



## EL ALCOHOLISMO Y LA DROGADICCIÓN SUCEDE EN LAS MEJORES FAMILIAS

**¡Y duele!**

No tiene que ser así.

### **El abuso de alcohol y las drogas lastima a toda la familia**

La dependencia del alcohol y de las drogas es nuestro problema de salud pública nacional más serio. Predomina entre ricos y pobres, en todas las regiones del país y en todos los grupos étnicos y sociales.

Millones de estadounidenses utilizan el alcohol o las drogas de un modo incorrecto o se tornan dependientes de estas sustancias. La mayoría de ellos tienen familias que sufren las consecuencias —a menudo graves— de convivir con esta enfermedad. Si en su familia hay un alcohólico o drogadicto, recuerde que no está solo.

La mayoría de los individuos que hacen abuso del alcohol o las drogas tienen trabajo y son miembros productivos de la sociedad, creando una falsa esperanza en la familia, aduciendo que “no es tan malo”.

El problema es que la adicción tiende a empeorar con el tiempo, dañando no sólo al adicto sino a todos los familiares. Es especialmente perjudicial para los niños pequeños y adolescentes.

Las personas que padecen esta enfermedad realmente pueden creer que beben normalmente o que “todos” toman drogas. Estas falsas creencias se llaman negación; esta negación es una parte de la enfermedad.

### **No tiene por qué ser así**

Los trastornos de drogadicción o alcoholismo son afecciones médicas que pueden tratarse efectivamente. Millones de estadounidenses y sus familiares se encuentran en una saludable recuperación de esta enfermedad.

Si alguien cercano a usted hace uso indebido del alcohol o las drogas, el primer paso consiste en ser honestos acerca del problema y buscar ayuda para usted mismo, su familia y su ser querido.

### **¡Los niños también necesitan ayuda!**

Los niños que viven en una familia con problemas de alcohol o drogadicción necesitan atención, una guía y contención. Tal vez estén criándose en hogares en los que se niegan o se cubren los problemas.

Estos niños necesitan que se les convaliden sus experiencias. También necesitan adultos seguros y fiables en los que puedan confiar y que los apoye, los tranquilice y les brinde la ayuda adecuada para su edad. Necesitan divertirse y ser precisamente eso: niños.

Las familias que sufren problemas de alcoholismo y drogadicción normalmente tienen altos niveles de estrés y confusión. Los ambientes donde hay mucho estrés constituyen un factor de riesgo para el uso de sustancias peligrosas y a edad muy temprana, así como también, problemas de salud mental y física.

Es importante hablar honestamente con los niños sobre lo que está sucediendo en la familia y ayudarlos a expresar sus inquietudes y sentimientos. Los niños necesitan confiar en los adultos y en sus vidas y creer que ellos los apoyarán.

Los niños que conviven con la adicción al alcohol y a las drogas en la familia pueden beneficiarse si participan en grupos de apoyo educativos en sus programas escolares de asistencia al alumnado. Los que tienen más de once años inclusive, pueden inscribirse en los grupos Alateen, que se reúnen en entornos comunitarios y brindan relaciones saludables con otras personas que están enfrentando problemas de un tenor similar. También puede servir el hecho de estar asociado a las actividades de una comunidad religiosa.

### **Recursos para obtener información y ayuda**

Esta ayuda está disponible en su comunidad local. Busque en las Páginas Amarillas, bajo el título de Alcoholismo para los programas de tratamiento y grupos de autoayuda. Llame al departamento de salud de su país y pregunte por los programas de tratamiento habilitados en su comunidad. Alternativamente, puede llamar al programa de asistencia para el empleado INROADS, para su ser querido, para usted o para otro miembro de la familia.

El tratamiento puede producirse en una variedad de ambientes, en muchas formas diferentes y durante muchos períodos distintos. Dejar de beber o de consumir drogas es el primer paso hacia la recuperación, y la mayoría de las personas necesita ayuda para dejar. A menudo, un alcohólico o droga-dependiente necesitará un tratamiento provisto por profesionales, al igual que con cualquier otra enfermedad. Su médico puede guiarlo.

### **La intervención familiar puede ser el principio de la cura**

Conseguir que un ser querido acceda a aceptar la ayuda y hallar los servicios de apoyo para todos los miembros de la familia son los primeros pasos hacia la recuperación para el adicto y la familia completa.

Cuando un adicto se niega a buscar ayuda, a veces el amor y la preocupación unen a los familiares, amigos y asociados para confrontar al bebedor problemático. Lo instan con vehemencia a comenzar el tratamiento y le mencionan las consecuencias severas de no hacerlo, como por ejemplo, la destrucción de la familia y la pérdida del trabajo.

Esto se llama “intervención”. Cuando se la prepara y realiza con cuidado, con la guía de un especialista competente y capacitado, la familia, los amigos y asociados normalmente logran convencer a su ser querido —con firmeza y afecto— de que la única opción es aceptar la ayuda y emprender el camino hacia la recuperación.

Las personas con problemas de alcoholismo o drogadicción pueden y deben recuperarse. La intervención es con frecuencia el primer paso.

### **Grupos de autoayuda**

*Al-Anon Family Groups* [Grupos familiares Al-Anon] [www.al-anon.org](http://www.al-anon.org)

Alateen [www.alateen.org](http://www.alateen.org)

Alcohólicos Anónimos [www.aa.org](http://www.aa.org)

*Adult Children of Alcoholics* [Hijos adultos de alcohólicos] [www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)

Para averiguar sobre algún centro de asesoramiento pastoral en su comunidad, visite [www.aapc.org](http://www.aapc.org)

### **Para obtener más información**

Línea de ayuda nacional de SAMSHA 1-800-662-HELP [www.fintreatment.samhsa.gov](http://www.fintreatment.samhsa.gov)

*National Association for Children of Alcoholics* [Asociación Nacional para Hijos de Alcohólicos] [www.nacoa.org](http://www.nacoa.org)

*National Council on Alcoholism and Drug Dependence* [Consejo Nacional sobre Alcoholismo y Drogadicción] [www.ncadd.org](http://www.ncadd.org)

Recurso: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)