"Pensando por las noches me di cuenta que dependía del alcohol. Que para vivir tenía que beber"

"Cuesta mu... se puede beber. Sin alc... es muy di...

"Intenté yo sólo ...

"Al princi... muy duro. ...entarlo ...intentarlo"

...poco tímido"

C. Comercial "Los Arcos"
C/ Potes s/n Local Nº3
28021 Madrid

arvil@hotmail.es
Fax. 915052769
Tlf. 917968904

"Merece la pena intentarlo porque se puede conseguir, con un poco de fuerza de voluntad y algo de ayuda. Yo lo he conseguido"

testimonios

de personas alcohólicas y de sus familiares

"Los problemas llegaron poco a poco"

"Merece la pena salir"

"Al principio es muy duro. Pero merece la pena intentarlo y si vuelve a beber, volver a intentarlo"

"Empecé a beber a los 13 ó 14 años. Era tímido, con ciertos cortes y complejos de inferioridad, por lo que para relacionarme con los amigos y sentirme como ellos empecé a beber frecuentemente"

"Es importante intentar buscar ayuda"

"Era muy tímido"

"Cuesta mucho pero se puede dejar de beber. Sin alcohol la vida es muy diferente"

"Les digo a las personas que beben, que aunque duerman una noche en una estación de metro no es el fin del mundo. Que piensen que es posible salir de la bebida pidiendo algún tipo de ayuda"

"Bebía y me volvía loco"

"Empecé a beber cuando era una niña"

"No es una vergüenza; es una enfermedad"

"Poco a poco fui cayendo por la pendiente y el tobogan del alcohol. Habia destrozado la familia en el trabajo estaba mal considerado, socialmente habia perdido amigos, me encontraba francamente mal"

"Al principio es muy duro. Pero merece la pena intentarlo y si vuelve a beber, volver a intentarlo"

"Los problemas llegaron poco a poco"

Instituto de Salud Pública

Madrid

"Era muy tímido"

TESTIMONIOS DE PERSONAS ALCOHÓLICAS Y DE SUS FAMILIARES

Nuestro agradecimiento a todas las personas
que ofreciendo generosamente el testimonio
de su vida con el alcohol,
han hecho posible la elaboración de este documento.

ÍNDICE

Introducción 9

Metodología 13

Testimonios de personas alcohólicas

María (50 años) 17
José (54 años) 22
Paloma (29 años) 24
Juan (34 años) 26
Rosa (53 años) 32
Francisco (49 años) 37
Isabel (46 años) 46
Javier (31 años) 52
Carlos (29 años) 54
Jorge (28 años) 58
Fernando (56 años) 64
Antonio (47 años) 68

Testimonios de familiares

Mercedes (esposa) 75
Enrique (esposo) 78
Luisa (esposa) 79
Ana (pareja) 83
Pilar (esposa) 88

INTRODUCCIÓN

Uno de los grandes retos de la Salud Pública hoy en día, sigue siendo la prevención, tratamiento y rehabilitación del alcoholismo, ya que se trata de uno de los más graves problemas sociosanitarios de nuestro medio.

Como cualquier otro tipo de dependencia, el alcoholismo es una enfermedad y no un vicio, y por ello no debería vivirse con vergüenza por parte de los familiares, de los allegados o del propio enfermo. Se trata de una enfermedad crónica y grave, que puede conducir a la muerte, y que en cualquier caso genera un gran deterioro en las relaciones del enfermo con su entorno sociofamiliar.

El enfermo alcohólico niega sistemáticamente su problema con el alcohol. En muchas ocasiones, considera que los demás exageran, que él controla perfectamente su consumo y puede dejarlo cuando quiera. Se engaña a sí mismo. Por regla general, sólo acude a buscar ayuda cuando se ve empujado por una situación límite. En este sentido, una de las personas entrevistadas dice que ***"... el enfermo alcohólico siempre va a negar que tiene problemas con el alcohol, no va a ser capaz de admitirlo por sí solo, tiene que ser obligado por algo o por alguien, bien por su salud, por un médico, o bien por la amenaza de abandono de la familia".***

La familia ocupa un lugar importante en este problema de salud. Por un lado, es la primera en sufrir las consecuencias del alcoholismo de uno de sus miembros y con gran frecuencia suele sufrir en silencio, unas veces negando el problema y otras ocultándolo por vergüenza. Sin embargo, por otro lado, la amenaza real de ruptura o abandono de la familia es el motivo que con mayor frecuencia empuja al

enfermo a buscar ayuda profesional para abandonar el consumo. Dado este papel preponderante de la familia en la búsqueda de ayuda, hay que advertir, tal y como dice uno de los entrevistados, que ***"... la tolerancia del familiar es perjudicial tanto para él como para el enfermo..."***

La aceptación, lo más precozmente posible, de la existencia de un problema de alcoholismo permite instaurar rápidamente un tratamiento, tanto para el enfermo como para su entorno familiar, y evitar en muchos casos el grave deterioro físico y mental del alcohólico así como el de sus relaciones sociolaborales, haciendo finalmente más factible su rehabilitación.

Al ser el alcoholismo una enfermedad de origen bio-psico-social, su tratamiento precisa de un abordaje integral en las tres áreas afectadas, y a la vez, de un modo simultáneo, de un tratamiento a todos los miembros del núcleo familiar. El proceso contempla tres etapas: desintoxicación, deshabituación y rehabilitación. Queremos resaltar aquí el papel de las asociaciones de alcohólicos en la deshabituación y rehabilitación del enfermo alcohólico, así como en la ayuda a los familiares, tan necesitados de orientación y apoyo como el propio enfermo. Dice uno de los entrevistados al hablar de la familia que ***"... ellos también necesitan una recuperación. Hay familiares que están muy enfermos psicológicamente, están estresados, tienen situaciones muy precarias, económicas y sociales, quieren ocultar la bebida del enfermo, cosa que no deben hacer porque todo su entorno lo sabe. El único que no lo sabe es él y el familiar que lo quiere ocultar porque le da vergüenza. El familiar tiene que entender esa vergüenza, tiene que saber que es una enfermedad y sobre todo, que hay soluciones".***

Queremos hacer hincapié aquí en la especial dificultad que supone el abordaje del alcoholismo en la mujer. Hoy por hoy, sigue siendo, en

general, un problema oculto: la mayor parte de las mujeres alcohólicas son bebedoras clandestinas, enormemente culpabilizadas y a menudo con antecedentes de malos tratos. Además, padecen una tremenda marginación social y familiar, víctimas de la doble moral que impregna la actitud hacia el alcoholismo del varón y de la mujer. Como dice una de las entrevistadas ***"...El problema que tenemos las mujeres es que tenemos menos ayuda. (...) Para el hombre es una bajeza, no admite que una mujer sea alcohólica. La llama viciosa... Y no la ayuda. Sin embargo, el hombre, por el machismo que hemos vivido toda la vida, el hombre, aunque beba y se vaya con una mujer..., es un tío macho".***

En este sentido, no deja de ser un dato la escasa participación de esposos de mujeres alcohólicas que acuden a las asociaciones de alcohólicos, hecho que queda reflejado en este documento.

Este documento va dirigido a todos aquellos afectados por el problema del consumo excesivo de alcohol, y pretende ser una herramienta para la reflexión individual o de grupo. Por ello, creemos que la lectura de estos relatos puede resultar de utilidad en las tareas de rehabilitación del enfermo alcohólico y apoyo a los familiares, que desarrollan las asociaciones de alcohólicos, los centros de salud mental y otros centros sanitarios.

METODOLOGÍA

La recogida del material se ha efectuado mediante entrevistas abiertas realizadas a una serie de personas alcohólicas y a algunos de sus familiares, personas todas ellas, que han pasado o están pasando por el difícil proceso de superación de este problema de salud.

La selección de estas personas se ha llevado a cabo mediante la colaboración de las asociaciones de alcohólicos, así como de algunos centros de salud mental, de la Comunidad de Madrid

En la entrevista se les pedía que relataran las experiencias y vivencias más importantes de su historia de vida con el alcohol, grabando su discurso en cinta magnetofónica. El entrevistador trataba de recoger las diferentes fases de cada historia hasta llegar al abandono del hábito.

El documento contiene extractos de dichas entrevistas. Se han seleccionado los párrafos más significativos del discurso de cada uno de los entrevistados (en primer lugar de las personas alcohólicas y en segundo lugar de los familiares) y se ha ordenado la información en base a varios apartados comunes: en el caso de las personas alcohólicas se divide en **los comienzos, los problemas, pidiendo ayuda y en la actualidad.** En algún caso, hemos considerado interesante incluir otros apartados específicos para señalar aspectos concretos relacionados con **la mujer, el mundo de las relaciones públicas, la violencia,** etc.

En el caso de los familiares la información aparece estructurada de un modo similar pero no tan uniforme.

TESTIMONIOS DE PERSONAS ALCOHÓLICAS

MARÍA. 50 años

LOS COMIENZOS

"Se empezó a agravar todo y ahí empecé a echar mano del alcohol..., yo veía que el alcohol me quitaba ese sufrimiento que tenía y me olvidaba de él."

"Yo soy una persona muy dada a la gente, para mí no he mirado nunca. Eso quizás me ha hecho ir al alcohol..."

"Me dediqué a mis hijos..., he sido exagerada... Cuando tuve mi cuarta hija me dio una depresión muy grande, una depresión enorme post parto, por el tema de verme con 4 hijos y con mi marido viniendo cuando le daba la gana. Hemos tenido muchos problemas, muchas riñas... Entonces yo, por no molestar, lo he hecho todo sola... Me he hecho muy fuerte."

"Mi hijo el mayor, tenía 11 años y empezó a meterse en el mal rollo...era un niño inadaptado, empezó con el chocolate, los porros... Ahí empecé a echar mano del alcohol en el sentido de que ellos se acostaban y me veía sola hasta la 1 o las 2 de la mañana y bebiendo el sufrimiento era menor. Pero no era habitual. A lo mejor pasaba un año y no echaba mano del alcohol... yo en los bares nunca bebía."

"Por eso empecé a beber... por la soledad que tenía..., la baja autoestima que tenía..."

"Porque, claro, yo me metí en mi casa..., me encerré en mi casa. Yo me despreciaba a mí misma. Yo creía que no valía para nada. Y, sin embargo, yo me estaba enfrentando a todo lo que la vida me daba."

LOS PROBLEMAS

"...Y ahí empecé a beber más... porque mi hijo bebía en casa, y me decía 'Mamá, tómate un poquito de whisky..."

"Fueron todo problemas..., mi otro hijo también cayó en la droga..., fue una lucha continua. Al fin el mayor salió de la droga... Pero empezó a darle al alcohol, que es lo que les ocurre a todos. Y ahí yo empecé a probar el whisky..., que primero hacía hasta ascos. Pero veía que eso hacía que no sufriera tanto de ver a mi hijo..."

"... los últimos 6 meses fueron terribles.., de levantarme a media noche a beber... Escondía las botellas en las cisternas, detrás del lavavajillas..."

"Al principio lo controlaba. A lo mejor bebía y si me veía un poco mal: 'Yo no bebo más'. Y sí, me podía estar un mes sin volver a probarlo. Pero, claro, mis problemas se agravaban cada vez más. Yo me ponía a beber y lo único que hacía era dormir... Yo me enganché al alcohol en dos años, no bebí más de dos años. Pero los últimos 6 meses fueron terribles.... Yo..., es que era una angustia... Dormía dos horas... Me despertaba para ir a beber."

"Quería superarlo por mí misma. Pero por dos veces no pude. Me pasaba una semana 'que no, y que no'..., y me daban unos monos..."

"Eso es espantoso... De verdad que es horrendo. He visto en mis hijos lo que es la droga y he visto el alcoholismo. Y es lo mismo. Lo único que para la heroína, que es más cara, tienes que robar, hay delincuencia. Y en el alcohol, por 20 duros te puedes emborrachar."

"La última vez que a mí me ingresaron fue en Navidad, y dije que aquello se había acabado. Cuando salí..., me acuerdo que tenía una botella en mi casa y nada más llegar del hospital la vacié en el water y dije: 'Se acabó'. Mi hija la mayor me dijo 'Mamá, yo te ayudo..., yo te llevo donde tú quieras'. Entonces me fui.., me vine aquí, al centro de salud mental..."

"Mi hijo murió en casa, al ratito de acostarse. Ha sido el dolor más grande que me ha dado la vida, a pesar de todo lo que he sufrido con él. Y, bueno, perdí a mi hijo.., pero yo no volví al alcohol."

"Yo ya había empezado a ver mis valores como persona, eh... Y, dije, ¿yo voy a perder todo por una copa de alcohol, por ser una mierda?..., no. Y eso me ayudó, subiendo, subiendo, subiendo adelante."

PIDIENDO AYUDA

"... todos a una para ayudarnos a salir de un infierno. La asociación es una familia para mí."

"Cuando yo entré en la asociación les dije 'Mirad, yo no confío en esto pero es que ya no sé a qué agarrarme y voy a probar a ver. Pero la verdad es que vengo sin ninguna fe'. Y la verdad es que cuando

salí de allí, salí llorando y pensé 'Esto es lo único que me va a sacar'. Y así ha sido."

"A mí la asociación me ha dado todo. Me ha dado la vida porque ahí yo veía cariño. No había interés personal de ninguna clase. Yo me hice adicta a las terapias."

EN LA ACTUALIDAD

"Llevo fuera del alcohol casi 4 años.., donde merece la pena estar. En estos cuatro años es cuando he empezado a vivir."

"Cuando yo el primer día saludé a una vecina habiéndome quitado del alcohol..., 'Hola', y sonreírme..., aquello para mí fue tan grande que eso es lo que me dio fuerza para luchar. Dios mío, si antes no me miraban. Y ahora ya me empiezan a mirar. Y se nota. Se nota..."

"Yo ya no siento amor por mi marido. Ya no puedo quererle. Entonces tampoco vivo feliz. ¿Me explico?. Pero vivo feliz con mi abstinencia. Eso sí. Eso está claro. Es lo que me hace a mí vivir feliz en la vida. El amor se ha ido, pero lo puedo sobrellevar porque lo más importante es que haya tranquilidad en mi casa y en mis hijos, y ahora la hay."

"... la gente que dice yo no puedo salir porque tengo problemas... Eso es mentira. Todo lo que un ser humano quiere hacer, lo consigue si se empeña..."

"En el alcohol eres una piltrafa, una mierda como persona. Y, encima, tu entorno se viene abajo. Mientras que quitándote de ello eres persona y tu entorno funciona."

LA MUJER ALCOHÓLICA

"El problema que tenemos las mujeres es que tenemos menos ayuda..."

"Yo no tuve ayuda ni de amigos, ni de mis padres.., y de mi marido.., para qué voy a hablar... Para nada. Al contrario, me machacaba. Lo único que sabía decir es que yo era una alcohólica... Al principio no se lo admitía. Pero luego le dije, 'Pues sí, hijo. Soy una alcohólica. Pero yo me he quitado del alcohol y soy persona'."

"Para el hombre es una bajeza, no admite que una mujer sea alcohólica. La llama viciosa... Y no la ayuda. Sin embargo, el hombre, por el machismo que hemos vivido toda la vida, el hombre, aunque beba y se vaya con una mujer..., es un tío macho."

"...aparte de que la mujer se engancha muchísimo antes. Le afecta el alcohol mucho más que al hombre. Hay miles y miles de mujeres que beben en casa. Lo que pasa es que no sale a la luz porque hay vergüenza de decir que bebes... Hay otras mujeres que beben en casa todos los días y no se dan ni cuenta de que están enganchadas al alcohol..., la mayoría de ellas piensan que no son alcohólicas."

JOSÉ. 54 años

LOS COMIENZOS

"Empecé a beber porque mi oficio era el de camarero, y claro, tenía el alcohol siempre en la mano..."

"Y claro.., bebía. Pero bebía pausadamente, poco a poco, y después ya se formó una..., que bebía cada vez más....Bebía en la barra algo y después salía y me tomaba unas cañas, unas copas..., normalmente copas de coñac y cuba libres."

"Beber, bebía..., a lo mejor porque me gustaba, porque estaba sirviendo.., y añoraba..., 'siempre estoy sirviendo y no voy a beber yo...'."

LOS PROBLEMAS

"Para ir a beber, solía mentir o buscar cualquier excusa...o buscaba una discusión o una bronca con el crío, con los chavales o lo que fuera..."

"Por ejemplo: 'Oye, voy a ir a comprar tabaco', aunque tuviera. O 'Oye, voy a bajar a por el pan'... Siempre buscaba una excusa."

"Estaba tan sumamente ciego que no veía nada más que el fondo de la botella, la copa o lo que fuera."

"Mi familia me decía que no podía seguir bebiendo así porque iba a tener consecuencias... 'Tu un día vas a tener problemas'. Pero yo no lo quería reconocer."

"... si, me pillaron en el trabajo, haciéndome la prueba esta de la alcoholemia, me pillaron y me echaron una sanción.., me suspendieron de empleo y sueldo y me llamaron al orden."

PIDIENDO AYUDA

"Al oír hablar a los otros en la asociación, sentí mucha satisfacción de ver que se podía hablar abiertamente. Sin tapujos."

"Fuimos mi señora y yo al médico. Él me mandó al asistente social y éste me mandó aquí, a la asociación."

"Al principio me daba, no sé, como un poco de corte...No sé...Timidez. No se cómo explicarlo. Y después.., el primer día se pasó y hasta ahora, divinamente. Estoy contento. Mi intención es la de poder avanzar en todo lo que pueda, en la abstinencia..."

"Afortunadamente, me di cuenta y ahora estoy nadando en una balsa."

PALOMA. 29 años

LOS COMIENZOS

"Al beber me sentía mucho mejor. Podía hablar..., hablaba con todo el mundo..., no me callaba ni debajo del agua... Es que yo soy muy tímida..."

"Yo he estado bebiendo desde muy joven, muy pequeñita, desde los 13 o 14 años. Es que mi padre era alcohólico, murió de cirrosis. Y mi madre no quería tener alcohol en casa, pero una vez le dio una vena y compró una botella de coñac por Navidad....Entonces yo la cogí. Estaba escondida para que mi padre no la viera y yo la cogí. Y traguito a traguito..., cuando se dio cuenta mi madre..."

"Luego empecé con unas amigas, y nos tomábamos entre las tres una caña. Fue al principio."

"No se por qué bebía..., mi madre se iba a trabajar..., y me quedaba sola."

"Al principio, cuando empecé a salir con mi marido, pues bebíamos los fines de semana. Yo siempre he bebido más que él. Cuando me casé, ya ha sido una cosa... Bebía en casa y fuera de casa. Bebía cerveza antes de comer, en la comida y después de comer."

LOS PROBLEMAS

"Mi marido me decía, sobre todo cuando me quedé embarazada: '¿no crees que bebes mucho? Yo no decía nada, me iba a la cocina. Le chillaba. No me ponía agresiva, pero le decía todo a gritos."

"No, no me daba cuenta de que estaba tan mal.., yo con tener mi cervecita o vino o lo que fuera.., veía todo solucionado... Bueno, yo creo que sabía que no era normal, pero como creía que a mi no me hacía daño..."

"Y hubo un momento que el hígado dijo que bebiera mi abuela. El niño nació con el mono ese..., (el síndrome de abstinencia)"

PIDIENDO AYUDA

"La asociación me ha ayudado mucho, a aclararme las ideas y ahora me encuentro fenomenal. Ha cambiado.... Bueno, es que ha cambiado todo."

"Yo le diría a la gente que tiene problemas con el alcohol... que se aten a la pata de la cama. No sé. Yo si pudiera dar marcha atrás, sobre todo antes de quedarme embarazada.... No sé, les diría que no bebieran."

JUAN. 34 años

LOS COMIENZOS

"El tema de siempre: los amiguetes..., que si bebes, que si tal, que si eres más hombre..., el rollo típico..."

"Yo empecé a beber a los 13 o 14 años... Lo típico de los amigos..., bebía todo el mundo, pues yo también."

"También tengo antecedentes en la familia, mi padre es alcohólico... Éramos cinco hermanos..., y el peso de la familia lo he llevado yo..., yo soy el mayor, o sea, se puede decir que infancia no he tenido... Y siempre me he querido hacer cargo de todo..., digamos un rol de padre o algo así..., todos los problemas me los he querido tragar solo."

"... el alcohol me producía desinhibición, una alegría o falsa alegría..."

"... pero sobre todo desinhibición, y es que otro problema que tengo es que soy tímido."

LOS PROBLEMAS

"... empecé a beber como un cosaco.., en plan suicida casi.., precisamente para calmarme la ansiedad.., y es la pescadilla que se muerde la cola..."

"... a los 19 años, me dio un ataque de ansiedad, yo creía que me moría, tal vez debido al alcohol, tal vez no.., tal vez debido a las tensiones acu-

muladas de tantos años, porque yo lo he pasado muy mal... A partir de entonces empecé a beber para quitarme la ansiedad..., cada vez tenía más ansiedad y cada vez bebía más... El alcohol es un engañabobos..."

"... no podía pasar sin beber.. O sea, si no bebía no era nadie.., estaba completamente inseguro..."

"... empecé a darme cuenta a los 25 o 26 años... El problema era que si no bebía no podía hacer nada, porque ya estaban los temblores, la inseguridad, y el alcohol me daba seguridad, una falsa seguridad, digamos.... Fue cuando empecé a beber a diario... me pasaba todo el día borracho... Lo que pasa es que no se me notaba.. Y yo lo notaba, pero no lo quería notar, porque la verdad es que me aliviaba mucho, era por olvidar como se suele decir, por vivir en un mundo aparte, que la verdad es que no solucionas nada, pero..."

"Me levantaba que no me podía ni abrochar los botones, de los temblores que tenía.., me tenía que meter cuatro o cinco latigazos de whisky seguidos, para empezar a funcionar."

"Seguí bebiendo, y llegó un momento en que es que me levantaba empapado.., era horroroso.., o sea, toda la noche sudando.., me despertaba a la hora, como un clavo, a la hora que abrían el bar....(...) Y así fui en barrena, fue cuando empecé a tocar fondo."

"... cambios de carácter, pero como de la noche al día, de tirar cosas.., ¿cómo le llaman a esto?... cuando absuelven a los malos en las películas.., una locura transitoria..."

"... era desparramar todo lo que pillaba porque no encontraba algo..., y luego lo tenía delante de las narices. No tenía paciencia, montaba unos circos..., Problemas legales no, pero de milagro porque era..., era una bomba de relojería andante.., no aguantaba a nadie. No pasó nada porque en el barrio donde vivo..., me conocen y saben que tengo muy malas pulgas..."

"... al final lo pagas siempre..., bueno..., lo pagas siempre con la persona que tienes a tu lado: gritos, borracheras gordas, movidas enormes..."

"Tenía una pareja estable, una pareja que ha sido la pareja de mi vida..., y que, a todo esto, la he destrozado... Llegó una etapa que me encontré con cantidad de problemas..., todo de golpe..., la muerte de mi hermano..., una serie de historias todas juntas... Me aguantó muchísimo esta persona, yo no tengo nada que reprocharle.., me aguantó demasiado."

"Ella se fue..., llegó un día en que me dijo: 'Lo siento, pero tenemos que dejarlo, porque yo así no puedo seguir'. Total, que después de ocho años, lo que podía haber sido la relación de mi vida..., pues a hacer puñetas... Eh..., entonces ya si que cai en picado, eso ya fue en barrena..."

"... y verte que te quedas tan solo... Te quedas más solo que un perro."

"... o sea, ese señor que va al bar solo y que se toma su copita y que no habla con nadie, es que está completamente alcoholizado."

"Yo al final me estaba suicidando, me estaba intentando matar, de la manera más lenta, porque estaba amargado completamente..."

"Con el alcohol he destrozado todo en mi vida: la familia, la pareja..., todo..., todo..., y la cuestión es que estuve a punto de machacar también el negocio, de machacarme yo. Y..., menos mal que no tuve hijos..."

LOS INTENTOS. LAS RECAÍDAS

"... la recaída es muchísimo peor..., es muy típico, es por la confianza: 'Yo, como ya llevo dos meses sin beber, pues me puedo tomar una y no pasa nada'. Pero de eso nada..."

"Cuando perdí la relación con esa persona, pedí ayuda y.., sí, lo dejé pero un mes y medio, y luego volví otra vez y cuando vuelves es peor... En el momento que te tomas una, estás perdido."

"... un día, me levanté de la siesta, y me entró todo el mono, porque es que tenía mis horas de beber, claro... Me fui directo al médico y me ingresé..."

"Para cortar hay que echarle mucho valor, entonces más que por mí, por mi madre. Estuve ingresado un mes y medio, dos meses, no sé, se pasa mal, pero bueno es una experiencia que es buena, porque ves dónde puedes llegar, lo que es eso..."

PIDIENDO AYUDA

"... yo necesitaba ayuda.., pero no.., no la pedía, porque yo creía que podía solo..."

"La gente, la gente, no te dice nada, lo único los más allegados, yo te lo digo sinceramente, a mí nadie me ha ayudado, a mí la única persona que me ha ayudado ha sido mi madre, la única persona que ha estado a mi lado..."

"En realidad, las ayudas siempre han sido del médico, porque incluso la relación ésta, que ha sido lo más grande que he perdido en mi vida, bueno si, algo me ayudó, pero tampoco para tirar cohetes..."

"... aquí es como dice mi colega Conan el Bárbaro, que Dios ayuda a quien se ayuda. No sé si me explico. Aquí, si no te ayudas tú no te ayuda ni Dios..."

EN LA ACTUALIDAD

"... y total, que no lo he vuelto a probar. Llevo un año en abstinencia total, yo no me engaño con eso del 'sin alcohol', porque el único engañado sería yo."

"Pienso que esto no se cura nunca y que tienes que estar alerta siempre, porque caes en el momento en que te descuides."

"Bueno, la vida es totalmente distinta, me faltan muchas historias todavía por conseguir, pero he conseguido romper con esto y también montar un negocio y una serie de cosas..."

"No es fácil. Pero hay que salir. Porque si no, tienes tres caminos, como dicen en la asociación: el manicomio, la cárcel y el cementerio..."

"Salir del alcohol..., es cuestión de valor, tirar para adelante y punto... Costar, cuesta. Pero conseguirse..., se consigue."

ROSA. 53 años

LOS COMIENZOS

"... Fue a partir de los 40 años, empecé a salir, a tener amistades y a beber. Yo no había bebido hasta entonces, pero bebía, y aguantaba muy bien la bebida..."

"... empecé a recuperar mis amistades, a salir, a entrar..., empecé a sacar mi personalidad y a salir por diversión. Quería divertirme, quería enterarme de lo que era estar en el mundo, porque yo vivía en una urna de cristal. Y claro, llegó un momento en que empecé a hacerlo..."

"Yo me casé a los 21 años, porque lo que quería era salir de mi casa, porque era un infierno... mi padre bebía muchísimo y era agresivo."

"... por aquel entonces yo no bebía nada en absoluto. Me casé creyendo que estaba enamorada. Teníamos bastante dinero..., viajábamos muchísimo, yo dejé los estudios y me dediqué a mis hijos... Y me acomodé totalmente a ese tipo de vida."

"Yo siempre he sido una persona muy animada, muy juerguista..., no de beber, porque no bebía nada, pero me gustaba muchísimo bailar y salir y recibir gente en mi casa... Y sin embargo, no pude hacer nada de esto porque mi marido no era así. Era una persona que..., tenía una cena, una fiesta, y la primera persona que se iba era él..."

"... pero a mí todo esto me compensaba..., porque estaba entretenida con mis hijos y me llenaban la vida..."

"... empecé a distanciarme de mi marido, empecé a dejar de viajar con él porque es muy mujeriego."

"Desde el principio me engañó, desde que éramos novios... Claro que..., yo también es que estaba en una nube, porque a mí nunca me faltaba de nada. Pero él tenía sus aventuras. A los 40, se buscó amiguitas fijas... Nos respetábamos pero cada uno teníamos nuestra vida..."

"Él se fue centrando más en su vida y yo... Mis hijos se fueron haciendo mayores y yo como estaba tan volcada en su vida... En realidad vivía a través de él. Entonces, claro, a mí eso me llenaba pero no era mío. Era prestado."

"... y cuando él se fue alejando de mí fue cuando yo empecé a cambiar: 'No salgo, no voy, no vengo..., estoy hasta las narices. Cada día le veo menos. No viene. Y si viene es para estar en casa, porque está cansadísimo... Porque viaja mucho, trabaja mucho...'. Y además mis hijos empezaron a hacer su vida, normal.., como los adolescentes..."

"... yo tenía que haber vivido de mis triunfos, de mis fracasos, de mis sensaciones y de mis cosas. Y, sin embargo, me apoyé en los triunfos y en las cosas buenas de otra persona. Y dejé de ser yo misma."

"Llegó un momento que la situación dejó de compensarme. Yo necesitaba ser yo misma. Y yo misma..., quería divertirme, quería

enterarme de lo que era estar en el mundo. Porque yo vivía en una urna de cristal. Y claro, llegó un momento en que empecé a hacerlo. Hice muy bien, lo que pasa es que en vez de hacerlo controladamente..."

"me pasé de rosca y me descontrolé. Por amistades, por esto, por lo otro... Te lías y te lías..."

"... y mis hijos, claro, se daban cuenta porque ellos me conocen... No es que viniera por los suelos pero se me notaba al hablar y ya me desmadré un poco más de amistades... Lo que es el mundo de la noche... O sea, me pasé. Me pasé de rosca."

"Mi marido prefería que bebiera y que pasara de todo porque todavía no nos habíamos separado. Y cuanto más fuera a lo mío, más libertad tenía él y menos culpable se sentía por lo que estaba haciendo."

"Él no me ponía ningún problema. Yo salía de noche, discotecas..., como ya sabía que él tenía sus aventuras, yo me permitía las mías..."

LOS PROBLEMAS

"Hace 4 o 5 años que empecé a notar una dependencia..., que si yo por la mañana no me tomaba una cerveza no funcionaba. O sea, yo ya no era persona."

"Notaba, pues eso, que no me encontraba bien y en cuanto me tomaba 2 o 3 latas de cerveza por la mañana funcionaba. Y luego ya por la tarde ya me tomaba mis whiskys y tal. Pim, pam, pim, pam... Y, claro, se me convirtió en un hábito, un hábito total. Y, claro, me empecé a asustar un poco..."

"En realidad, empecé a beber por juerga. No por desesperación. Pero luego claro, ya me convertí en la persona que esconde las botellas debajo del fregadero, de los armarios, en los bolsos..."

"Y cuando me vi así me dije 'Yo..., yo estoy enferma'. Y efectivamente. Yo soy una alcohólica."

"Y luego vino lo de la separación..., que, por supuesto, no es la razón principal pero, claro, todo influye. La tensión, la separación..., te apoyas en lo que te estás apoyando, que es la bebida..., y te apoyas más, naturalmente..."

"Una vez que estás enferma es..., es como si tuvieras dos mentes... O sea, tienes la mente normal y la mente alcohólica. Y la mente alcohólica pasa por encima de todo. Incluso de hijos."

"Dices 'Me tomaría un whisky', y sabes que no puedes, pero piensas..., bueno, por tomarme un whisky no pasa nada. Pero sí pasa. Y esas son las recaídas. Que piensas que dominas el tema..."

"... te tiras una semana que no pasa nada. Pero luego ya empiezas a las 8 de la mañana, como si fuera un reloj que se te abre en la cabeza..., si no bebes..., a veces me he puesto un chándal y me he ido a la calle al Seven Eleven a comprarme dos cervezas. Porque es

como un estado interior nervioso, excitante... No sé cómo decirte, con náuseas..."

PIDIENDO AYUDA

"... tenía temblores, convulsiones y me encontraba mal. Y decidí ir al médico."

"Entonces..., pues yo no busqué ayuda por ponerme bien yo físicamente, sino porque veía que a mí se me escapaban de las manos... Yo había ayudado siempre mucho a mis hijos, a mis padres, yo era el sostén de todo un cúmulo de cosas que no podía permitir. Si tenía que llevar a mi madre al médico a las 8 de la mañana..., o me tomaba 4 cervezas o no podía salir a la calle. Y decidí que así no podía seguir."

"Todo el mundo me ha ayudado. Yo tengo muchísimas amistades, muy buenas amigas, buena gente a mi alrededor, tanto por parte de mis padres como por parte de mis amigas, verdaderas amigas... Mis hijos también me han ayudado mucho. Así que..., yo pienso que la culpa no la tiene nadie."

FRANCISCO. 49 años

LOS COMIENZOS

"Empecé a los 18 años, a mí no me gustaba beber alcohol, pero veía que todo el mundo lo hacía..."

"Me incorporé al trabajo a los 13 años, en artes gráficas. Salía con mis amigos, iba a jugar a los billares, salía con chicas, tomábamos gaseosas y otras bebidas refrescantes..."

"Luego ya, empecé a salir con mi hermano mayor y me llevaba a sitios en los cuales alternaba. Empezábamos tomando una cerveza, íbamos a hacer gimnasia y nos tomábamos el bocadillo con una botella de vino. A la vuelta otra cerveza antes de llegar a casa a comer. Salíamos por la tarde, echábamos una partida y tomábamos una copa."

"...Ya me eché novia, empecé a salir con ella. Entrábamos en una discoteca y pedíamos una consumición, con una teníamos bastante para pasar la tarde."

"... yo por sentirme bien, por conversar con ellos, pues también tomaba alguna copa antes de entrar a trabajar..."

"En el trabajo empecé a alternar con los compañeros, quedábamos en un bar de la empresa y algunos tomaban una copa por la mañana y después íbamos a comer y comíamos con vino y a la salida algunos días se terciaba y un grupo íbamos a un bar a jugar una partida y nos caían un par de consumiciones."

"... ya empecé a tomar copas por la mañana, se iban juntando una aglomeración de cosas y le iba cogiendo el gusto a la bebida, ya no me era tan desagradable como al principio, empieza uno a cogerle ese gustillo."

"Salíamos al campo y se llevaban cajas de cervezas, se bebía vino con la comida y ya tomaba algún cubalibre por la tarde. Con todo esto, al cabo del tiempo me fui formando un hábito. Un hábito es muy difícil de quitar y yo no tenia información de que aquello pudiese llegar a perjudicarme física o psicológicamente."

"En las relaciones familiares no había ningún problema, en las relaciones sociales tampoco y la vida iba transcurriendo así. A los 22 años me compré un piso, me casé y mi vida profesional fue transcurriendo en base a mi profesión, artes gráficas."

"... las relaciones sociales y el consumo de alcohol eran una parte muy importante de mi vida cotidiana, de mi trabajo."

"Me metí en el mundo profesional, y monté una empresa que me duró tres años porque el consumo de alcohol se fue incrementando más y más. Yo era un hombre de producción, salía a la calle a ayudar a los comerciales, a tratar con los clientes. En esa época, no solamente yo, sino en la sociedad en general, se hacían los negocios en los bares... Se reunía uno en los bares de copas, en los pubs... Se iba a visitar a un cliente y luego a tomar una copa con él, y no era una ni dos, sino bastantes más..."

"... al cabo de los años se fue creando en mi organismo una dependencia, que yo no sabía que era tal dependencia, no había todavía información del alcoholismo."

"Nunca me sentaba mal, nunca devolvía..., comía y bebía mucho, quizás por eso iba adquiriendo esa tolerancia al alcohol."

EL MUNDO DE LAS RELACIONES PÚBLICAS

"... hay que destacar que en el mundo comercial y de relaciones públicas, se le puede sacar el gusto a las bebidas alcohólicas."

"En este mundo de las relaciones públicas el consumir alcohol era algo obligado, porque cuando hacías una operación siempre era en torno a esa copa imprescindible. El beber me resultaba últimamente agradable, no sentía ningún síntoma desagradable, esos mareos que me daba el alcohol al principio, iban desapareciendo al adquirir la tolerancia y..., me gustaba beber, incluso hasta última hora me gustaba beber, paladeaba el alcohol."

LOS PROBLEMAS

"... llegaba tarde por las noches, estaba creando un ambiente familiar un poco enrarecido, alguna discusión que otra con mi mujer..."

"...mi mujer era una persona muy tolerante, siempre creía en mis promesas, pero yo seguía bebiendo."

"El taller no estaba atendido cuando tenía que estar atendido..."

"... y mi responsabilidad como empresario se iba degradando hasta que a los tres años me declaré en quiebra. Me incorporé al mundo laboral en otra empresa, pero no podía dejar el consumo de alcohol, ya me estaba empezando a vencer..."

".. me detectaron el hígado grande y duro, un hígado graso..."

"... y no hacía caso porque mi obsesión era trabajar, seguir en la misma línea de vida que llevaban mis amistades y mis compañeros, a todos los niveles, a nivel de abogacía, alternaba con mi abogado, con el director del banco, con clientes de grandes firmas multinacionales y en ese mundo, en sus despachos todo el mundo consumía, llegaba a una multinacional a hacer los trabajos de imprenta y con el director de marketing bajábamos a tomar una copa por la mañana, de whisky o de anís, luego por la tarde si quedábamos para charlar sobre algún proyecto pues bebíamos..."

"Era un productor muy valorado profesionalmente..., incluso me decían que trabaja mucho mejor con una copa que sin ella..., parece que sonaba como a gracia, una gracia que empecé a pagar muy caro..."

"... era muy informal con los horarios. No admitía entrar a trabajar a las 7,30, sin embargo siempre era el último en salir. A muchos

empresarios les interesaba tener una persona así en su empresa, porque siempre hay algún trabajo que se desborda, alguna urgencia, y teniendo una persona como yo, pues les venía bien porque siempre estaba a deshora e incluso sábados y domingos..."

"... me hicieron una biopsia de hígado y tenía cirrosis."

"Prácticamente no daban nada por mí, decían que era progresivo. Pero la dependencia alcohólica que tenía era muy grande, necesitaba alcohol para funcionar, para moverme y para que se me quitasen los temblores. Así que salí del hospital y a la semana estaba igual, bebiendo, a pesar de que sabía que me podía estallar el hígado."

LA VIOLENCIA

"Si alguna persona me decía que yo tenía problemas con el alcohol no le hacía caso, si algún familiar me decía que era un tal o un cual, tampoco..., me ponía agresivo."

"Me estaba empezando a cambiar la forma de ser, no admitía que era una enfermedad ni que tuviera ningún vicio ni mucho menos. Seguía en mis trece y mi mujer seguía tolerando."

"En cuanto a los malos tratos físicos en casa, prácticamente no han existido, aunque sí psicológicos..."

"Mis hijos han vivido su infancia en una situación muy alterada..."

"Perdí mi piso, me quedé sin trabajo, ya no iba ni a buscarlo, porque cuando salía de casa lo primero que buscaba era meterme en el primer bar..."

"... salí mal con mis socios, les vendí mis acciones, me duró el millón y medio de las acciones un mes, me lo gasté todo en beber, porque cuando bebes, invitas a todo el mundo, es un defecto que tenemos todos los alcohólicos..."

"Perdí los amigos que tenía porque no podían acompañarme en este mundo de alternar..., porque ellos no eran como yo."

"... y los amigos que me echaba cuando estaba bebiendo no eran nada, eran personas de barra que había conocido en ese mismo momento. Enseguida te creías que tenias amigos y no tenias nada."

"... o dejas de beber o nos marchamos de casa..."

"Mi mujer y mi hija me hicieron las maletas y entonces fue cuando realmente comprendí que la cosa iba en serio. Ahí fue cuando tomé conciencia porque realmente no me estaba importando nada lo que estaba perdiendo, mi piso, mi trabajo, mi salud..."

PIDIENDO AYUDA

"... llamaron a mis hermanas, vinieron, tuve una bastante gorda, casi me pego con mi cuñado, total, me engañaron y me llevaron al psi-

quiátrico, me tuvieron que poner dos Tranxilium 50 para calmarme de la agresividad que llevaba."

"... toda mi vida había sido a base de embustes, de engaños, de prometer cosas que no había cumplido nunca..."

"Todavía no sabía ni donde estaba, pero lo que sí sabía es que quería dejarlo, que lo había intentado muchas veces, que no lo había conseguido y que quería a mi mujer y que en esas circunstancias ya era imposible la convivencia."

"Nunca había pedido ayuda, había querido salir por mí mismo, pero nunca lo conseguía y ese mes que estuve en abstinencia se ve que..., al pedir ayuda, la tuve y bien que la tuve."

"... ese mes que estuve ingresado, pensaba... ¿qué es lo que voy a hacer, merece la pena dejar de beber o seguir bebiendo y morirme?..., Y, ¿por qué no puedo empezar otra vez de nuevo?"

"Allí tuve la oportunidad de encontrarme conmigo mismo, tuve tiempo para pensar qué es lo qué había hecho yo a lo largo de mi vida, cómo iba estropeando todo lo que creaba..."

"Pero, ¿por qué no podía recuperar otra vez la salud?, al menos en parte, ¿por qué no podía enamorar otra vez a mi mujer y recuperar el cariño de mis hijos?, ¿por qué no me podría enfrentar otra vez al mundo laboral siendo el buen productor como había sido?, con ideas creativas, ¿por qué no podía ser una persona sociable como había sido siempre, querida y respetada en todos los sitios, excepto cuando bebía y perdía las formas?, ¿por qué no podía recuperar todo eso?..."

".. me asesoraron para que fuese a un grupo de auto-ayuda, a una asociación, y empezó mi rehabilitación..."

"Empecé con mucha vida, con muchas ganas de recuperar todo muy rápidamente, y mis compañeros me enseñaron con su propia experiencia que había que tener paciencia, despacio, día a día, poco a poco, siguiendo poquito a poco todas las etapas y así me fui calmando. Así empezó esa reconquista mía, no faltaba a ningún grupo de terapia, me sentí muy identificado con la auto-ayuda."

"empecé a conseguir cosas, empecé a conseguir el cariño de mi mujer que era lo más importante y el cariño de mis hijos."

"... cuando salí, había perdido tanto ya, que me prometí no volver a perder más, y empezó una reconquista mía... Se fue recuperando todo, ya tengo piso, mi situación laboral se ha regulado perfectamente, mi familia ha vuelto a ser un hogar..."

"La asociación también ha ayudado a mi familia..."

"Mi familia ha tenido que tragar cosas que son muy difíciles de creer, que el hogar se haya desestructurado, que mis hijos hayan pasado una infancia precaria, que no hayan tenido mi compañía cuando lo han necesitado para sus estudios u otros problemas. Y de golpe y porrazo les dicen que esto es una enfermedad, que todo lo que han pasado es por una enfermedad. Es muy difícil digerir eso, ellos necesitaban ayuda para entenderlo y también para rehabilitarse y los grupos de familiares se la han dado."

"Me encuentro feliz, contento, estoy disfrutando de mi abstinencia."

"... los grupos me han ayudado a superar la ansiedad con los mensajes que me han dado, con su propia experiencia. Realmente donde se me abrieron los ojos de mi dependencia alcohólica fue en la asociación."

ISABEL. 46 años

LOS COMIENZOS

"El alcohol me hacía ser menos tímida y más atrevida."

"Tengo 46 años y soy alcohólica en abstinencia. Empecé a beber cuando tenía aproximadamente 14 o 15 años. A los 18 años fue cuando realmente empecé a notar que dependía del alcohol. Yo notaba un cambio en mi comportamiento. Pasé de superar la timidez, a ser quizás demasiado descarada."

"Al día siguiente me sentía muy mal, muy avergonzada. Mi madre me llamaba de todo... Pero seguía bebiendo."

"Mi hijo no me frenó nada..., seguí bebiendo y cada vez más..."

"Me casé y tuvimos un hijo..., lo tuve con 26 años..., pero eso no me hizo cambiar de vida. El niño tenía una atención más o menos normal con una madre normal en cuestión de horarios de comidas, baños... Pero luego siempre me las arreglaba para seguir con mi vida: lo dejaba con los abuelos, o bien en la guardería, o bien organizaba la fiesta en casa."

LOS PROBLEMAS

"A los 29 años me separé de mi marido. La separación fue bastante traumática."

"Me había hecho responsable del niño, pero ahí decido que, bueno, que ya no quiero ser tan responsable. Que como seguimos viviendo en la misma casa él va a ser también responsable y que nos lo turnamos. Todo eso era para tener más libertad para beber, para salir, para..., yo diría pendonear. Porque realmente eso era lo que hacía. Luego me sentía muy mal, pero lo que hacía era eso. De alguna forma..., era prostituirme. Jamás me he prostituido por dinero, pero el alcohol me ha hecho perder el control hasta llegar al extremo de no saber con quién estaba."

"Al año y pico me quedé embarazada..., de un hijo que no era deseado..."

"Por aquel entonces conozco a una persona que era 10 años más joven que yo, lo conocí un día que estaba muy bebida, me enrollé con él, como siempre, pero esta vez seguí con él..., y me quede embarazada... A partir de entonces fui en picado. Yo pensé que le quería. Pensaba que le quería. Pero seguía bebiendo, bebía muchísimo más. Utilizaba el alcohol para estar con él."

"Mis hijos me miraban en silencio y no me decían nada. El otro..., mi compañero, me insultaba, me decía de todo..."

"Teníamos muchas peleas. Peleas físicas y psíquicas. Me sentía, una vez más, sola por la vida. De discoteca en discoteca. Bebiendo y bebiendo. Al día siguiente tenía que volver a casa y ver la cara de mis hijos, ¿no?... A mi pareja siempre le negaba que hubiera estado con otros... Pero, realmente, siempre que me iba por ahí estaba con algún señor."

"Los últimos años consumía coca, alcohol y coca."

"Mi pareja bebía tanto o más que yo. Y yo iba al ritmo que él quería que fuera. Y cocaína.., cada vez consumimos más los dos. Él me decía que yo no era alcohólica. A él le gustaba que yo bebiera porque se lo pasaba mejor conmigo."

"He tenido fracturas de órbita varias veces, fractura de nariz..."

"Las relaciones con mi pareja eran muy tensas y violentas. He tenido muchos traumatismos porque él me pegaba. Y muchas más cosas. Nunca le ponía denuncias porque yo me consideraba culpable."

"Hasta que un día..., ya le puse una denuncia. Tuve otra fractura de órbita..., llamé a Cruz Roja..., no, a la policía. Fueron a buscarme porque yo me encontraba mal... Él me había dado una paliza, me había arrastrado y había perdido la conciencia."

PIDIENDO AYUDA

"Vine aquí, a la asociación..., con un ojo así..., la cara hecha un Cristo..., pero vine."

"Yo venía machacada física y psíquicamente y fue muy duro. Salí llorando... Eso fue un lunes y el miércoles..., estaba deseando que llegara el miércoles para volver."

"Mi compañero actual me ayudó bastante, y ya rompí con mi ex pareja..., y con todo mi pasado."

"Estuve así varios meses hasta que un día..., gracias a la ayuda de mi compañero..., que aunque..., me da vergüenza decirlo, es mi pareja actual..., me da vergüenza decir que es mi pareja actual, porque ya llevo tres parejas. Creo que ésta será la última..., espero que así sea..., es lo que más deseo en el mundo. Pues gracias a él conseguí romper."

"De alguna forma, creo que tengo que pagar lo que he hecho. Lo estoy llevando todo sin alcohol, no hay nada ni nadie que me haga volver a caer en el alcohol..."

"Aún no estando con ninguno de mis dos hijos..., porque el pequeño no me ve..., vive con su padre, y si le veo es porque voy al colegio algún día que puedo..., pero él no va a verme jamás... Y el mayor.., se va a ir.., no sé dónde..., no sé nada. No tiene trabajo. No está estudiando..., no hace nada."

"Con mi hijo el mayor tengo muchos problemas, porque él ha sufrido también mi problema de alcoholismo, pero además ha sufrido las vejaciones, el maltrato físico y psíquico que le ha dado mi ex pareja..., y es que yo no he estado siempre todo lo consciente que debiera para protegerle."

"...Se que no lleva una vida muy correcta. Pero, como él dice, yo he tardado cuarenta y tantos años en darme cuenta de lo que..., de arrepentirme de lo que he estado haciendo... y dice que él tiene tiempo.

Y yo sé que él no tiene tiempo. Creo que no le voy a volver a ver jamás... Pero voy a afrontar todo como venga..., sin alcohol."

"Hace un año se me murió un hermano por el alcohol... Estuve a su lado para ayudarle y no quiso..., yo sabía que se iba a morir y no pude hacer nada. No conseguí que viniera ni un día a la terapia. Y hace un año que se murió. Tengo otro hermano alcohólico, que sé que está muy mal."

EN LA ACTUALIDAD

"Llevo dos años y medio en abstinencia total. La vida es dura. Es dura pero creo que se puede llevar mejor sin alcohol."

"Me costó bastante salir porque ya no era sólo el alcohol. Era la coca también. Y la cocaína engancha bastante. He salido y yo creo que, como yo, pueden salir muchos. Lo que pasa es que es muy largo, ¿no?... La vida es dura desde que naces, ¿no?, para mí ha sido dura..., pero lo único que he hecho ha sido empeorarla más. He odiado a mi madre, he odiado a mi padre, odiaba a mis hermanos..., porque creí que no me querían, porque me rechazaban..., en esa situación. Y sin embargo..., me he dado cuenta de que me quieren."

"Ahora puedo mirar a la gente a la cara, siento que la gente me respeta, y yo respeto mucho a la gente."

"Ahora soy una persona normal, con un trabajo normal. Me siento muy orgullosa de lo que soy y cómo estoy, ¿no?"

"Lo tengo clarísimo. Yo..., no sé que va a ser de mi vida. Soy feliz con mi pareja..., no sé si mi vida terminará con él o no... No sé si mis hijos volverán a mirarme a la cara, a quererme, aceptarme..., si me perdonarán algún día... Pero estoy orgullosa de estar en abstinencia..., estoy orgullosa de decir que soy alcohólica..."

JAVIER. 31 años

LOS COMIENZOS

"En la mili ya me había iniciado un poco..."

"Empecé a beber con 15 años o cosa así. Empecé a beber moderadamente. Cuando ibas a la discoteca, te tomabas un cubata o dos y te lo pasabas hasta bien.... Me fui a la mili con 19 años. Cuando la acabé, todos mis amigos se habían casado. Empecé una nueva vida, me busqué otros nuevos amigos. Y entonces empecé a beber un poco más de la cuenta."

LOS PROBLEMAS

"Cuando te faltaba la cocaína aumentabas las dosis de alcohol."

"Me busqué otras nuevas amistades. Ganaba más dinero, tenía más trabajo y fue entonces cuando el alcohol empezó en cantidades más fuertes. Todos los fines de semana tenías que coger el "colocón" para pasártelo bien. Hasta ahí se podía llevar. Inicialmente no me afectaba en el trabajo ni nada. Pasaron un año o dos y entonces empezamos a meternos cocaína y lo que te hacía esto, era beber más. Ahí fue donde se agravó más el problema."

"Sabía que tenía un problema con el alcohol y con estas drogas, pero lo disimulaba."

"Ya pensaba entonces que quería abandonar este tipo de vida. Había empezado una carrera que no me gustaba nada... Abandoné el deporte... Nada más pensaba en la juerga, el cachondeo, que llegara el fin de semana para beber y ponerme cocaína..."

"Me eché novia con el deseo de dejar de beber. Me casé queriendo dejar de beber. Pensé que al casarme dejaría de beber, pero seguía haciendo lo mismo... Yo trataba de disimularlo, pero mi mujer se daba cuenta... Después decidí tener un niño..., para ver si al nacer el niño me retenía un poco más... Y nada. Tampoco. Decidí cambiarme de piso, irme a otro pueblo a vivir..., pero el problema iba conmigo. Fuera donde fuera..., siempre el problema conmigo."

PIDIENDO AYUDA

"Me tengo que preparar muy bien y ser consciente de lo que me juego."

"Entonces acudí a una Asociación de Alcohólicos en rehabilitación, pero la abandoné al poco tiempo y volví otra vez a la bebida. Luego volví otra vez a otra Asociación, en la que ya llevo dos años. Ahora me lo he tomado mucho más en serio."

"Antes no estaba concienciado de que el problema es para toda la vida y la verdad que es así. El problema va conmigo y es para toda la vida. Ahora tengo una etapa muy buena. Estoy haciendo cosas que no hacía antes..., he vuelto a hacer deporte... Estoy muy a gusto conmigo."

CARLOS. 29 años

LOS COMIENZOS

"Pillábamos lo que podíamos."

"Cuando empecé tendría 12 años. Fue en el colegio. Con los 20 duros que te daba tu madre para el bollo..., la basquilla que éramos pues nos juntábamos y nos poníamos de todo. Hacías cualquier cosa y siempre tenía que estar el alcohol. Si no, no había fiesta."

"Mi familia estaba muy en contacto con el alcohol y otras drogas..."

"Mi padre también..., mi padre es alcohólico también. Mi madre se bebe su caña. No es que se ponga, pero sí... Mi padre todavía sigue bebiendo. Coge su chato de vino y... Yo siempre, el alcohol y las drogas y eso siempre lo he visto por casa. Cualquier tipo de droga. En casa ha habido caballo, cocaína, hachís... De pequeño, que me recuerde, entrar en la habitación de mi hermano y encontrarme piedras de hachís, polvo blanco..."

"El alcohol me ha producido mucha violencia."

"Estás pedo perdido y te da sensación de fuerza. Te atreves a todo, incluso a provocar actos violentos. Violencia, sobre todo violencia. Gratuita... Y para todo."

"Yo me acuerdo que entraba en los bares..., todo tíos mayores y tal tomándose su copa..., y yo estaba allí con mi copita. Agarraba unos

pedos tremendos y luego, lo malo es que no te acuerdas de qué has hecho y qué no has hecho. Despertarte y la camisa llena de sangre. "¿Qué habré hecho?"

LOS PROBLEMAS

"Los jefes te ven la cara y tal..., 'Joder, macho, vaya careto que traes'."

"He dejado un montón de trabajos por la mierda del alcohol. He dejado y de otros me han echado. Empecé de carnicero. Cuando tenía 14 años. No bebía, pero luego por las tardes salía de currar y me ponía ciego. Luego, levantarme a las 6 de la mañana para ir a trabajar.. Muy mal. Y claro, ahí tenías que estar cara al público. Te llegaban los jefes..., 'Te pusiste bien, ¿no?' Se notaba mucho."

"En el último que me echaron..., estaba trabajando en empresas de transportes, cargando camiones... Y pasaba lo mismo. Dabas con un camionero un poco..., de tu rollo... y te decía 'Para, vamos a tomar una copita'. No habías andado ni 100 metros con el camión..., 'Para, vamos a tomarnos otra copita'. '¿Tú fumas porros? Dame un porrito'. '¿Cocaína..., ¿unos tiritos? Pues unos tiritos'. Incluso he estado en la cárcel. En realidad tienes que pagar. Te pillan y eso está muy claro.

"Me tiraba a lo mejor 3 días o 4 días sin aparecer por casa. Había cobrado..., hasta que no tenía ni un duro."

"Habías cobrado 150 billetes y te tirabas 2 o 3 días de juerga, de cocaína..., de todo lo que fuera posible... Y luego a ver, cómo comías. Había que pagar piso..., había que pagar lo de los hijos..."

"En casa he discutido, he chillado..., a lo mejor darles una colleja a los críos..., pero nunca les he pegado. Hombre, alguna colleja se han llevado. Y gritos.., todos."

"Ella me dijo..., "Yo no quiero estar contigo. Mientras no seas otra persona no vuelvo contigo."

"Mi mujer se fue de casa. Estuvo dos meses sola..., bueno, un mes y algo, cuando fui a decirle..., 'Niña, llévame a algún sitio, que...'."

PIDIENDO AYUDA

"... estuvo hablando con ella y le dijo 'Dile que venga un día, que quiero hablar con él'. Fui allí y..., 'Mira, que conozco una asociación y tal...'."

"Mi mujer fue a pedir una ayuda a Cáritas. 'Mire, me he separado y tal..., para pagar el piso y eso...'. Con su sueldo no le llegaba y pidió una ayuda a Cáritas. Y le comentó..., a una chavala jovencita..., 'Mira, esto me ha pasado, con mi marido, me he separado por esto, por lo otro...'. '¿No te importaría ayudarle?' Ella le dio el teléfono de la asociación y llamé. Yo ahora me encuentro bien, muy bien."

"Aquí en la asociación te tienes que comer mucho el tarro y darte explicaciones. A ti mismo."

"Tienes que pensar en lo que has hecho. ¿Dónde te ha llevado esto? Pues a que te han echado de tu casa, de los pisos por no pagar, los hijos abandonados..., no me estoy dando cuenta y son mis hijos..."

"... lo que más me ha ayudado aquí es que he visto a mucha juventud.."

"Porque yo pensaba..., lo que he dicho muchas veces, vejetes alcohólicos y te crees que son todos unos tirados..., como vagabundos... Pero cuando llegué me encontré con gente jovencísima del barrio, chavales que conozco de cuando tenía 12 años. Mira cómo hemos acabado. Andábamos en la misma vera..., pero por lo menos nos hemos dado cuenta..."

EN LA ACTUALIDAD

"Ahora mi hermana me ha dado curro..."

"Tiene una pequeña empresa de limpieza de portales y estamos abrillantando y tal. Y, joder, estás currando y estás de otra manera. Porque yo estaba en casa y se me caía la casa encima. Y ahora me he puesto a trabajar y se nota. Estás más lúcido, te mueves..., haces algo provechoso, ¿no?. Llevas dinero a casa."

JORGE. 28 años

LOS COMIENZOS

"Desde que tengo memoria recuerdo haber bebido alcohol..."

"Yo me crié con mis abuelos, eran gente muy mayor, acostumbrados a cosas de pueblo... Por la mañana mi abuelo me daba un vaso, mitad café mitad coñac. Cuando iba al bar, me llevaba y me sentaba en sus rodillas mientras jugaba a las cartas. Yo bebía las mismas cervezas que él."

"Al colegio he ido poco... Iba al instituto para ver a los amigotes y al salir tomarnos unos litros de cerveza..., era una tapadera para seguir bebiendo."

"Cuando salía con los amigos, lo único que me gustaba era irme por ahí y ponerme ciego perdido."

"La soledad ha influido... nadie me esperaba."

"Ahora mismo estoy de peón. Siempre, toda mi vida he sido pintor, pero lo tuve que dejar... Salía a eso de las 6 de la tarde y..., lo clásico, con los compañeros al bar y cuando terminaba eran las tantas de la noche y llegaba... La verdad es que eso ha influido en mí porque..., al estar solo... No me estaba esperando nadie en casa que me dijera 'Oye, que has venido tarde'. Yo llegaba a mi casa, me acostaba..., si tenía ganas de cenar cenaba y si no, a dormir."

LOS PROBLEMAS

"El alcohol produce muchos problemas."

"En estos últimos años, el alcohol me ha desbordado totalmente..., yo he bebido siempre, sin ser consciente, una cantidad enorme de alcohol, y beber de esta manera no me permitía pensar, tenía pérdidas de memoria. A los 19 años me quedé totalmente solo, he viajado bastante por mi trabajo y, bueno, el alcohol..., yo creía que me ayudaba a expresarme más y mejor pero ha sido todo lo contrario."

"He tenido problemas muy graves. He roto con la chica que me iba a casar, por culpa del alcohol. Habíamos comprado el piso. Lo que pasa es que a última hora perdí el rumbo totalmente... Incluso las formas. Volverme incluso hasta violento..., perder los papeles totalmente. Llevábamos ya cuatro años..., estábamos haciendo planes de casarnos pero, claro, ella se ha visto obligada... No ella, porque realmente rompí yo una noche. Una noche volví eufórico de alcohol y dije 'Ni tú para mí ni yo para ti..., porque yo soy más valiente'... Estuve a punto de cometer un error, de agredirla físicamente. Ahora me arrepiento mucho."

"También tuve problemas con mandos en la mili, con compañeros, inclusive... En las guardias con el compañero..., yo le dejaba en la garita y me iba a beber. Yo no me daba cuenta. Iba a lo mío y punto. No me daba cuenta de nada."

LA VIOLENCIA

"... una palabra..., no mal dicha, sino mal interpretada por mí, podía acarrear violencia en mi persona..."

"Me ha creado problemas en el trabajo..., me ha hecho pensar y actuar como si fuera el más macho y conmigo no puede nadie. Hasta ahora he sido... muy violento siempre..."

"... me metí en una pelea en la que me inflaron..."

"Hicimos una fiesta en la empresa. Yo había empezado a beber desde por la mañana (estaba deseando levantarme para seguir bebiendo) así que cuando comenzó la fiesta, ya había bebido bastante. Los demás, claro, estaban serenos. Y yo alternaba igual que ellos o más. Llegó un momento en que perdí el control y me puse un poquito agresivo con unas personas...., me metí en una pelea. Yo no veía por donde me venían los golpes. Me inflaron y además mis compañeros se enfadaron conmigo."

"Yo siempre he considerado que controlaba el alcohol..."

"Cosa que no era cierta. Ese es el problema que tenemos todos los alcohólicos, que creemos que lo podemos controlar, pero llega un momento en que no se puede. Y no nos damos cuenta hasta que empieza la gente a apartarse un poquito de nosotros, a darnos de lado..., a que todas esas ilusiones que tienes cuando tienes un poquito de cabeza, se van perdiendo, y no encuentras solución. Y vuelves al alcohol con más fuerza todavía."

"No te das cuesta que has llegado a ser alcohólico."

"No te das cuenta de que hay gente, que llega al bar, se toma dos cervezas, hace la compra, charla un momento con los compañeros y se

marcha para casa. Pero cuando eres un alcohólico te tomas dos cervezas, se marcha la gente con la que estás hablando, te quedas con otras personas, te metes en conversaciones que no debes... hasta que ya no te entra más líquido en el cuerpo y te marchas a casa. A acostarte, a dormirla..."

TOCANDO FONDO

"Yo no me he dado cuenta del problema con el alcohol hasta el mismo día que no fui a trabajar, porque tuve un 'delirium tremens'..."

"Tuve un accidente de tráfico..., di un golpe fuerte por detrás a otro coche, le saqué de la carretera, iban dos crías detrás y salieron despedidas y aquello me afectó bastante. Entonces me tiré tres días y tres noches en casa, bebiendo como una cuba... Aguanté tres días..., sin comer..., los pinchos del bar y eso..., un bocadillo... Y, claro, al cuarto día no pude acudir al trabajo. Y ahí fue donde ya me dije..., ahora sí que has tocado fondo porque nadie te va a dar la comida..., hasta ahora te has ganado la vida tú, por ti mismo..., pero ya el alcohol puede más que tú y no lo puedes controlar. Fue cuando me di cuenta. Falté cuatro días al trabajo..., me encontraba muy mal, no podía comer..., todo lo que comía lo devolvía... Fatal. Viendo alucinaciones."

"... tenía alucinaciones, como si se me cayera el piso encima, de golpe y porrazo veía que me iba a tirar por la ventana..."

"Gracias a Dios de vez en cuando me veía a mí mismo por una 'ventanita' y me daba cuenta de lo que estaba haciendo. 'Pero que

me voy a caer por la ventana...'. Y no es que me quisiera caer, es que veía que el piso se estaba cayendo y yo me quería salvar como pudiera y por eso quería saltar por la ventana. Me daba cuenta que no, que no era así, y me volvía otra vez a la cama... En el suelo había bichos rarísimos... Bueno, alucinaciones que me hicieron ver que el alcohol no era para mí, que ya podía bastante más que..., que mi cerebro."

PIDIENDO AYUDA

"... Le dije a mi compañero: ... yo solo, no me veo con fuerzas para salir de esto. Necesito algo que me estimule, algo que me recuerde el día a día lo que es el alcohol, porque si no va a ser imposible..."

"Yo, gracias a Dios, conocía a un chico, que llevaba un tiempo en una asociación..., y le dije a mi compañero: 'Mira, échame un cable. Ya he tocado fondo'. Y él me dijo, 'Bueno, vente, pruebas..., ves que tal te va'. Y veo que me va bastante bien porque me recuerda día a día el problema que tengo con el alcohol."

"En la asociación aprendes de la experiencia de los demás, aprendes a estar alerta, a irte preparando psicológicamente para afrontar las circunstancias difíciles..."

"En la asociación todo el mundo es como yo, te encuentras identificado. Los que llevan más tiempo te explican sus experiencias, 'Cuando yo llevaba un mes me sucedió esto y fue un palo muy grande. Hay que tener cuidado con estas cosas'. Por ejemplo..., un problema económico, o que te despidan del trabajo, te puede hacer volver al alcohol. También aprendes que hay medicamentos que te ayudan a eliminar un poquito la ansiedad que se tiene al dejar el alcohol..."

EN LA ACTUALIDAD

"... ahora, en un principio, tampoco sé enfocar los problemas como realmente son. Por eso hace falta ayuda."

"Me derrumbo cuando pienso en todos los problemas que he creado con el alcohol y en que no soy capaz de solucionarlos. Yo pensaba que al dejar de beber los problemas se quedaban atrás. Y no, no se quedan atrás. Siguen ahí. Y resolverlos lleva su tiempo."

"Hay que recuperar la salud poquito a poco. Y yo estoy empezando. He bebido demasiado alcohol."

"Hoy por hoy en lo único que pienso es en no beber. Aunque me llame con mucha fuerza, creo que tengo la suficiente fuerza de voluntad para decir no... Cuando vengo a terapia me encuentro bastante mejor y me voy tranquilo. Escucho a los compañeros hablar de sus propias experiencias..., y salgo bastante bien."

"... yo dejo el alcohol para ser uno más en esta sociedad, que es lo que no he sido hasta ahora."

FERNANDO. 56 años

LOS COMIENZOS

"... Toma un vasito de vino, chaval..."

"Yo empecé a beber a los 15 o 16 años. Resulta que mi padre, que en gloria esté, era carbonero e iba a vender carbón a otros pueblos de alrededor de la provincia de Cáceres. Iba con él y me juntaba con personas mayores que yo, y me daban un vasito de vino..."

"Y, claro, empecé a beber hoy un vaso..., mañana dos. Así que, ya en la mocedad, en el pueblo, mi alcoholismo iba a más. Me eché novia y seguía bebiendo, me casé y seguía bebiendo..., seguía bebiendo pero yo controlaba."

"Un día, a lo mejor, me enredaba un poco y me emborrachaba. Pero al otro día lo pensaba y decía, '¿qué he hecho yo, qué hice yo ayer?' Y a lo mejor me tiraba 15 o 20 días sin beber. A lo mejor me tomaba 2 o 3 vasos de vino y me iba para casa..."

"Pero claro, el consumo era cada día mayor. Hasta los 40... 45 años."

LOS PROBLEMAS

"... No funcionaba bien con mi familia y no me ocupaba bien de mi trabajo..."

"Cuando llegué a los 45 vi que tenía un problema. Y me lo fui planteando, que tenía 3 hijos y que mis hijos se daban cuenta de que su padre no funcionaba. Perdía mucho tiempo por ahí en los bares, cuando tenía que estar con mis hijos y con mi señora, que para eso me había casado y para eso había traído hijos al mundo."

"En el trabajo ya tenía problemas. Porque llegaba y no podía trabajar."

"... yo llegaba a las 3 de la mañana y menos guapa, le decía a mi señora de todo..."

"Tenía problemas... Aunque nunca he usado armas ni navaja..., pero llegaba a casa y le montaba la bronca a mi mujer. El dinero nunca le ha faltado, porque yo le entregaba el cheque y ella cobraba en la fábrica..., llevo 34 años en la fábrica. Pero, claro, me quedaba con 10 o 15 billetes. Para la cerveza."

"Montaba espectáculos en los bares, insultaba..., al otro día me veía avergonzado..., no me acordaba de nada..."

"A lo mejor le decía a cualquiera "eres un payaso" o "eres un idiota". Una noche la policía me pidió la documentación y me quiso llevar a la comisaría. Yo me negué a ir a la comisaría y entonces un vecino del barrio que me conocía..., 'Por favor, no se lo lleven, lo que pasa es que lleva una copa más de la cuenta...'."

"... llegaba a las 10 de la noche o las 11 y le decía a mi señora 'Oye, mira, que voy bajar, que no tengo tabaco'. Era un embustero."

"Mentía..., a mi señora y a mí mismo. Yo llevaba dos paquetes de tabaco en el bolsillo pero la engañaba. Iba cada día a más. Llegó un momento en que si un día bebía más de la cuenta..., al otro día me daba miedo. Me daba hasta fiebre, no quería que me hablaran, no comía, no podía trabajar así."

"Mi mujer me advirtió varias veces. Que se iba. Y, claro, yo entraba en diálogo, pero el diálogo era falso. Porque lo que decía hoy, lo olvidaba mañana."

"Mañana, a partir de mañana no volveré a beber."

"Yo muchas veces intenté dejarlo. Pero, claro, el alcohol podía casi más que yo. Lo que pasa es que yo quería pero no podía."

PIDIENDO AYUDA

"Busqué ayuda... se me ocurrió ir a mi médico de cabecera."

"Y entonces me lo pensé y hablé con mi familia..., 'Tengo un problema muy gordo con el alcohol. Ya no sé ya como salir de él. Pero a partir de mañana quiero darle una solución a esto'."

"Se me ocurrió ir a mi médico de cabecera y contarle el caso. '¿Qué te pasa?', 'Pues mire usted, yo tengo un problema muy gordo con el alcohol y quisiera salir'. Y me dijo el doctor 'me alegro de que hayas venido'. Y por eso vine aquí a la Asociación."

EN LA ACTUALIDAD

"Ahora me siento muy bien, me siento a las mil maravillas. Ojalá lo hubiera hecho hace 20 años (...) He podido llevar a mi familia a la ruina, he podido perder el trabajo."

"Ahora las cosas se están intentando solucionar. Yo estoy al lado de mi familia, mi familia está al lado mío y, la verdad, es un cambio muy grande."

"Y cada día..., quiero olvidar lo pasado y mantenerme en abstinencia. Quiero una vida digna hacia mí y hacia mi familia. Y hacia los demás. Por eso estoy aquí."

ANTONIO. 47 años

LOS COMIENZOS

"... y seguí bebiendo poco a poco, sin darme cuenta, sin razones aparentes..."

"Yo empecé a beber con 16 años. Me fui a la mili y seguí bebiendo, cada vez más. Y vas envolviendo las bebidas que es peor todavía que si te tomas una o dos cervezas, pasé a los cuba libres... Nosotros, los alcohólicos, nos rodeamos de amistades para beber... y a ver quien puede más. Si un día te tomas una cerveza, mañana dos y al día siguiente 3, 6..., todas las que puedas. Y no nos damos cuenta del problema que tenemos. Yo no me daba cuenta, o no lo quería reconocer."

LOS PROBLEMAS

"Tenía problemas a causa del alcohol..., pero el principal problema era el no reconocer que soy alcohólico..."

"Yo he tenido problemas en el trabajo. De hecho, el jefe siempre me lo decía 'Joder, que bebes mucho'. Pero yo no lo reconocía."

"Ese era el principal problema, que no he sabido reconocerlo. Y mi mujer también me lo decía 'tu tienes problemas con el alcohol'..., 'yo no tengo problemas..., me tomo dos o tres cervezas... y si quiero mañana no bebo'. Pero me tiraba un día o dos. ¿Y qué? Al tercer día estaba bebiendo. Lo que no había bebido en esos tres días, por ejemplo, me lo bebía al día siguiente de golpe."

"Incluso los domingos por la mañana, salía y a las 10 de la mañana me liaba de copas..., y al rato empezaba con la cerveza. Y hasta que iba a comer. Y, a lo mejor, cuando iba a comer te habías bebido casi una caja de botellines, más las copas... Y así todos los días. Y ya no podía ser."

TOCANDO FONDO

"... he tenido muchas peloteras con mi mujer..."

"Yo ya bebía mucho..., desde que eramos novios... Pero bueno, la mujer..., me lo consentía, me lo iba pasando poco a poco, hasta que hemos llegado a este punto."

"Y llegó una hora en que mis hijos ya ni me hablaban...

"Y con lo importantes que son los hijos, yo no podía tratar con ellos, porque cuando bebía tenía unos prontos muy malos. Sobre todo con ellos. No hablábamos. Es que no podían hablar conmigo. Porque en el momento en que me decían algo enseguida les saltaba por los cerros de Úbeda... Cuando veían que había bebido se metían en la habitación."

"Hasta que me lo dijo la mujer. Que así no podíamos seguir... o dejaba la bebida o se separaba."

"Entonces lo pensé..., pasé un fin de semana en la cama, no me quise ni levantar a comer siquiera, porque me daba hasta vergüenza. Estaba tocando fondo. Y el lunes cuando llegué de trabajar me dijo que había estado en la asociación. Y me lo planteó así: 'Bueno, ¿qué vas a hacer, vas a ir o qué?' Y 'sí..., vamos'. Total, que fui."

"Yo, antes de perder a mi mujer y a mis hijos..., cualquier cosa, no los quiero perder. De seguir bebiendo lo único que podía esperar es que me hubiese encontrado separado, sin hijos o, incluso, tirado en un banco, en la calle..., sin trabajo y sin nada."

PIDIENDO AYUDA

"... el apoyo que te da una asociación es lo que más ayuda..."

"En la asociación es donde te pueden ayudar a salir del alcoholismo. Si uno quiere, claro, porque hay que poner mucho de tu parte... Es muy duro, hay que poner todos los medios que tiene uno y proponérselo."

"Lo que yo les diría, a los que tengan el mismo problema..., es que se acojan a una asociación..., que ellos también pueden salir si quieren, pero el apoyo que te da una asociación es lo que más ayuda... Aquí todos tenemos el mismo problema, unos con el alcohol y la droga..., otros nada más con el alcohol..., pero, en resumidas cuentas, todos vienen aquí por lo mismo. El alcohol lleva a la droga y la droga lleva al alcohol."

"... Lo primero que hay que hacer es cambiar el círculo de amistades..., porque decimos que son amigos..."

"... pero no son amigos, verdaderamente, porque son los que te incitan muchas veces a beber. Entonces llega un momento en que te encuentras solo. De hecho estoy solo."

"... te das cuenta que no te hace falta tener el alcohol para divertirte, bailar, cenar, charlar y enterarte de las conversaciones..."

"Vale la pena venir a la asociación y luchar por ello. Yo cada día estoy más contento... Yo antes..., no me enteraba de nada. Estábamos en el bar metidos y nada más que hablar y hablar y qué..., si no nos entendíamos."

"Ahora me quedo en casa o me voy a dar una vuelta, o me voy a pescar... Ahora sí..., ahora puedo hablar con mis hijos..., dialogar..., si tienen un problema nos sentamos y lo hablamos, discutimos... Y en el trabajo..., estoy pendiente de lo que estoy haciendo..., para no tener ningún fallo. Siempre se puede tener algún fallo, ¿no?, pero procuro no tenerlo."

EN LA ACTUALIDAD

"... en el trabajo hay compañeros que te incitan a que bebas alcohol..."

"Hay momentos muy difíciles. Porque en el trabajo hay compañeros que te incitan a que bebas alcohol. Pero hay que ser fuerte. Yo digo..., 'Sabes que no bebo'. Es muy difícil, de hecho muchos han dejado de hablarme. Pero no me importa, porque a mí lo que me importa es la enfermedad que tengo y salir lo mejor posible de esto."

"Yo, desde luego, aconsejo a los alcohólicos que luchen, que se puede salir de esto."

"Porque si tenemos la enfermedad del alcoholismo hay que aceptarlo. No podemos decir... 'no soy alcohólico'. 'Si, soy alcohólico. Soy una persona y tengo la enfermedad del alcoholismo...', me ha tocado, por desgracia, o no lo he sabido controlar, como hay personas que lo controlan... Ahora hay que apechugar con todas las consecuencias. El caso es que si uno pone todas sus fuerzas, sale."

TESTIMONIOS DE FAMILIARES

MERCEDES. 55 años. Esposa de alcohólico

CÓMO EMPEZÓ A BEBER

"Yo pienso que es que no tiene voluntad. Empezó a tomar un cuba-libre, le gustó, y el segundo y el tercero... Él no sabe controlarse."

"Pienso que él siempre ha bebido, pero cuando era joven yo no notaba nada raro. Trabajaba en un bar..., y lo lógico, la copa y tal. Al principio era más normal, pero empezó a beber más, y desde hace unos años, cuando bebía no se le entendía lo que hablaba..."

"Yo no sé por qué bebía, si es que no tiene mucha personalidad y así se crecía... Entonces es como que se hacía más fuerte..."

PROBLEMAS FAMILIARES Y EN EL TRABAJO

"... a última hora se metía mucho con el chico pequeño, y llegó un día que intentó pegarle..."

"Yo le veía que se iba haciendo agresivo. Cuando bebía se ponía valiente y daba unas voces..."

"... aquel día se puso con él que casi le pega y fue porque le dijo: 'Papá, tu no estás en condiciones de llevarte el coche para ir a trabajar'. Y se montó.., lo último es que se falten al respeto el padre y el hijo."

"Un día se puso a hacer una tortilla, pero primero se bajó a la calle a beber..., luego preparó su sartén, la plantó en el fuego y se quedó dormido... Cuando llegaron los bomberos lo encontraron casi asfixiado del humo que había."

"...aquel día debía ir muy bebido al trabajo. Alguien dio el chivatazo..."

"... Le llevaron a la clínica, y claro, a casa con un expediente de 15 días de empleo y sueldo y una falta grave."

VIVENCIA DEL PROBLEMA

"Yo siempre he dicho que el problema era mío. Porque los hijos no tienen por qué aguantar esas burradas."

"Nosotros le hemos hecho unas fiestas a mi marido exageradas. Creo que hemos actuado bien.... Bueno a lo mejor no hemos actuado bien..., porque yo siempre ocultándolo..., siempre he dicho que mis hijos no tenían por qué sufrir..."

PIDIENDO AYUDA

"Yo creo que al final lo de venir aquí ha sido porque ha visto que la empresa le puede echar a la calle."

"Nosotros le estábamos diciendo que fuera a una asociación de alcohólicos, ni se sabe..., desde hace años. Le hemos trabajado

todos. En la casa, los amigos... Pero..., 'Yo no estoy enfermo, yo puedo dejar de beber cuando quiera...'. Claro, dejaba un día, otro y al tercero no podía."

AYUDA DE LA ASOCIACIÓN A LOS FAMILIARES

"Yo me siento bien aquí. La verdad es que cuando oigo a la gente..., lo mío no es nada. Esto me ha ayudado a ver... A mí era como que me daba vergüenza... Y no es una vergüenza."

"Es un problema, es una enfermedad y punto... Y a mí esto me ha hecho estar temporadas muy nerviosa por querer tragármelo yo sola y querer ocultarlo, hasta el punto de decirme las personas: 'Oye, si es que se sabe, no te empeñes en ocultarlo...'."

ENRIQUE. 38 años. Esposo de alcohólica

CÓMO EMPEZÓ A BEBER

"Se levantaba por la noche, a las 3 o las 4 de la mañana, y esos ratos bebía..."

"La conocí en el trabajo. Allí no bebía. Por lo menos yo no la vi. Cuando empezamos a salir juntos..., pues lo normal, una cerveza, los fines de semana..., pero tampoco nos veíamos entre semana... Después nos casamos y empezó a beber más porque nos faltaba dinero..., pero vamos se lo pedía a su madre...". Digamos, que yo no lo noté hasta que le dio el... (fallo hepático)"

ACTUALMENTE

"Está algo más centrada. Pero se considera una inútil, en una palabra, se aturulla, se tensa..."

"Está contenta, a mi me ha dicho que sueña algunas veces con beber... pero, yo le digo 'Tú me lo dices y tal y lo hablamos'."

LUISA. 28 Años. Esposa de alcohólico

"Mi marido es alcohólico y le quiero ayudar."

"Estoy aquí porque mi marido es alcohólico y le quiero ayudar... la verdad es que cuando le conocí ya bebía, me fui dando cuenta poco a poco y cuando me casé sabía que seguía bebiendo. Pensé que al casarnos iba a dejar de beber. Creí que al dejar el ambiente familiar que tenía... Mal pensado, porque no fue así. Yo me casé porque quería salir de mi casa, quería ser alguien también... Nació la niña y él cambió algo. No dejó de beber pero cambió algo. Al quedarme embarazada del niño, ya fue todo a peor."

PROBLEMAS FAMILIARES

"Las últimas semanas es que no nos dejaba ni dormir."

"Fue pasando de los niños, de la casa..., así hasta ya lo último, que se metía cocaína y todo. Llegaba a casa cuando le apetecía, el sueldo no llegaba casi nunca y a él no le importaba si estábamos bien o si estábamos mal..."

"Decía que lo controlaba, que no tenía ningún problema. Siempre decía lo mismo. Y sí, cuando se levantaba..., recién levantado..., pues 'perdóname..., esto no lo hago más...'. Siempre lo mismo. Así los 12 años que llevamos juntos. O sea, que no..., siempre igual, incluso peor cuando empezó a meterse cocaína."

"... Él llegaba a las 3 o las 4 de la mañana y se liaba a tirar cosas..., a los niños no les dejaba dormir y me tenía que ir de casa. Tenía que llevar a los niños a donde mi madre, e irme a trabajar sin dormir la mitad de las veces. Los niños se dormían en el colegio. Entonces.., yo no quería que mis hijos siguieran viendo eso. Aparte que yo ya pensé también un poquito en mí y pensé en mis hijos. Porque él también lo había vivido en su casa y yo se lo decía... Pero él decía que no, que no era lo mismo."

"Cogí los bártulos y los niños y me fui de casa."

"Un día abrí los ojos..., no sé lo que fue, pero dije que hasta ahí llegaba y me fui. Me llevé mis muebles, le dejé una cama y una tele y ahí lo dejé... Tenía que mirar por los niños y que no les hiciese lo mismo que le habían hecho a él. Y como él no lo veía yo dije, pues mis hijos no lo van a ver más. Porque los niños se daban cuenta. Mi hija le cogió miedo."

"Él quedaba conmigo para ver a los niños. Yo le dije que los niños eran sus hijos..., yo no se lo iba a impedir. Y quedaba con él. Y las dos veces que quedó no apareció. Y cuando aparecía, aparecía..., hasta arriba. Y le dije que no, que así no."

PIDIENDO AYUDA

"Hablé del problema y me aconsejaron que le dijera que había una asociación..."

"Necesitaba que alguien me ayudara a salir adelante. Entonces fui a Cáritas. Hablé del problema y me aconsejaron que le dijera a él,

que había una asociación, que si quería venir... Yo les dije que dudaba que me hiciera caso, porque se lo había dicho 50 veces... No obstante se lo dije. 'Mira, me ha dicho la de Cáritas que si quieres el lunes, que vayas'. Y fuimos los dos. Cuando le vi que fue a Cáritas pensé 'Esto es imposible'. No me lo creía."

"Como vi que se había decidido dije 'A lo mejor se ha dado cuenta'. Y..., yo qué sé, vine con él y hasta ahora. Y vive conmigo ahora. Bueno, es que me lo llevé a vivir conmigo desde el primer día porque yo lo quería ver. O sea, yo..., de dejarle en el otro piso y no verlo..., no. Yo quería ver si era verdad que iba a cambiar. Y me arrimé mucho. Y pienso que me estoy arrimando mucho todavía."

AYUDA DE LAS ASOCIACIONES A LOS FAMILIARES

"A mi también me ayuda esta asociación."

"Yo tenía mucho genio y me está ayudando a controlarlo. Me costaba mucho..., después de venir a la reunión..., me costaba llegar a mi casa. A veces me daba una vuelta a la manzana, antes de subir a casa. Y me he ido tranquilizando."

"Yo estaba ya mal de los nervios. Y además se lo estaba transmitiendo a los niños. O sea, ya no era él solo el que llegaba a casa fatal, sino que los niños me oían chillar a mí también, y claro, ellos estaban muy mal."

"Aquí hablo con otros familiares de lo que me pasa, de cómo va la cosa y eso te ayuda. Sí, sí. Me ayuda el oír a los demás... Pensar que

no soy la única..., también me ayuda. Hay más mujeres como yo, de mi edad, mujeres de enfermos alcohólicos."

"Al principio de venir no estaba muy convencida. El primer día me quedé un rato y escuché un poco y luego me fui. Pero como le vi salir bien a él..., pues volví."

LAS HERIDAS SE VAN CURANDO POCO A POCO

"...de vez en cuando le da un beso... Poco a poco."

"Ahora la niña se va acercando ya a su padre. Porque le cogió mucho miedo. No quería verle. Decía que para ver a su padre borracho que no le quería ver. Ella lo decía así, que no y que no. Y ahora ya se va acercando..., de vez en cuando le da un beso... Poco a poco. Y el niño..., no sé, está más nervioso. Pero creo que es porque como siempre me ha tenido ahí..., y al tener el problema que tiene, siempre me ha tenido ahí, y más pegada a él... Pues al ver que ahora me aparto un poquito yo creo que está más nervioso. Se tiene que adaptar también. Pero vamos..., vamos despacito y bien..."

ANA. 28 años. Pareja de alcohólico

LOS COMIENZOS DEL PROBLEMA

"Le echaron a la calle, después de haber trabajado 10 años."

"Conocí a mi novio hace unos 4 años... Era muy buena persona, muy atento, muy cariñoso..., todo iba fenomenal... El noviazgo típico, estupendo, pero después de haber trabajado 10 años en una empresa, le despidieron. Entonces él se volcó en la bebida totalmente."

"Cuando salíamos con los amigos, lo típico, todos bebían..., a unos les sentaba bien, a otros mal, pero yo esto lo veía normal. Pero eso ya se fue haciendo más continuo y las últimas salidas ya es que se ponía baboso. Se tomaba una cerveza o un cubata y era ya ponerse por los suelos."

CUANDO LA CONVIVENCIA SE DETERIORA

"Si quieres seguir conmigo, o dejas de beber o tú por tu camino y yo por el mío."

"Entonces yo ahí empecé a darme cuenta de que era un problema y gordo. Y se lo dije 'Si quieres seguir conmigo o dejas de beber o tú por tu camino y yo por el mío'. El me decía que no lo iba a volver a hacer, y así muchas veces, 'no lo vuelvo a hacer..., haré lo que me digas'."

"Me pillaba unos enfados tremendos, de verlo que estaba tirado por los suelos..., y sus amigos..., 'Es que cómo se pone. Fíjate cómo va'. A mí eso me dolía en el alma. Y le decía, 'Déjame las llaves que me voy a casa, porque no te puedo ver así'. Pero claro, él cuando estaba así no hacía caso de nada y estaba sumido en la miseria."

"Él decía que como me quería mucho, pues que vale, que dejaba de beber. Y cuando estaba conmigo, en casa, bebía sin alcohol, coca colas.., pero fuera se ponía hasta arriba."

PROBLEMAS AÑADIDOS. ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

"Me enteré de que también le daba a la coca..."

"No lo sabía. (...) Se descubrió el pastel de la manera más tonta. Porque él empezaba a faltar mucho a casa por las noches..., quería escaparse de alguna manera. Llegaba a casa y me armaba la broca porque se quería evadir... y luego, encima, yo me sentía culpable. Porque pensaba, 'si no hubiera discutido con él a lo mejor él no se habría ido'."

"... Estoy aprendiendo ahora en la asociación que no, que ellos buscan broncas y excusas para evadirse y beber."

"Entonces, él se iba todas las noche. Dormía en un banco, en la Estación de Atocha..., donde fuera. Y yo me iba a trabajar a las 6 de la mañana... al principio venía a la una, a las dos... Y, claro, yo le

armaba la bronca. Y él me decía 'No, te prometo que no, que mañana...', promesas que nunca cumplía."

"Una vez tuvimos una bronca tremenda y lo eché de casa... le dije 'Mira, vete con tu madre'. Vino su madre con su hermana... 'Mira, de verdad, que está en casa llorando. Ve por él. Que ha sido... pues eso, que le han echado del trabajo y está muy solo, muy deprimido...'. Bueno, pues ahí hice las paces. Y le dije 'Que te quede muy claro que lo he hecho por tu madre. Que la próxima no te la paso'."

"Pues le pasé esa, le pasé otra y le pasé otra..."

"Porque con el tema del despido... 'Te prometo que estoy solo y no bebo'. Y yo boba de mí que me lo creía. Porque en casa, como no veía que bebiera, me lo creía. Y ya la última vez..., bueno, se inventó muchísimas mentiras, todas las que quería y más, porque no sabía cómo arreglarse conmigo, entonces una mentira detrás de otra... empezó a engordar la bola, hasta que ya se descubrió."

"Un buen día sacó todo el dinero..., se gastó muchísimo en dos días. Con la ayuda de su hermano descubrimos que se ponía coca."

"Cuando me enteré, se me reventaron las venillas de llorar..., todo lo que pude llorar, se me reventaron los ojos... Yo ya no sabía qué hacer, si irme sola, si irme con mi familia, si quedarme con él... Sólo tenía ganas de llorar, de una rabia tremenda de cómo me había engañado de esa manera... De haberle dado todo, haber confiado en él totalmente y que él me hubiera traicionado, me hubiera humillado..., me

sentía vacía, me sentía hasta sucia, me sentía ignorante..., y yo siempre he presumido de comerme el mundo... Muy mal, muy mal, me sentía muy mal. No sabía ni qué hacer."

HAY SOLUCIONES

"Era fin de semana. Cogimos una revista y llamamos aquí a la asociación y nos recibieron el lunes."

"Al principio vine con pocas ganas. Pero no podía más. Llevaba todo el peso de mi casa, trabajo, papeles..., él despreocupado..., y es que no podía más..."

"Ahora todo va bien. Llevamos varios meses viniendo aquí. Le he dado un voto de confianza muy grande porque creo que lo necesita, que no estemos ahí agobiándole..., y 'no hagas esto y lo otro'..."

LA ASOCIACIÓN AYUDA A LOS FAMILIARES

"Yo puedo contarle este problema a una amiga, pero si ella no lo vive no lo va a entender..."

"... porque va a decir '¿Bebe?..., pues que deje de beber'. Pero no es dejar de beber solo. Hay que cambiar más cosas en nuestras vidas.. Y por eso estoy muy contenta de haber encontrado la asociación."

"Todas tenemos el mismo problema..., todas nos comprendemos..."

"La asociación es una salida enorme... Yo, si no fuera por esto... Mucho diálogo, mucha comunicación... Salimos de aquí todas las tardes y nos ponemos a hablar. Salgo muy reconfortada, muy tranquila, con mucha paz interior, con ganas de venir al día siguiente, con muchas ganas de luchar, de no tirar la toalla mientras se vea un resquicio de confianza en él..., y muy bien, me está viniendo muy bien. Contentísima. Sí. Porque todas tenemos el mismo problema... todas nos comprendemos..."

PILAR. 46 años. Esposa de alcohólico

"... Cuando dijimos de casarnos pensé..., mi marido va a dejar de beber porque voy a estar muy pendiente de él..., pero después de los tres primeros años..., cada día bebía más."

"Soy la mujer de una persona alcohólica. Mi marido es alcohólico desde ni se sabe el tiempo. Cuando le conocí ya bebía..., un cubata, dos cubatas..., parecía lo normal. Yo le notaba que era celoso pero, bueno, no lo achacaba a la bebida ni muchísimo menos. Y bueno, siempre lo achacamos a una tercera persona."

"En realidad bebe porque le da la gana. Yo creo que ni él mismo sabe porqué bebe."

COMIENZAN LOS PROBLEMAS

".. empezó a tratarme mal, maltrato psicológico, porque me decía palabras muy fuertes..., para él yo estaba liada con los compañeros de trabajo, con el jefe..., con todo el mundo."

"Estuvimos muy felices 3 o 4 años, pero la bebida apareció de nuevo y ya fue muy mal. Cada día bebía más..."

"Mi hija veía muchas cosas..., yo sufría mucho porque no quería que las viera, y para evitar los problemas..., me callaba..."

"Para no discutir, intentas calmar..., a todo dices que sí para que no vaya a más. Pero él, como iba a casa bebido, iba con ganas de bronca. Si me callaba malo, si no me callaba..., peor."

"Su único defecto la bebida..., pero cuando hay tantas peleas y ese malestar y ese enfado que yo tenía con él..., llegas a sentir tal odio que vives con él por cobardía..."

"A lo mejor el amigo o el familiar no lo sabe. Solo lo sabe la persona que está viviendo con él. Él ha sido y es un buen trabajador... a mí jamás me ha faltado el dinero. Pero me ha faltado, muchas veces, su cariño."

TOCANDO FONDO

"El buscaba la gresca como fuera... Yo pienso que he sido muy cobarde porque yo decía... si me voy no me va a dejar en paz."

"Me habría tenido que ir lejos, donde no pudiera encontrarme... Si me iba a casa de mis padres iba a ir allí. Y yo a mis padres, por supuesto, no quería darles ese disgusto. Y me dije ¿a dónde voy con las criaturas? Fui muy cobarde por no buscar soluciones a tanto sufrimiento durante tantos años tan malos. Lo hemos pasado muy mal."

"Hasta que un día..., su padre fue a pegarle, estaba bebido..., pero fue el hijo quien pegó al padre..."

"Mi hijo ya tenía 17 años, hubo una discusión muy grande en casa (...). Y ya dije..., no, esto no puede seguir así. Porque si ahora tiene 17 años y pega a su padre..., cuando tenga más edad se matan."

PIDIENDO AYUDA

"Al día siguiente fui a pedir ayuda. Pedí ayuda..., no para que a mi marido le curaran. No. Pedí ayuda para mí. Para mí y para mis hijos."

"Llamé a la Asociación de Mujeres Maltratadas, llamé a la de Alcohólicos.... Y me dieron el número de una Asociación. A mi marido le dije que si no lo resolvía me separaba, y vino a la Asociación. Desde entonces no ha faltado ni un solo día de venir aquí. Viene encantado. Ha dejado de beber."

"... esta vez vio que realmente me iba, me vio que estaba fuerte y que yo decía que me iba y que me iba..."

"Ya veía que perdía a su familia. Me vio a mí seria, ya me vio firme... Le decía me voy, pero como no lo hacía..., bueno, llega un momento en que se ríe de ti... Pero esta vez vio que iba en serio. Entonces..., verse que perdía a su familia creo que fue el motivo de acudir a la asociación..."

LA ASOCIACIÓN AYUDA A TODA LA FAMILIA

"Ellos lo pasan muy mal cuando no beben, pero los familiares quedamos destrozados, perdemos la confianza en ellos, la alegría y las ganas de vivir."

"Cuando llegas a la asociación, vienes destrozada porque la familia sufre casi más que él... Él me ha prometido, me ha jurado cambiar..., se ha puesto de rodillas..., ha ido a la tumba de mi padre a jurarle que ya no iba a beber más. Y a la semana..., ha estado una semana sin beber, pero ha vuelto a beber. Entonces llega un momento en que no te crees nada de lo que te dice... Ya últimamente, cuando le veía llorar..., para mí eran lágrimas de cocodrilo. Es que ni me conmovía. Cuesta mucho volver a creerle... O sea, yo creo que esa desconfianza la seguiremos teniendo por los restos. Y si no es por los restos, si para bastante tiempo. Pero la verdad es que en casa ha cambiado por completo... Pensar en todo lo que hemos pasado... 21 años de sufrimiento."

"Ha sido un cambio radical, hoy es una persona adulta."

"Yo antes no quería ir a mi casa, iba porque estaban mis hijos. Ahora voy con una alegría..., mis hijos son felices al completo... Hay armonía, se habla. Antes en casa.. no hablábamos jamás. Y ahora, sin embargo, él habla, piensa antes de decir las cosas..., está muy pendiente de sus hijos... Siempre ha estado pendiente.., si digo otra cosa miento. Pero no como tenía que ser, él les daba muchos caprichos y al otro día se los quitaba. Y hoy no. Hoy es una persona adulta, una persona que sabe las equivocaciones que ha cometido..., lo está entendiendo ahora, es un cambio radical."

"En la asociación ha aprendido a vivir sin beber, ha encontrado amigos..."

"Se puede decir que ha encontrado amigos de verdad. Los que creía él que eran amigos..., le han dado de lado cuando ha dejado de beber porque eran amigos de bares. De gastar..., yo que sé, 4.000 o 5.000

pesetas en un momento, eran amigos para que los invitara. Ahora, al dejar de beber..., claro, él no entra en un bar y esos amigos le han dado la espalda. Aquí hemos encontrado amigos de verdad."

"Ha sido un cambio tan grande que yo, la verdad, a todas las mujeres que conozco y sé que su marido bebe, les hablo, les animo para que vengan..."

"Es que hay mucha gente que bebe tres cervezas al día y no se da cuenta de que es alcohólica. Porque toda persona que no puede pasar sin beber un poquito de alcohol al día..., tiene un problema con el alcohol. Yo a las personas que por la mañana se toman ya la copa en el bar... Luego, el café y la copa. Por la tarde, la cerveza..., esa persona, a lo mejor todavía no tiene el problema. Pero con el tiempo lo tendrá, se puede decir que ya son alcohólicos. Y no se dan cuenta de que pueden perder muchísimas cosas, pueden perderlo todo."

FACOMA

- **FACOMA (FEDERACIÓN ALCOHÓLICOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID) (914 681 729)**
  Red de Asociaciones.
  Paseo de las Delicias, 65, bloque A, escalera 1, oficina 1 (28045 MADRID)

- **ALCALÁ DE HENARES-MECO (918 894 119)**
  GRUPO DE TERAPIA ANTIALCOHÓLICA REHABILITADORA (GRU.TE.A.R.)
  Daoíz y Velarde, 9, 1.ª planta (28807 ALCALÁ DE HENARES)

- **ALCOBENDAS (916 517 839)**
  ASOCIACIÓN CULTURAL DE ALCOHÓLICOS DE ALCOBENDAS
  Marqués de la Valdavia, 47 (28100 ALCOBENDAS)

- **ALCORCÓN (916 410 163)**
  ASOCIACIÓN PARA LA LUCHA ANTIALCOHÓLICA DE ALCORCÓN
  Avda. de Polvoranca, s/n (28923 ALCORCÓN)

- **ARANJUEZ (918 922 599)**
  ASOCIACIÓN PARA LA PREVENCIÓN, TRATAMIENTO Y REHABILITACIÓN DEL ENFERMO ALCOHÓLICO
  Verderón, 18 (28300 ARANJUEZ)

- **COLLADO VILLALBA (918 516 387)**
  EX-ALCOHÓLICOS SIERRA NORTE ASOCIADOS
  San José, 8 (28400 COLLADO VILLALBA)

- **FUENLABRADA (916 155 080)**
  ASOCIACIÓN DE EX-ALCOHÓLICOS DE FUENLABRADA (A.E.F.)
  Avda. de los Andes, 10 (28945 FUENLABRADA)

- **GETAFE (916 838 915)**
  ASOCIACIÓN GETAFENSE DE ALCOHÓLICOS "EL SUR"
  Álvaro de Bazán, 12 (28903) GETAFE

- **LEGANÉS (916 805 043) (FAX 916 805 043)**
  ASOCIACIÓN DE ALCOHÓLICOS EN ABSTINENCIA
  Mayorazgo, 25 (28915 LEGANÉS)

- **MADRID (CARABANCHEL-LATINA) (914 663 579)**
  ALCOHÓLICOS REHABILITADOS ASOCIACIÓN DE CARABANCHEL Y LATINA
  General Ricardos, 131 (28019 MADRID)

- **MADRID (FUENCARRAL Y B.º DEL PILAR) (669 507 891)**
  ASOCIACIÓN CULTURAL DE ALCOHÓLICOS DE MADRID
  Badalona, 122 (28034 MADRID)

- **MADRID (SALAMANCA-CENTRO) (917 266 053) (FAX 913 612 876)**
  EX-ALCOHÓLICOS ESPAÑOLES
  Alonso Heredia, 19, 1.º derecha (28028 MADRID)

- **MADRID (SAN BLAS) (913 041 403) (FAX 917 540 981)**
  ALCOHÓLICOS REHABILITADOS ASOCIACIÓN MADRILEÑA
  Tracia, 6 (28037 MADRID)

- **MADRID (VICÁLVARO) (917 762 643)**
  ASOCIACIÓN DE VICÁLVARO ALCOHÓLICOS-REHABILITADOS
  Huerta del Convento, 2 (28032 MADRID)

- **MADRID (VILLAVERDE) (917 968 904)**
  ALCOHÓLICOS REHABILITADOS DE VILLAVERDE
  Potes, 12, local 12 (28041 MADRID)

- **MÓSTOLES (912 384 330) (FAX 912 384 320)**
  ASOCIACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL ALCOHOLISMO
  Baleares, esquina a Ávila (28937 MÓSTOLES)

- **PARLA (916 056 975) (FAX 916 056 975)**
  ASOCIACIÓN PARLENSE DE ALCOHÓLICOS
  Pablo Sorozábal, 14 (28980 PARLA)

- **PINTO (620 192 115)**
  ALCOHÓLICOS REHABILITADOS ASOCIACIÓN DE PINTO
  Pérez Escrich, 6 (28320 PINTO)

- **SAN FERNANDO DE HENARES (916 738 987) (FAX 916 737 346)**
  ASOCIACIÓN PARA LA PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN DE ALCOHÓLICOS
  Nazario Calonge, 7 (28830 SAN FERNANDO DE HENARES)

- **VALDEMORO (918 083 013)**
  ASOCIACIÓN PREVENCIÓN DEL ALCOHOLISMO DE VALDEMORO
  Dr. Barraquer, s/n (detrás de Casa de la Cultura) (28340 VALDEMORO)

Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO

Dirección General de Salud Pública, Alimentación y Consumo