

# 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

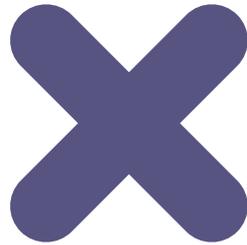
**IMPRESIÓN:** Copiplus Alcázar

**PORTADA:** Fotografía Ernesto Mínguez  
secretario.andar@gmail.com



# Índice

- 4** **Editorial**  
Queridos compañeros y  
compañeras
- 6** **En terapia**  
Cuando las prisas no son buenas  
consejeras
- 10** **Drogas y redes sociales**  
Una tendencia peligrosa
- 14** **ALAC**  
Tratamiento integral
- 16** **Mi vida de adicto**  
José  
Enfermo politoxicómano y  
ludópata
- 20** **Esta es mi historia**  
Gonzalo  
Empecé con los consumos a los  
15 años
- 24** **Esta es mi historia**  
Javier  
Soy enfermo politoxicómano
- 30** **Dónde estamos**



# Queridos compañeros y compañeras

Alejandro Álvarez | Secretario de la Federación Andar





Sé que son tiempos complicados debido a la pandemia mundial que nos está golpeando duramente. A nuestras familias, a nuestros amigos y a nuestros conocidos y cercanos.

También sé el esfuerzo que lleva seguir en la lucha como lo estamos haciendo todas las asociaciones de la Federación. Que día a día nos vamos reinventando con terapia online y con terapias reducidas adaptándonos a los requerimientos que nos van poniendo.

Pero también quiero decir que quién mejor que nosotros, que hemos salido de donde hemos salido y que sabemos que nada es

fácil y que solamente saldremos adelante trabajando duramente contra nuestra adicción o contra el COVID 19.

Quiero daros las gracias desde la Federación a todos y cada uno de los miembros que estáis dentro de ella. En estos días tan difíciles por haberos reinventado y no dar vuestro brazo a torcer.

Sé que de esta vamos a salir más fuertes que nunca y sé que ya queda menos. Solo quiero daros una y 1000 veces más las gracias compañer@s.



# En terapia: cuando las prisas no son buenas consejeras

Asociación Garaz

---

**“Ahora tengo muchas cosas que arreglar, por eso vengo poco a terapia”**

Frases de este tipo o parecidas suelen escucharse durante los primeros meses de recuperación a algunas de las personas que, con un trastorno adictivo, enuncian en el transcurso de las terapias de grupo.

De repente, quieren organizar su vida lo más rápidamente posible. **Esa inmediatez por conseguir las cosas no deja de estar bajo el influjo del sistema de recompensa cerebral que ha dirigido su comportamiento adictivo durante mucho tiempo, “lo quiero ya”.** Quieren obtener la confianza de la familia a las primeras de cambio, que sus opiniones se tengan en cuenta, el respeto social de los más cercanos y de su entorno laboral, y un largo etcétera, con la misma rapidez con la que se proveían, consumían y sentían el efecto de las sustancias. Y hay que decirlo claro, ni es rápido, ni es inmediato.

Tomar de nuevo el control sobre los procesos volitivos requiere su tiempo, pues cuando la persona inicia su tratamiento, vienen muy mermadas estas facultades desde hace mucho, y en aquella deriva las palabras “espera y paciencia” desaparecieron completamente, siendo sustituidas por otra llamada “urgencia”.

**“Si tienes prisa, vístete despacio”**

“La manera más adecuada de hacer las cosas es con el cariño y el cuidado que necesitan, sin apresurarse, de forma que podamos avanzar sobre seguro”.

Comprendemos en cualquier caso sus deseos, pero han de entender que esas ausencias, que creen justificadas, les alejan de su recuperación y de su salud y, a la corta o a la larga, le acerca al mismo lugar de donde vinieron, es decir, a su infierno particular. Fueron muchos años, días, horas y pensamientos dirigidos por la sustancia y recuperar y reconstruir lo que la adicción destruyó tiene su tiempo de trabajo, de un

arduo trabajo, pero muy enriquecedor en su trayecto. **Así que, asistir a las terapias unos días a la semana implica, cuantitativamente, menos tiempo que aquél que le dedicó a su consumo, por lo que la balanza es muy clara**, ésta se inclina en favor de la persona y con unos beneficios que, de mantenerse, son de por vida.

Volver a la senda de la salud requiere una serie de ejercicios como aquél que va a un gimnasio a fortalecer sus músculos. Primero, ha de mantener una disciplina horaria en cuanto al cumplimiento de sus terapias, es decir, asistir a todas aquellas que le indiquen los profesionales y la asociación que son preceptivas en su tratamiento y en su recuperación. Segundo, ejercitarse en todos los "aparatos y herramientas" que les son brindadas para practicarlas tanto dentro como fuera de la asociación y, por último, participar en las actividades de formación y socialización.

## "Un gimnasio a tu medida"

Dentro de estos gimnasios nos podemos encontrar aparatos y ejercicios con nombres tan curiosos como: la voluntad, la sinceridad, la honestidad, la responsabilidad, la serenidad, la humildad, la comprensión, el afecto, el apoyo mutuo, la solidaridad, la gratitud y muchos otros que la persona irá descubriendo en la medida que se hace fuerte en cada uno de los anteriores.

Quizás, el que más cueste al principio ejercitar sea el de la voluntad, por estar tan debilitada cuando se empieza, pero su práctica es igual en todas las fases del tratamiento (esto es una ventaja), y es "aprender a decir NO". A partir de la interiorización y expresión de este ejercicio cada día, las otras herramientas comienzan a desarrollarse observando a otros como la practican, para luego ir tomando la persona, poco a poco, la iniciativa. **No debemos olvidar que estos gimnasios son solidarios y que, cuando la persona decide inscribirse, ya cuentan con un buen número de socios dispuestos a ayudarle.**

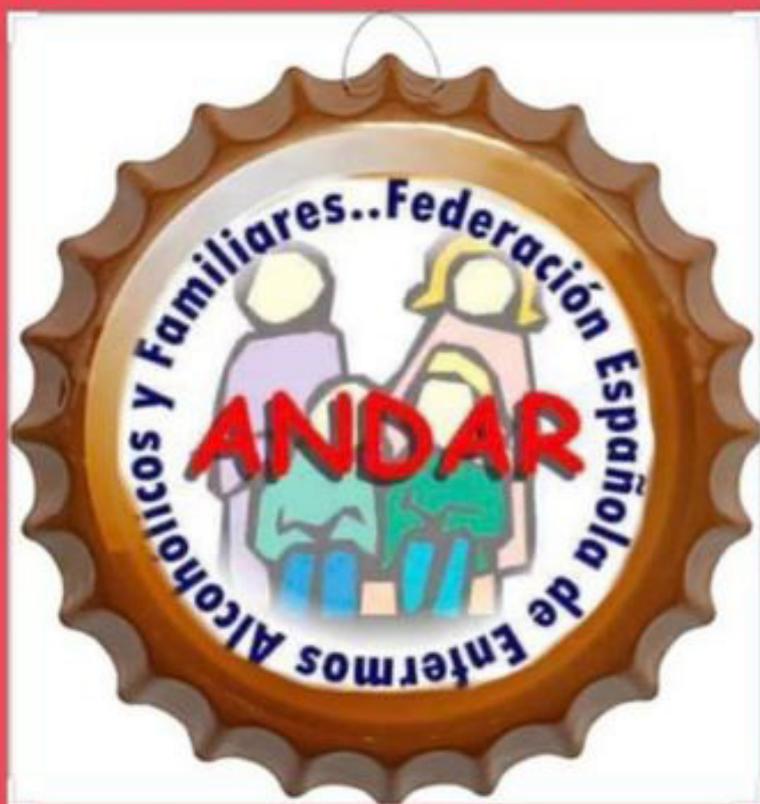
Afortunadamente, estas asociaciones ("gimnasios") están repartidos por toda la

geografía española y si, por alguna razón, la persona se encontrara en la situación de tener que abandonar su localidad o provincia y mudarse, no ha de dejar pasar el tiempo. Lo preceptivo es localizar la asociación más cercana e inscribirse, porque de seguro le acogerán con los brazos abiertos. Otro de los beneficios es que en todas las asociaciones cuentan con los mismos "aparatos", y todos, también, practican los mismos ejercicios. Además, no importa el acento o idioma que la persona tenga, pues cuando se habla con el corazón, este es un lenguaje emocional que todos los allí presentes comprenden a la perfección.

## "Todo esfuerzo da su fruto "

Por todo ello, abandonando las prisas y poniendo en práctica estos consejos, centrándose en el esfuerzo diario, es donde se encuentra la mayor de las recompensas, la recompensa natural del trabajo bien hecho. **Los beneficios irán llegando, poco a poco, a medida que se va avanzando. Los beneficios de mantener una vida serena y apacible con los tuyos, contigo mismo, porque a partir de aquí, lo importante es el bienestar del buen vivir y el tiempo es lo que menos importa**

15 DE NOVIEMBRE



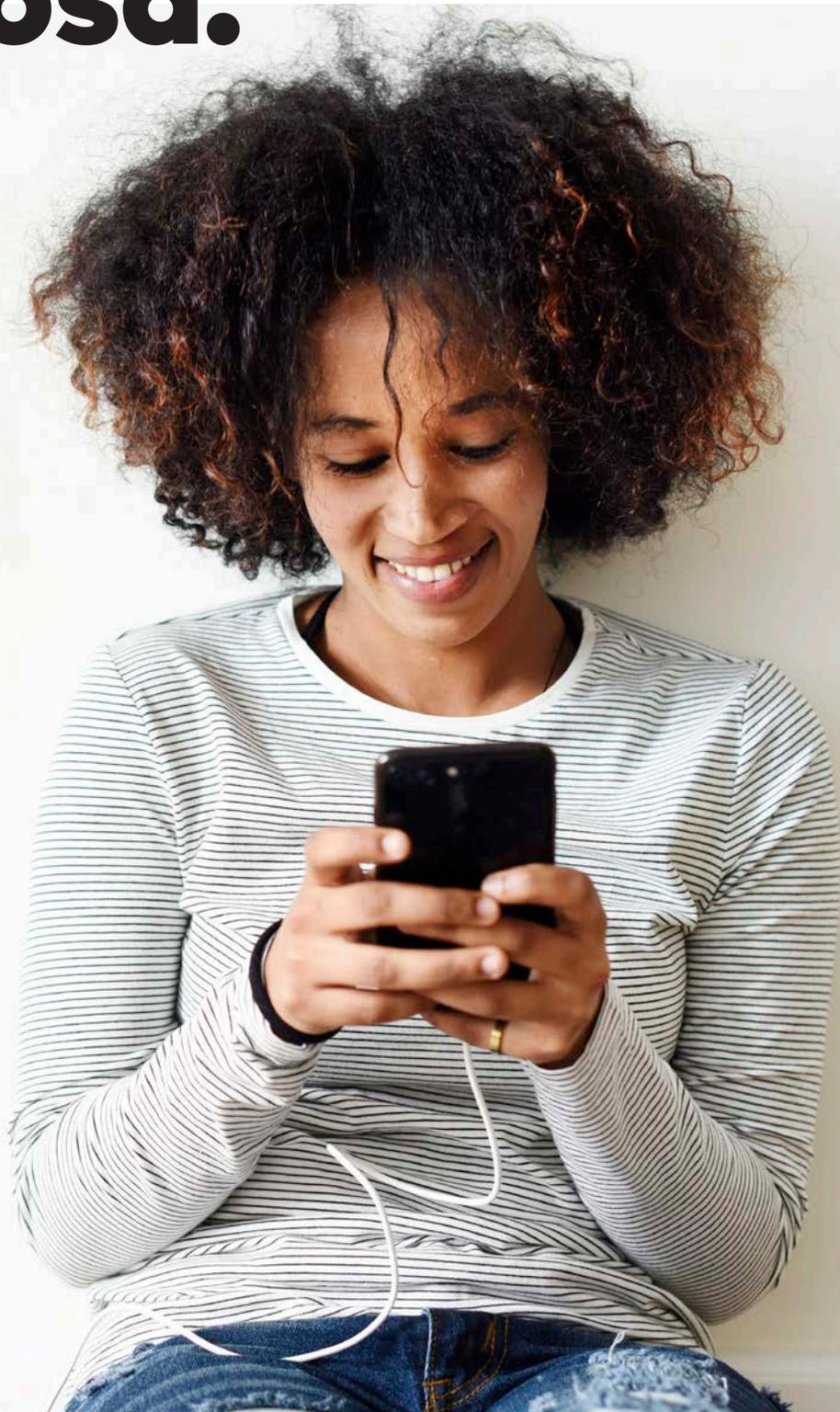
@andar\_sin\_drogas

**DIA MUNDIAL  
SIN ALCOHOL**

# Drogas y redes sociales: una tendencia peligrosa.

Asociación Arvial | Francisco José Navarro

---





Las redes sociales conectan y conforman una parte muy importante del mundo tal y como lo conocemos hoy en día. Gran parte de la información, publicidad y entretenimiento que observamos día a día la encontramos en lugares tan conocidos de internet como Facebook, Instagram, YouTube, Twitter y plataformas similares. Son grandes responsables de la globalización, y para muchos (es especial para los más jóvenes), una ventana que conecta su realidad con la del resto del mundo entero. La realidad de que las redes están cada vez más fusionadas con nuestra vida es un hecho innegable, sin importar la opinión que cada uno le dé a esta nueva forma de conocerlo todo. Cada vez es mayor el número de usuarios en todas las redes sociales, siendo esto sinónimo de que cada vez son más el número de personas expuestas a la información presente en ellas. Sin embargo, si bien no es ningún secreto que esto influye en nuestras vidas una vez hemos apagado la pantalla del ordenador o del móvil, lo que no podíamos sospechar es que esto también influye en el cada vez más creciente número de consumidores de drogas (en especial entre los adolescentes) y en la percepción que la sociedad tiene sobre este hecho.

Ya son varios los estudios que aseguran que la presencia en la red de contenido (comentarios, fotos, vídeos, artículos...) relacionado con el consumo de drogas pueden fomentar entre los jóvenes (ya sea de forma consciente o inconsciente) el uso de las mismas. Esto es tan real que incluso el propio narcotráfico ha cambiado, viéndose un importante aumento de la producción, compraventa y consumo de las sustancias más populares (en concreto drogas como el cannabis o drogas de diseño como el éxtasis y el LSD), y un claro declive de las menos populares y rechazadas. En muchos perfiles de adolescentes es posible ver fotos o stories en los que se muestra claramente la cantidad de botellas de alcohol las cuales han sido compradas para una fiesta y otro tipo de drogas, normalmente publicadas a modo de alardeo o como muestra de estar o de que va a disfrutar de una "gran fiesta". Esto, a la final, no es sino una clara muestra de la creciente "normalización" del consumo del alcohol y otras sustancias entre los jóvenes. Cabe destacar que no todas las sustancias poseen el mismo nivel de exposición dentro de las redes: mientras que drogas como el alcohol o la marihuana son claramente visibles, otras como la

cocina o la heroína representan un gran tabú el mostrarlas en redes. Además, en ciertos lugares de la red, no solo se promueve en cierta forma el uso de estas sustancias en ámbitos festivos, sino para otros fines como viene siendo el caso del Popper, que goza de gran popularidad en el ámbito del chemsex, es decir el uso de drogas como acompañante y herramienta en encuentros sexuales, o la normalización de la dependencia a sustancias como el cannabis, mostrando la adicción a esta droga como algo inocuo e inclusive como un modo de vida, alegando que la dependencia a la planta es algo falso y en absoluto preocupante.

Los famosos también tienen responsabilidad en esto, dado que cada vez mayor el número de celebridades que defienden y admiten su consumo de cannabis ya sea directa o indirectamente, siendo mostrado este hecho en publicaciones de sus redes sociales, vídeos musicales y letras de sus canciones. Esto fomenta aún más esa "normalización" anteriormente mencionada, haciendo lucir que algo como emborracharse de más en una fiesta, fumarse un porro, o tomarse una pastilla de éxtasis en un concierto es algo normal e incluso una "moda". Es gracias a famosos también la proliferación del uso de drogas apenas conocidas hasta ahora como la codeína, un opiáceo presente en algunos medicamentos usados para aliviar dolores de garganta y tratar resfriados y otras enfermedades respiratorias. En el consumo de esta sustancia se sirve a modo de cubata una combinación de una dosis (superior a la normalmente recomendada por un médico) de un jarabe que contenga dicho opiáceo mezclada con una bebida gaseosa y a veces incluso con alcohol. Esto es particularmente

peligroso, ya que a fin de cuentas no se trata de otra cosa sino del uso irresponsable de un medicamento, que puede provocar un problema de salud e incluso una dependencia. En algunos lugares, incluso se llega al recomendar el uso de elementos que cualquiera podría encontrar en su casa para "colocarse", lo cual no es una incitación más a la politoxicomanía. Esto ha provocado también una respuesta contraria, aumentando la actividad de organismos como la policía dentro de la red, las cuales ya son usadas por ellos para detectar y rastrear posibles redes de narcotráfico.

En definitiva, las redes en su gran poder para construir y moldear nuestro día a día han servido también como una vía de difusión para los drogodependientes y para alentar el uso de estupeficientes. Esto no hace sino empeorar aún más si cabe el peligroso hecho de que el consumo sea visto como algo normal e incluso deseable. Por supuesto, internet no es el único factor en todo esto: la familia y las relaciones sociales siguen siendo extremadamente importantes dentro de este ámbito, y para responder a esta peligrosa tendencia, es necesario combatirla tanto a través de los distintos sitios de internet y medios de comunicación como en nuestro día a día.

Este artículo ha sido elaborado en parte por experiencia y conocimientos personales, y por otra parte gracias a la información que podemos hallar en el siguiente enlace:

<https://www.elcomercio.com/tendencias/redessociales-aumento-consumo-drogas-estudio.html>



**La presencia en la red de contenido relacionado con el consumo de drogas pueden fomentar entre los jóvenes el uso de las mismas.**



# ALAC Tratamiento integral

Asociación ALAC | Luis Miguel Márquez Cayuela

En ALAC se desarrollan terapias de ayuda mutua donde los enfermos adictos y las enfermas adictas aprenden a mantenerse en abstinencia. Muchos de ellos, están acompañados por sus familiares que también deben recuperarse de las secuelas que produce el vivir con una persona adicta. Todos dedican un tiempo para ir mejorando no sólo su calidad de vida personal, sino, la convivencia familiar.

En los grupos de terapia se tiene que hablar con la mayor sinceridad posible si es que la persona quiere recuperarse.

Es un lugar donde cada uno cuenta sus problemas, sus preocupaciones, con el único fin de intentar buscar la tan deseada paz interior que permita disfrutar de la tranquilidad de saber que se está haciendo lo correcto, que ahora se va caminando por el camino acertado con responsabilidad, intentando crecer como persona y disfrutar de una vida libre de adicciones.

Estamos adaptados al perfil de usuarios que llevamos desde algún tiempo atendiendo, puesto que son diferentes tipos de adictos y adictas los que solicitan tratamiento especializado y profesionalizado para tratar sus adicciones en nuestra Asociación, donde acuden personas con problemas de adicción al alcohol, cannabis, cocaína, fármacos, adicción a las nuevas tecnologías, adicción al juego.

Muchos de estos usuarios presentan más de una adicción, pasando a denominarse Poliadictos, motivo por el que deben ser atendidos con un tratamiento personalizado e integral donde no sólo se tenga en cuenta su tipo de adicción o adicciones sino que deben aprender a afrontar las consecuencias personales, educativas, familiares, sociales, judiciales, laborales que le puedan estar afectando en su nueva vida.

Para ello, ALAC, cuenta con un equipo humano compuesto por Voluntarios, previamente formados como Monitores de ayuda mutua donde, principalmente, con su ejemplo de rehabilitación, sirven como modelo de ayuda y de superación para atender a las personas que inician su rehabilitación.

Dentro de ese equipo humano, ALAC también cuenta con un grupo de profesionales que apoyan de una forma técnica a todos los usuarios que atiende, prestando apoyo psicológico.

Todos trabajando con un único fin, y que es el lema de la Asociación Libres de Adicciones "Cástulo", enseñar a que cada persona consiga buscar, la Paz Interior.

Siempre Adelante con Alegría.

Luis Miguel Márquez Cayuela  
Enfermo Adicto en Recuperación  
Presidente de ALAC.



# Mi vida de adicto

## José Enfermo politoxicómano y ludópata

Asociación A.R.M.A.N.C.E.

Yo provengo de una familia de clase obrera, mis padres emigraron a Barcelona y formaron una familia de cuatro hijos. Todo comenzó a los 13 años, había acabado la E.G.B. y aunque quería seguir estudiando mis padres decidieron mandarme a la Junquera a trabajar en verano en su supermercado que tenía mi tía, hermana de mi madre, allí empezó mi coqueteo con los consumos.

Todo fue muy poco a poco, empecé con el tabaco y el alcohol, eso fue todo este verano. Volví a Barcelona al acabar el verano para estudiar B.U.P, ese año fue de bastante consumo de tabaco y del alcohol. El verano siguiente volví a la Junquera a trabajar pero en un restaurante que regentaba mi tío, fue cuando conocí el cannabis, hachís o lo que vulgarmente conocemos como porros. Aunque era un consumo esporádico.

En los siguientes años los consumos fueron continuados, pero eran esporádicos y se veía como una cosa normal o por lo menos eso lo veían mis padres.

Decían mi madre "el chico ha llegado borracho esta noche" pero mi padre le quitaba importancia justificándolo con frases que

ahora chirrían en mis pensamientos "es normal está en edad de disfrutar" o "todos los demás lo han hecho de jóvenes".

Supongo que no se les puede reprochar nada porque era una mentalidad muy extendida entre la población.

Entre consumo conseguí acabar BUP Y al acabar comencé a trabajar en un restaurante en San Boi, aquí conocí a mi compañero que consumía cocaína y después del trabajo salíamos y consumíamos. Mi vida transcurría con consumos pero solían ser de fin de semana. En esta época ya se había sumado a mis adiciones el juego. Empecé como no imaginaba que se podía empezar, echando alguna monedas a las máquinas. Llegó el servicio militar y fue bastante agitado porque nunca tenía dinero puesto que todo el dinero que cogía era para mis consumos.

Al acabar el servicio militar estuve una temporada sin consumos y me animé a abrir un bar en mi barrio. El bar funcionaba bien y no faltaba dinero y empecé otra vez a consumir cocaína, de nuevo todo empezó a ir mal y tuve que dejar el bar porque todo el

**"He dejado atrás las mentiras, la soberbia y las conductas adictivas para abrazar la sinceridad, la humildad y en definitiva el buen camino."**



dinero era para consumo.

Conocí a la madre de mi hija y me fui a vivir a su casa pero no funcionaba la relación porque ya estaba a mi lado por los consumos y cuando mi hija cumplió un año no separamos.

Al separarme y vivir solo el juego se apoderó de mí y en la más absoluta ruina tuve que pedir ayuda a mis padres. Me ingresaron en sanidad de ludopatía de Bellvitge y comencé un tratamiento que no terminé dejándolo a medias por creer que yo estaba curado.

Esta etapa de mi vida fué terrible porque el juego cada vez se apoderaba más de mi ser y por el camino perdí amistades, familia y demás....

Volví a tocar fondo y me vi solo en la calle y sin saber qué hacer con mi vida, y pedí ayuda a mis padres.

Fue entonces cuando dejé todo en Barcelona y me vine al pueblo. Pasé cinco años muy buenos, comenzaba una nueva vida y alejado de los consumos. En esta época recuperé la relación con mi hija y todo iba bien.

Conocí a Ángela, mi actual pareja, y vivíamos juntos con su hija y mi hija venía todos los periodos vacacionales. Pero a raíz de problemas económicos y de la convivencia empezaron a surgir problemas que me derivaron de nuevo al juego.

La pesadilla volvía empezar. Mi carácter retraído y arisco hicieron que Ángela me abandonara y fue aquí donde ya no

pude soportar mi vida. Intenté quitármela tomándome 50 pastillas. Después de un ingreso en psiquiatría en Cuenca y después en Alcázar tras recibir el alta en planta, me mencionaron una asociación de Criptana "Armance" y sé que esto marcó un antes y un después en mi vida.

Comencé a asistir a terapias y a sentirme identificado con muchos de mis compañeros, un deber más grande a seguir y decidí hacer caso a todos los consejos que se me daban.

Hoy por hoy llevo 15 meses sin consumo y he recuperado muchas cosas, relaciones familiares. Por suerte Ángela sigue a mi lado, pero sobre todo he recuperado a mi hija, porque ahora estoy ejerciendo de padre, cosa que antes no lo era.

Sé que esto acaba de empezar y que es muy largo el camino, que tengo claro que mi vida comenzó el 28 de octubre de 2019, Porque lo anterior no fue vida, fue una mentira.

He dejado atrás las mentiras, la soberbia y las conductas adictivas para abrazar la sinceridad, la humildad y en definitiva el buen camino.

Solo me queda daros las gracias a todos los compañeros de "Armance" y deciros gracias, gracias, gracias una y 1000 veces gracias porque es la única forma que tengo para transmitir lo que siento por vosotros.

Espero poder seguir progresando como persona y algún día poder ayudar a mis compañeros que lo necesiten.

# Esta es mi historia

Gonzalo  
Empecé con los consumos a los 15 años

Asociación A.R.M.A.N.C.E.





Me llamo Gonzalo y tengo 36 años, empecé con los consumos a los 15 o 16 años, concretamente con tabaco, alcohol y cannabis, estas 3 sustancias se quedarían conmigo durante muchos años. Posteriormente empecé a jugar a las máquinas tragaperras de manera esporádica y, por llamarlo de alguna manera "social" (jugaba con los amigos 4 o 5 Euros y nos retirábamos al acabar esa cantidad hubiese ganancias o no) y aunque probé bastantes sustancias en los años posteriores, creo que no tuve problema de adicción con ninguna de ellas, digo esto porque fue una época de buscar diversión y no llegar a sentir la necesidad de consumirlas. A la edad de 26 años, sentía que mi vida era perfecta, tenía un buen trabajo y por ello una buena remuneración, llevaba muchos años de relación con mi pareja y nos casábamos ese mismo año, pero la realidad era otra: seguía con los 3 consumos del inicio y además jugaba más a menudo que antes, de hecho, empezaba a faltar dinero de la cuenta bancaria que teníamos en común, por éste último motivo, mi pareja me dio un ultimátum a falta de 2 semanas de la boda y le prometí y de hecho lo conseguí, dejar de jugar. Durante los 5 años siguientes continuaba con los 3 consumos del inicio pero había dejado radicalmente de jugar, durante ese tramo, sentía que los consumos no me habían generado ningún problema y seguía sintiendo que mi vida era "normal", de hecho, nunca me había planteado tener ninguna adicción (solo al tabaco).

Mi verdadero problema empezó cuando tenía 30 años, debido a varios factores (demasiado estrés en un nuevo trabajo, nivel económico más bajo, horario laboral sin límite, etc) mi vida cambió de golpe, y casi sin darme cuenta, estaba sumergido en trabajo, trabajo y más trabajo, dejando de lado todas las cosas importantes. Empecé a tener problemas con mi familia y, llegada la fecha de máxima carga laboral (último trimestre del año), empecé a jugar de nuevo, realmente no sé ni cómo. Recuerdo que solo jugaba en esa época del año, pero grandes cantidades, no recuerdo bien cómo ni por qué empezaba, pero las veces posteriores era intentando recuperar el dinero perdido, evidentemente, eso nunca pasaba. El resto del año me dedicaba a intentar recuperar la confianza de mi familia y a estabilizar la parte económica, al siguiente año, lo mismo y así 5 años en las mismas fechas. Cuando me ocurría, me prometía a mí mismo y a mi familia que no volvería a ocurrir, incluso con lágrimas en los ojos, pero llegada la fecha, por algún motivo, volvía a jugar. A todo esto había que sumar que la relación familiar se iba deteriorando cada vez más y las deudas se iban incrementando hasta tal punto que el último año, jugaba más a menudo y con ello, crecieron las deudas y los problemas hasta que mi mujer me dijo que no aguantaría ni una vez más. Quería dejar esa vida pero yo solo no podía, era superior a mí, y así fue como con 35 años encontré la asociación ARMANCE. Recuerdo que el primer día estaba muy nervioso, con mucha vergüenza y casi ni podía respirar, me sentía una oveja negra, pero al empezar a escuchar a los demás compañeros me empecé a sentir identificado y me di cuenta de que estaba en el sitio adecuado y que lucharía con todas mis fuerzas para salir de ese infierno que me estaba haciendo tanto daño. Empecé a poner en práctica todos los consejos que me daban aquellas personas que estaban allí de manera voluntaria, que algún día pasaron por lo que yo estaba pasando en ese momento y que me sirvieron y me sirven de referencia para tener claro que de esto se sale, recuerdo que hacía caso de todo casi

sin cuestionarlo (ya habría tiempo después para explicaciones), uno de los consejos que más me llamó la atención y en un principio no entendí, fue el de no consumir nada de alcohol, de hecho, yo decía que eso no tenía nada que ver, que yo estaba allí por ludopatía, pero aún así, hice caso y después entendí el por qué; aunque yo no bebía grandes cantidades de alcohol entre diario, es cierto que tirando de memoria, desde bien jovencito, aprovechaba cualquier mínima ocasión "especial" para consumir todo el alcohol que pudiera, de hecho, todos los finales eran prácticamente iguales, realizando alguna temeridad, metiéndome en problemas, acabando malo y casi siempre con alguna discusión con mi mujer. Cuando fui capaz de ver todas esas situaciones de manera negativa y sabiendo la cantidad de problemas que me trajeron es cuando me di cuenta que no sólo tenía un problema de ludopatía si no que era enfermo politoxicómano y quería poner remedio y cambiar de vida.

Ahora llevo 14 meses desde que decidí rehabilitarme, cambié de trabajo, dejé todos los consumos nocivos, incluso el tabaco, que era lo único que mantenía y me siento la persona más feliz del mundo, libre y sin ser esclavo de nada. Me recuperé a mí como persona y en consecuencia, recuperé a mi familia y todo lo que estaba dejando marchar, retomé los estudios donde los dejé hace 20 años, tengo proyectos de futuro a nivel laboral y familiar, amplié mi actividad deportiva, ahora disfruto de los momentos buenos, y las malas noticias (porque siempre las hay), las gestiono mucho mejor, en fin, siempre digo que dejar esa vida y rehabilitarte te hace mejor persona en todos los aspectos, como se suele decir, dejar los consumos es la parte más fácil de la rehabilitación, lo difícil es entenderlo y entender por qué lo has hecho y por qué no podía seguir de esa manera. No sé qué pasará mañana en lo que se refiere a lo externo a mí, pero cada día tengo una cosa muy clara y cada vez más y es que no volveré a consumir nada que pueda perjudicar mi integridad física ni psicológica.



*"Dejar los consumos es la parte más fácil de la rehabilitación, lo difícil es entender por qué lo has hecho y por qué no podía seguir de esa manera."*

# Esta es mi historia

## Javier Soy enfermo politoxicómano

Asociación A.R.M.A.N.C.E.

Hola mi nombre es Javier Marchante Leo. Soy enfermo politoxicómano y llevo desde el 22 de Diciembre del 2019 sin consumir.

Mis consumos eran de alcohol, cocaína y pastillas. La verdad que mi vida de consumo empezó desde bien joven. Mi consumo habitual era el alcohol, bebiendo en botellones y en mi casa alguna cerveza. No le damos la importancia que tiene el consumir sustancias desde tan joven.

Era consumidor de fin de semana la mayor de las veces hasta que también empecé a beber entre diario ya que desde muy joven me salí de estudiar. Con 16 años recuerdo que empezaron las fiestas de los institutos donde empecé a salir del pueblo y a relacionarme con gente mayor que yo y no parar ningún fin de semana.

A mi mente viene la primera vez que un amigo en estas fiestas trago otra sustancia nueva para mí, las pastillas. El cual la satisfacción de su bidón que me dio esa noche era algo nuevo que nunca había tenido mi cuerpo y el cual de ese momento empecé a consumir las también casi todos los fines de semana.

La verdad que ahí empecé a tener problemas con mi familia y discusiones. Ya que nos dedicábamos a la ganadería y muchos días de los fin semana faltaba a mi trabajo y eso los familiares sabían que algo me pasaba pero yo les daba largas porque quería seguir consumiendo.

Después de todos los problemas que ya me estaban trayendo estas dos sustancias llego otra a mi vida. La cocaína. También recuerdo el primer día que decidí probarla. Fue en un botellón que me presentaron a dos chicas de Madrid las cuales me ofrecieron probarla. La verdad que para gente adicta como yo fui un momento de su bidón que no me lo esperaba ya que yo le tenía mucho respeto a esa sustancia. Me la habían ofrecido muchas veces pero siempre le había dicho que no. Pero esa noche por impresionar y hacerme el valiente caí en la tentación. Desde ese momento descubrí que el alcohol y la cocaína iban a ser mis adicciones favoritas ya que las pastillas las deje de tomar.

Así que casi toda mi vida desde los 16 años he sido un gran consumidor de sustancias adictivas.





**"Gracias a la asociación algo muy importante es que me quiero y me gusta el nuevo Javier que veo."**

A mí el consumo me ha hecho mucho daño y he perdido mucho en esta vida.

Lo primero:

Me perdí yo.

Mi vida era mentira tras mentira.

Me engañaba a mi mismo haciéndome creer que era feliz y la verdad que cada día me quería menos y hasta muchas veces me quería morir. Y cada vez la pelota seme estaba haciéndome más gorda.

Lo segundo:

Casi perdí a mi familia.

Engañándoles, discusiones, robándoles, etc.....

Lo tercero:

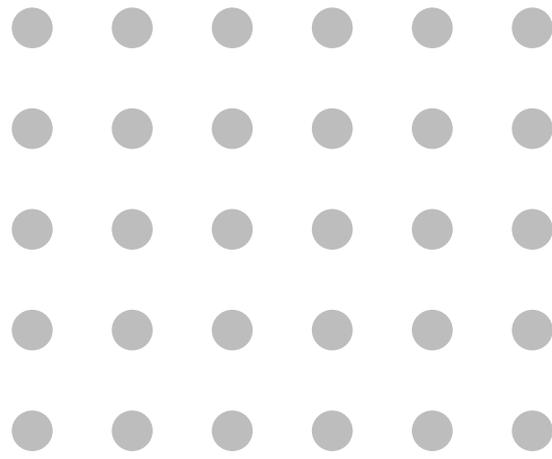
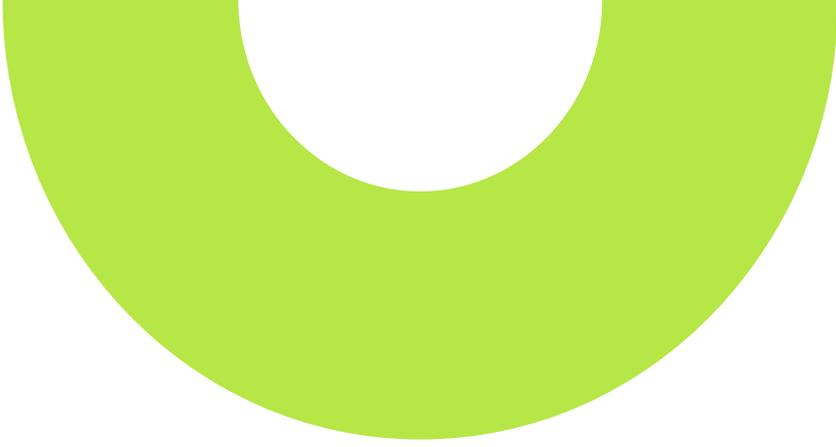
Pareja y amigos

También les tenía engañados con mentiras y películas que me invitaba para poder estar consumiendo. A si me pasó perdí pareja y casi pierdo a todos ellos.

La verdad que mi vida ya no tenía sentido

y cada vez me encontraba mas solo y mas hundido. Hasta que llego el día que mi hermana mi ojito derecho llego a decirme que me odiaba. Sabía que tenía un problema con las adicciones pero ese momento me hizo de abrir los ojos y admitir que tenía un problema y tenía que pedir ayuda.

Asi que me arme del poco valor que tenia y decidí contactar con dos amigos que habían tomado el paso de salir de esta esclavitud de las adicciones. La verdad que tuve suerte de pedirles ayuda ya que en ningún momento dudaron en dárme la. Me dijeron que esto era una enfermedad y que con tratamiento si quería se salía. Me presentaron a una asociación llamada A.R.MAN.CE. La verdad que fui con mucho miedo ya que creía que mi caso era único. Pase por la puerta y vi un montón de gente y la verdad que no sabía cómo empezar a contar. Y recuerdo me dijeron el primer día que solo escuchara. La verdad que cuando empezó la terapia y empezaron los compañeros a contar sus historias y sus casos me sentí muy



identificado con cada testimonio de cada uno. Así que si quería salir de donde estaba metido sabía que ese era mi sitio.

Empezaron a darme consejos y a darme herramientas. Muchas veces no sabía porque me decían esas cosas pero yo llegaba a mi casa y me las trabajaba y las analizaba porque me las decían. Por poner un ejemplo. Yo soy músico y dijeron que dejara las charangas durante un tiempo y era algo que yo no entendía. Pero analizando es un sitio donde estaba rodeado de consumo por todos lados, y al final comprendí que si quería salir de esto lo tenía que hacer.

También algo que me costó entender que esto es una enfermedad. Al principio me sonaba muy raro pero con el tiempo lo vas entendiendo y comprendes que esto en verdad es una enfermedad. Y por eso soy enfermo politoxicómano y la suerte de nuestra enfermedad que si uno de verdad quiere se cura.

La verdad que gracias a la asociación algo muy importante es que me quiero y me gusta el nuevo Javier que veo. Da gusto levantarse por las mañanas y mirarse al espejo y gustar lo que ves. Cuando uno está bien todo alrededor viene por sí solo. Saber que es para toda la vida y muy importante la labor de las asociaciones. Con su psicóloga y los consejos de los demás enfermos las piedras si uno quiere se vuelven en chinias.

A si que siempre perteneceré a esta gran asociación que me ha dado tanto por nada. Espero yo poder ayudar como con migo lo han hecho a mucha gente que lo necesite. Siempre agradecido a la asociación: A.R.MAN.CE. (ADICTOS REHABILITADOS MANCHA CENTRO)

Un saludo y de verdad no tengáis miedo en pedir ayuda, la vida es bonita para vivirla.





**“El éxito  
es la  
suma de  
pequeños  
esfuerzos  
repetidos  
día tras  
día.”**

# diòndè 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 DE LLOBREGAT  
Barcelona  
Tif: 93 68 51 18

## 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

## 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)



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SANIDAD  
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