llegó el servicio militar y aquello fue el no va más. Me fui gustándome el alcohol y volví dependiendo de él. Allí conocí el whisky, con esto de estar barato en Melilla parece que no había otra bebida. También fue allí donde descubrí que no buscaba el sabor del alcohol sino el efecto que me causaba.

A los 24 años me casé con la persona que sufriría todas las consecuencias de mi enfermedad.

Al principio de mi matrimonio todo eran fiestas, juergas y derroche, después se convirtió en un infierno.

Con el paso de los años mi adicción con el alcohol fue en aumento, mi vida se fue deteriorando y la de los que estaban a mí alrededor.

Fui perdiéndome todo poco a poco primero los trabajos, luego mi mujer y mis hijos, y después a mis padres, amigos y demás.

Cuando mi mujer me abandonó ya fue la gota que colmó el vaso. Lo que antes bebía se multiplicó por 10.

Solo bebía coñac y ginebra con Coca-Cola y en ocasiones para quitarme los temblores en la mañana sin Coca-Cola.

Mis padres y hermanos ya no podían sostenerme, deseaban mi muerte porque mi actitud lo facilitaba.

El tiempo iba pasando y yo quería recuperar todo lo que en el camino fui perdiendo, pero era más que imposible. La adicción que tenía con el alcohol y un largo periodo con la coca no me lo permitían. Yo quería pero no podía. Después de estar un corto periodo vagabundeando por ahí volví a casa de mis padres. Mi padre estaba dispuesto a vender sus bienes para que a mí me curaran, pero la verdad es que tenía poca información de cómo hacerlo.



Por medio de un familiar me llevaron a la Uca en Albacete, allí me tuvieron unos meses en tratamiento pero no sirvió de nada. Me mandaron el colme y yo me las ingeniaba para beber.

Era lo que más deseaba, me daba cuenta de la pérdida de mi mujer y mis hijos, pero el alcohol me hacía olvidarme momentáneamente de ellos. Por aquellos entonces mi cuerpo y mi mente necesitaba más la ginebra que lo que había perdido.

Llegó el día la guardia civil me recogió y me llevó a mi casa. Estaba fugado de la vida y de la sociedad. Por mediación de un familiar que resulta ser guardia civil, él habló con la Uca para que me llevaran a un centro. Yo por fin ya estaba dispuesto, solo quería estar encerrado. Me daba igual que fuese en la cárcel que en cualquier otro sitio.

El centro donde estuve, se llama a Ceres, y está en Tomelloso. Aquello me dio la vida. Aprendí mucho sobre mi enfermedad y comprendí que fue el alcohol el causante de todos mis problemas. Aprendí a ser una persona normal y a recuperar las ganas de vivir. Me empezó a cambiar la vida rotundamente. Mis problemas poco a poco se iban solucionando, empecé a recuperar a mis padres, hermana, hijos y seguidamente a mi mujer.



Todos ellos que desearon en ocasiones mi muerte y que no daban nada por mí, no se lo podían creer, creyeron en los milagros porque para muchos que me conocían esto lo era.

Paso un corto periodo de tiempo y yo estaba feliz y contento de cómo era, de lo que había cambiado mi vida, tal vez por eso fue por lo que bajé la guardia y quise probarme. Sé que no tengo excusas para beber pero mi baja y mi curiosidad me ayudaron a ello, no volví a estar como estuve porque puse remedio al instante pero si entendí que todo lo que había aprendido sobre el alcohol era cierto. En alcohol siempre te gana la partida.

Seguí sin consumir y la vida siguió portándose bien conmigo. Estaba demostrado, el alcohol no era compatible conmigo.

Siempre he sido muy sensible y me he dejado llevar por los demás. Esto me lo trabajé

mucho durante mi aprendizaje con el alcoholismo pero aún así, tuve una segunda recaída.

Esta ya no tenía excusas, había fallado. Después de duras terapias en mi asociación me pregunté a mí mismo si es que no había aprendido nada ni en el centro donde estuve ni en la asociación a la que pertenezco.

Si aprendí allí y aquí, solo dejé de ponerlo en práctica. En esta enfermedad no se puede bajar la guardia, siempre hay que estar con la escopeta cargada.

Tengo que decir de mi última recaída hace año y medio, que he tenido estas dos pero que pondré toda la carne en el asador para que nunca jamás haya una tercera.

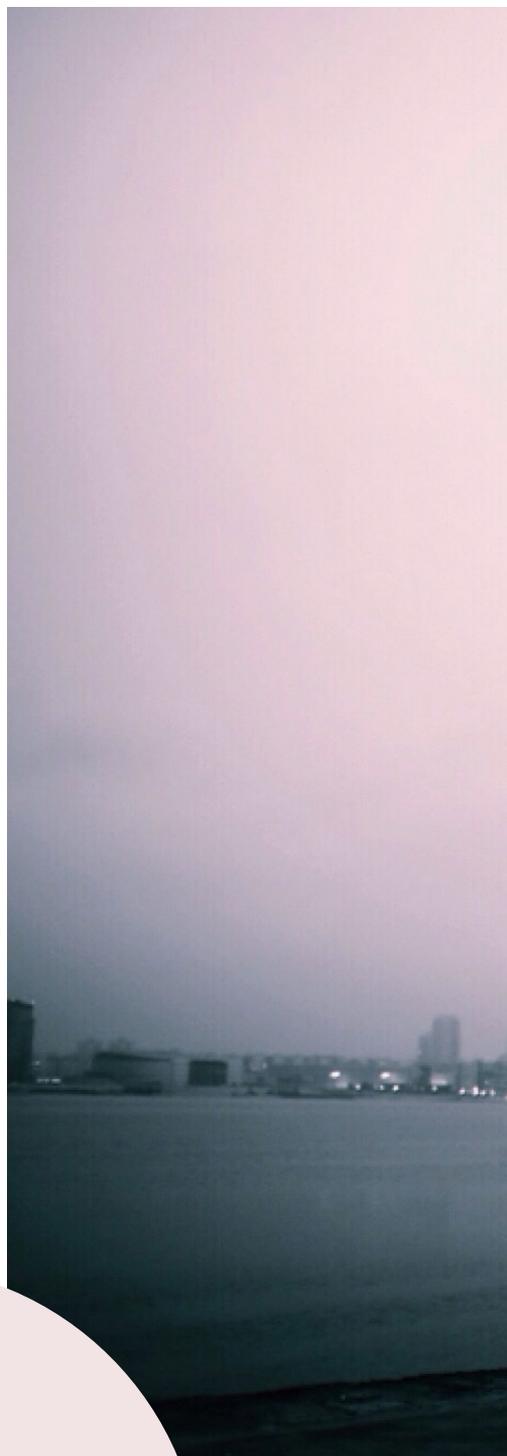
También tengo que decir que dejé de beber por primera vez en mayo de 2005 y que luché contra mi enfermedad. Hoy por hoy no lo considero ninguna lucha, el alcohol sé que está ahí, pero no es para mí.

No le tengo miedo, pero sin gran respeto, sé que mientras no lo toque él no me hará daño, pero también sé que si alguna vez me enfrento a él, me ganará.

Ya solo queda agradecer a todos aquellos que me aguantaron en mis años de consumo, que fueron muchos, y a los que no me aguantaron también por querer hacerme ver que estaba enfermo y yo no lo veía. Y en especial a Reme que es mi mujer por llevarse la peor parte de todo este conflicto. También a mis hijos, sobre todo el mayor porque sé que le hice pasar muchos ratos de vergüenza.

Se que en el alcoholismo hay que trabajar por uno mismo, pero también es bonito que te quieran.

Hoy por hoy sé que me quiero y que me quieren.



***“Seguí sin consumir  
y la vida siguió  
portándose bien  
conmigo. Estaba  
demostrado,  
el alcohol no era  
compatible conmigo.”***





# Garaz

## Reconocimiento al año de abstinencia del enfermo

Asociación GARAZ | Guadalajara

La Asociación Garaz de Guadalajara, al año de abstinencia del enfermo, hace entrega de una placa en reconocimiento por ese año y el gran esfuerzo realizado. Él o ella preparan un ágape invitando a todos sus compañeros en el mismo lugar donde se lleva a cabo el acto de entrega.

Este año, la pandemia no nos ha permitido celebrar este acto de reconocimiento a nuestros compañeros.

Recordamos el momento con una imagen del año pasado.

**“Hay  
suficiente  
fuerza  
dentro  
de ti para  
superar  
cualquier  
cosa en la  
vida.”**

Lailah Gifty Akita



# dónade estamos



## Albacete

### **A.R.C.O.**

LA RODA  
Albacete  
Tif: 967 44 37 04 // 638 465 120

### **CAMINAR**

ALBACETE  
Tif: 643 434 715

## Barcelona

### **A.D.E.A.R.H.**

HOSPITALET DE LLOBREGAT  
Barcelona  
Tif: 934 22 80 71 | 677 464 130

### **R.E.M.A.R.E.**

SAN FELIU DE LLOBREGAT  
Barcelona  
Tif: 93 68 51 18

### **G.A.M.A.R.**

BARCELONA  
Tif: 932 683 226

## Ciudad Real

### **A.M.A.R.**

SANTA CRUZ DE MUDELA  
Ciudad Real  
Tif 669 600 825

### **A.R.MAN.CE.**

CAMPO DE CRIPTANA  
Ciudad Real  
Tif: 643 149 194

### **CERES**

TOMELLOSO  
Ciudad Real  
Tif: 926 50 70 40

## Guadalajara

### **GARAZ**

VILLANUEVA DE LA TORRE  
Guadalajara  
Tif: 949 41 05 56

## Jaén

### **A.L.A.C.**

LINARES  
Jaén  
Tif: 658 784 895

## Sevilla

### **A.N.C.L.A.J.E.**

SEVILLA  
Tif: 954 53 35 70

## Pontevedra

### **BAIXO MIÑO**

TUI  
Pontevedra  
Tif: 669 372 099

## Toledo

### **A.R.V.I.A.L.**

VILLANUEVA DE ALCARDETE  
Toledo  
Tif: 687 848 780

**sí  
gue  
nos** 



[facebook.com/andarsindrogas](https://facebook.com/andarsindrogas)



[@andar\\_sin\\_drogas](https://twitter.com/andar_sin_drogas)



[@ANDARSINDROGAS](https://twitter.com/ANDARSINDROGAS)



 <b>MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL</b>	SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES
	DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



**Federación Española de Enfermos Alcohólicos y Familiares**  
C/ Marqués de Mudela, 4.  
13600 Alcázar de San Juan | Ciudad Real  
Tlf. 653 725 265