

Rafael Escandón
y César Gálvez



Libres de Adicciones



Incluye DVD

Frente a las drogas, el SIDA y otros enemigos de la sociedad



Solución a las adicciones

Libres de adicciones

Frente a las drogas, el SIDA y otros enemigos de la sociedad

Por los doctores Rafael Escandón y César Gálvez

Presenta un **enfoque positivo y práctico**, no solo para hacer frente a las drogas, a los demás objetos adictivos, y a sus secuelas (incluido el SIDA), sino también para promover y facilitar el autodomínio de las tendencias adictivas humanas.

ISBN: 978-84-7208-132-1

Tamaño: 17,5 x 25

Tapa dura

Idiomas: español, inglés

PLAN GENERAL



PÁG. 12

Capítulo 1: Las drogas

Historia de las drogas	16	Otras drogas.....	42
Las drogas y su clasificación.....	18	La droga más usada	46
El monstruo de las mil caras.....	22	Las drogas y el deporte.....	48
El fenómeno de las drogodependencias	24	¿Por qué se consumen drogas?.....	50
Alcance mundial del problema	26	Drogas y juventud	52
El cannabis (marihuana y hachís).....	30	Para prevenir o afrontar el consumo	56
La cocaína.....	34	La victoria es posible	60
La heroína	38	Libres de las drogas	62



PÁG. 64

Capítulo 2: El tabaco

Breve historia del tabaco	68	¿Por qué fuma tanta gente?	80
Un enemigo mortal.....	70	Superando el hábito de fumar.....	82
Dimensión global del fenómeno	72	Libertad frente al tabaco	86
El impacto negativo en la persona.....	76		
Un tirano con muy malos humos.....	78		



PÁG. 88

Capítulo 3: El alcohol

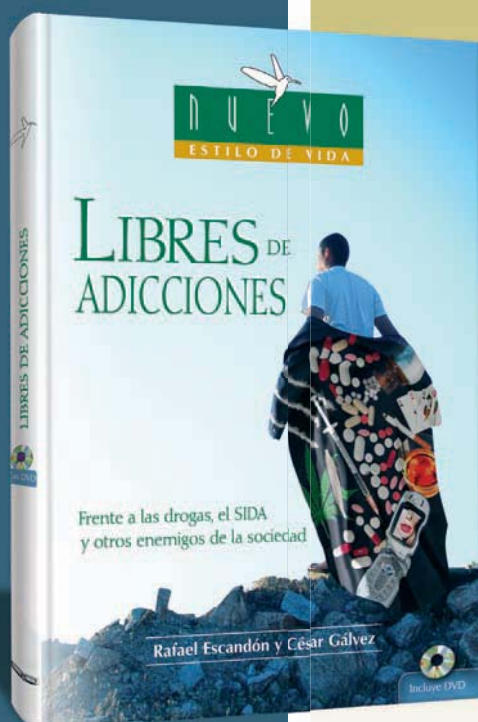
Un hábito antiquísimo	92	¿Por qué bebe la gente?	106
El alcohol y sus efectos.....	94	Hogar, escuela e hijos	108
Enemigos embotellados	98	Testimonios de impacto	110
Un consumo generalizado	100	Terapias contra el alcoholismo	112
El alcohólico.....	102	Libres del alcohol	116



PÁG. 118

Capítulo 4: Otras adicciones

Las nuevas adicciones	122	Adicción al trabajo	132
Ludopatía	124	Otras conductas adictivas	136
Adicción al sexo	128	Libres de cualquier adicción	138



1 Dispondrás de un manual completo y práctico sobre todo tipo de adicciones: drogas, tabaco, alcohol, juego, trabajo, sexo, etcétera.

2 Consejos de profesionales sobre casos prácticos para cada una de las adicciones.

3 Incluye DVD con el mundialmente conocido Plan de 5 Días para Dejar de Fumar.



Dr. Rafael Escandón

Doctor en Filosofía y Letras.

Autor de cuarenta libros sobre asuntos sociales y morales.



Dr. César Gálvez

Doctor en Salud Pública. Profesor del Departamento de Promoción de la Salud de la Universidad de Loma Linda (California, EE.UU).

Director de la Universidad de Postgrado de Salud Pública de la Universidad Peruana Unión (Lima, Perú).



DE LA OBRA

Capítulo 5: El sida

PÁG. 140



Cómo surgió la plaga	144	Testimonios de tragedia y victoria	158
En presencia del VIH	146	VIH en mujeres y niños	160
Cómo se transmite el virus del sida	150	El trato al enfermo de VIH/sida	162
Pandemia generalizada	152	Terapia y prevención	164
Conductas de riesgo	156		

Capítulo 6: Un remedio eficaz

PÁG. 168



La adicción no es irreversible	170	La línea del Cielo	176
Evidencia científica del valor de la espiritualidad	172	El poder del cristianismo	178
Evidencia científica del poder de la oración	174	El poder del servicio	180

DVD: Libres del tabaco

Adjunto al libro



Como complemento a esta obra, y en particular al capítulo 2, se adjunta un vídeo práctico en el que el lector-espectador podrá encontrar:

- Un resumen audiovisual de lo expuesto en dicho capítulo.

- Un enfoque natural en el tratamiento de la adicción al tabaco.
- El mundialmente famoso "Plan de 5 Días para Dejar de Fumar".

Prólogo	8
Bibliografía	182
Índice alfabético	186
Procedencia de las ilustraciones	191

Sumario de este capítulo

- Historia de las drogas
- Las drogas y su clasificación
- El monstruo de las mil caras
- El fenómeno de las drogodependencias
- Alcance mundial del problema
- El cannabis (marihuana y hachís)
- La cocaína
- La heroína
- Otras drogas
- La droga más usada
- Las drogas y el deporte
- ¿Por qué se consumen drogas?
- Drogas y juventud
- Para prevenir o afrontar el consumo
- La victoria es posible
- Libres de las drogas

Las drogas

El ciclo adictivo de la ansiedad



Puede afirmarse que, subyacente a la drogodependencia, y como una de sus causas, hay siempre un problema de ansiedad. Es precisamente el afán de calmarla lo que tiende a favorecer la búsqueda de caminos peligrosos. Entre ellos, el recurso a las sustancias psicoactivas.

Pero se trata de una solución efímera y engañosa: la calma así obtenida no puede ser permanente; y además, tanto esa misma calma, como el carácter adictivo de la droga, propician la dependencia, de manera que retornará la ansiedad mientras no se repita el consumo. He ahí el círculo vicioso que condena al sujeto a la adicción.

La droga más usada



TRATAMIENTO CONTRA LA ADICCIÓN A LA COCAÍNA

Como en el tratamiento de cualquier drogodependencia, el aplicado a la adicción requiere el previo reconocimiento del problema. Esto incluye la necesidad de un cambio de vida, así como la de aceptar ayuda externa. Mostramos aquí algunos detalles especiales en el caso de la cocaína (pero véanse también, para aspectos comunes con el tratamiento de otras drogas, págs. 33, 41 y 56 ss.).

En el caso de la cocaína destacan los síntomas físicos sobre los físicos, lo cual no quiere decir que estos no existan, y aún menos que no haya dependencia física.

hecho, el consumo habitual de cocaína da lugar a cambios bioquímicos en el cerebro, que modifican el pensamiento, las emociones y la conducta. A causa de ello, el adicto se ha vuelto muy condicionado por la droga y no puede abandonar el consumo por sí mismo.

También se están desarrollando tratamientos para las emergencias por sobredosis.

Rehabilitación psicológica

Como hemos visto, la psicología es muy unida en el caso de la cocaína, de una manera especial.

Frente a la plaga de las drogas ilegales... y de las legales

Dependencia y liberación de las drogas

Pueden parecer atractivas, divertidas, incluso en algún caso coloristas... pero todas producen el lento suicidio de quien se hace adicto a ellas. Mostramos aquí, esquemáticamente, el rostro de varias de las drogas más relevantes socialmente, y sus características básicas.

MARIHUANA



Clasificación: Alucinógena
Origen: Cannabis (flores, hojas, tallos secos)
Principio activo: THC
Modo de uso: Fumado o ingerido
Efectos inmediatos: Relaxación, hilaridad, somnolencia, alucinaciones, dificultades intelectuales, taquicardia, descoordinación motriz...
Efectos posteriores: Conjuntivitis, problemas intelectuales y motores, pánico, ansiedad, trastornos psiquiátricos, respiratorios, hormonales...

HACHÍS



Clasificación: Alucinógeno
Origen: Cannabis (resina)
Principio activo: THC (en proporción superior que la marihuana)
Modo de uso: Fumado o ingerido
Efectos inmediatos: Ver Marihuana
Efectos posteriores: Ver Marihuana

ANFETAMINAS



Clasificación: Estimulantes
Origen: Síntesis en laboratorio
Principio activo: Anfetamina, dextroanfetamina
Modo de uso: Ingeridas en pastillas
Efectos inmediatos: Agudeza mental, energía, verborrea, agresividad, taquicardia, insomnio, falta de apetito, aumento de la presión arterial...
Efectos posteriores: Delirios, ideas paranoides, depresión, alta dependencia psíquica, inapetencia, alucinaciones, arritmia, hipertensión, trastornos digestivos...

ÉXTASIS



Clasificación: Estimulante (y alucinógeno)
Origen: Síntesis ("diseño") en laboratorio
Principio activo: MDMA
Modo de uso: Ingerido en pastillas
Efectos inmediatos: Euforia, empatía, taquicardia, alucinaciones, temblores, deshidratación...
Efectos posteriores: Depresión, pánico, crisis de ansiedad, ansiedad, convulsiones, insuficiencia hepática, riesgos vasculares...

COCAINA



Clasificación: Estimulante
Origen: Coca (hojas)
Principio activo: Benzoilmetilecgonina
Modo de uso: Enfiada, inyectada o ingerida
Efectos inmediatos: Euforia, locuacidad, menor cansancio, excitación, deseo sexual, reducción de sueño y apetito...
Efectos posteriores: Alta dependencia psíquica, depresión, ideas paranoides, convulsiones, insomnio, perforación del tabique nasal, trastornos respiratorios, riesgos vasculares...

HEROÍNA



Clasificación: Depresora
Origen: Síntesis de la morfina (extraída del opio)
Principio activo: Diacetilmorfina
Modo de uso: Inyectada, fumada o enfiada
Efectos inmediatos: Euforia, placer, analgesia, náuseas y vómitos, falta de apetito...
Efectos posteriores: Fuerte adicción física, agudo síndrome de abstinencia, adelgazamiento, anemia, caries, estreñimiento, alteraciones de la personalidad, pérdida de memoria, depresión, insomnio, paranoia, propensión a infecciones...

LSD



Clasificación: Alucinógena
Origen: Investigaciones con el comestible del centeno
Principio activo: Dietilamida del ácido lisérgico
Modo de uso: Ingerida en formas diversas
Efectos inmediatos: Agudeza mental, alteraciones de la percepción, delirios, confusión mental, verborrea, misticismo, euforia, taquicardia, descoordinación motriz...
Efectos posteriores: Reacciones de pánico, intentos de suicidio, flashback...

PSICOFÁRMACOS



Clasificación: Depresores
Origen: Laboratorios farmacéuticos
Principio activo: Fenobarbital, benzodiazepina...
Modo de uso: Ingeridos en pastillas y similares
Efectos inmediatos: Reducción de ansiedad, desinhibición, somnolencia...
Efectos posteriores: Dependencia, insomnio, irritabilidad, ataques de pánico, crisis convulsivas, riesgo de intoxicación, estado de coma...

EL APOYO FAMILIAR



A sus 14 años, Marcelo sentía que, bebiendo alcohol, la gente le que «Siempre tuve una personalidad diferente, introvertida, con baja ma...» Luego empezó con la **marihuana**, una droga que causó en su ánimo: angustia, depresión, temores y problemas de relación. Después dio con la **cocaína**: «Me sentía bien, dueño del mundo, El día a día se tornó una pesadilla, con paranoia e ideas suicidas. **blar con su madre...** Ella le buscó una plaza en un centro terapéutico. Aunque allí n de Dios, Marcelo cuenta que aquello «fue una desintoxicación de estilo de vida, pelear con el síndrome de abstinencia cambiar del placer de la droga... Ahora, a sus 25 años, estudia para convertirse en técnico en drogas y alcohol. «Con la droga perdí las habilidades sociales, seguido saber quién soy.»

Fuente (adaptado): www.com

EL FACTOR ESPIRITUAL

Larry Jarvis creció en un hogar impregnado de alcohol: su padre era un borracho. Él decidió que nunca lo sería... por eso a los 18 años optó por la LSD. Luego probó la marihuana, el speed y la cocaína. «Por supuesto, también tomaba alcohol, pero yo no era un alcohólico como mi padre...» En los 23 años Larry estaba harto de las drogas. Logró alejarse de ellas y ahora vive con el tiempo y la familia.

VALORES PARA SIEMPRE

Por un deporte saludable

El dopaje en el deporte obedece a la **extrema competitividad**, al supremo afán de ganar. Así, paradójicamente, la práctica del ejercicio físico, ideal para la salud, deviene un riesgo para esta.

El asunto tiene aún más trascendencia por cuanto el mundo del deporte es objeto de la atención general, y sobre todo de la **juventud**.

Hoy por hoy, apenas existen unos referentes más destacados para los jóvenes que los **ídolos del deporte**. Se comprenderá entonces el tipo de **modelos** que los niños y adolescentes pueden llegar a tener delante a medida que la competencia deportiva se torna más desafiadora y corrupta.

El hecho es, si cabe, aún más delicado por cuanto habitualmente, y no sin buenas razones, se recomienda el deporte como **actividad alternativa y preventiva** frente al consumo de drogas.

Por todo ello, parece **esencial** la educación en valores más elevados, como los siguientes:

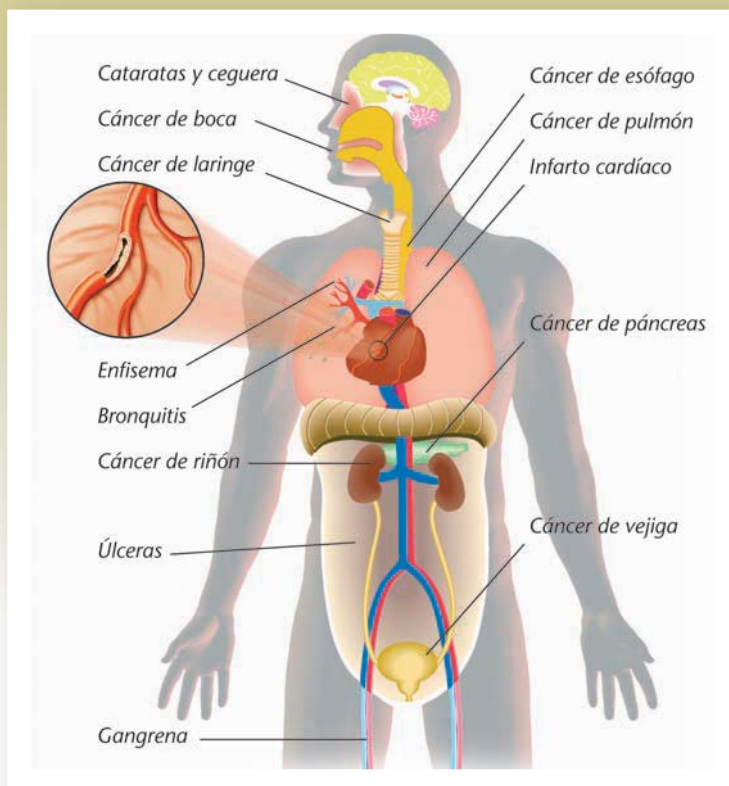
- Volver a recordar que lo importante no debiera ser ganar, sino practicar un **ejercicio saludable**. Es más importante estar sano que enriquecerse, alzar un trofeo o lucir una medalla.
- Favorecer en todos los niveles educativos, pero especialmente en los más primarios, una conducta basada en la **cooperación** y el **estímulo mutuo**, no en la competencia.
- Recuperar el **énfasis en el fair play** o juego limpio, destacando lo "sucio" que resulta adular una práctica deportiva mediante el dopaje y el ansia de ganar a toda costa.
- Luchar por disociar el mundo del deporte de **cualquier clase de drogas**, bien sea en el ámbito de la publicidad y el patrocinio, en el de la competición misma, o en su entorno inmediato (e.g., los triunfos en Fórmula 1 se celebran descorchando una botella de champán...).
- Presentar a los **niños y jóvenes** otro tipo de modelos, como **Jesús de Nazaret**, caracterizado por su **humildad**. «Nada hagáis por rivalidad o vanagloria; antes bien, en humildad, considerando a los demás como superiores a vosotros» (Epístola a los Filipenses 2: 3).



Sumario de este capítulo

- Breve historia del tabaco
- Un enemigo mortal
- Dimensión global del fenómeno
- El impacto negativo en la persona
- Un tirano con muy malos humos
- ¿Por qué fuma tanta gente?
- Superando el hábito de fumar
- Libertad frente al tabaco

El tabaco



¿Es fumar adictivo?

En efecto. Así lo avalan los datos de 1995 de la *US Food and Drug Administration* (FDA, Departamento de Alimentos y Drogas de Estados Unidos):

- El 87% de los que fuman lo hacen a diario.
- Casi dos tercios de ellos consumen su primer cigarrillo en la primera media hora después de despertarse.
- El 84'3% de las personas que fuman 20 o más cigarrillos por día han tratado de reducir la cantidad sin éxito.
- Un fumador que intenta seriamente abandonar el hábito tiene menos de un 5% de probabilidades de no fumar un año después.
- El 70% de los fumadores afirman que les gustaría dejar el tabaco por completo.
- Entre un 83% y un 87% de los fumadores que fuman más de 26 cigarrillos por día creen que son adictos.
- Casi la mitad de los fumadores operados de cáncer de pulmón vuelven a fumar.
- Incluso después de extirparles la laringe, el 40% de los fumadores vuelve a fumar.
- Aun entre los adultos que expresan un fuerte deseo de dejar de fumar y que reciben una atención médica óptima, solo la mitad de los pacientes estudiados fueron capaces de dejar de fumar durante más de una semana, y la tasa de fracaso a largo plazo fue superior al 80% después de terminar el tratamiento de sustitución de nicotina.

- Importantes estadísticas sobre adicción a la nicotina.
- Nota de interés: Un informe similar a este se encuentra, curiosamente, en la web de Philip Morris, una de las más grandes compañías tabaqueras del mundo. [Ver www.philipmorrisinternational.com (hay sección en español; una vez en ella, ir a "Efectos sobre la salud" y, desde ahí, pinchar en "Sobre la adicción").]

Nota de interés: Un informe similar a este se encuentra, curiosamente, en la web de Philip Morris, una de las más grandes compañías tabaqueras del mundo. [Ver www.philipmorrisinternational.com (hay sección en español; una vez en ella, ir a "Efectos sobre la salud" y, desde ahí, pinchar en "Sobre la adicción").]

La nicotina es una droga

La nicotina, que constituye el 93% de todos los alcaloides contenidos en el humo del cigarrillo, es una poderosa droga que crea una dependencia psíquica y física muy parecida a la que produce la heroína. Este dato ayuda a explicar por qué tantos fumadores son incapaces de abandonar el hábito.



Sus efectos...

- Empieza actuando sobre las neuronas (células cerebrales), sedándolas primero y estimulándolas después. De esta forma la nicotina logra que la adicción se instale en el cerebro.
- Como agente vasoconstrictor, la nicotina provoca estrechez en venas y arterias.
- Como alcaloide, afecta a la salud del individuo. Y aparece, por ejemplo, en la leche de las madres fumadoras.
- Los hijos de estas nacen con poco peso o son prematuros. También muestran tendencia a sufrir bronquitis y neumonía durante su primer año de vida.

Los fumadores no solo absorben la nicotina, también alquitrán, monóxido de carbono, cadmio, dióxido de nitrógeno, amoníaco, benceno, formaldehído, sulfuro de hidrógeno... Pero el "gancho" adictivo es la nicotina.

La tasa de mortalidad entre los adictos a la nicotina, como en cualquier otra droga, es superior a la de quienes se abstienen de ella.

Cigarrillos bajos en nicotina

¿Y qué decir de los cigarrillos con baja nicotina? Suele creerse que son menos peligrosos...

En Japón se procedió a estudiar a 458 fumadores. El resultado mostró que, a pesar de haber fumado cigarrillos bajos en nicotina —once veces menos que en los cigarrillos regulares—, la concentración de nicotina en su orina era de casi la mitad de la que se encontraba en la de los fumadores de cigarrillos normales... y no once veces menor.

Así pues, la ingesta real de nicotina no se había reducido en la medida esperable, algo particularmente notorio en los fumadores altamente dependientes de esa droga (Nakazawa, Shigeta y Ozasa, 2004).

La adicción

Encuestas norteamericanas señalan que siete de cada diez fumadores desearían dejar de fumar, pero no lo logran. La mayoría no lo logra.

Dependencia y liberación del tabaco

El humo en el hogar

Según estudios recientes hechos en Japón, Alemania, Estados Unidos y otros países, los **cónyuges de fumadores** corren el triple de riesgo de morir de cáncer del pulmón que los de no fumadores. Y los **hijos** de fumadores tienen mayores posibilidades que los de no fumadores de contraer neumonía, bronquitis, asma, infecciones en el oído y, a largo plazo, daños en los pulmones.

El humo afecta a todos los miembros de la familia, sean bebés, niños, adolescentes, jóvenes o adultos, haciendo de ellos **fumadores pasivos**.

Fumar causa también serios problemas de salud a las **mujeres embarazadas** y al **bebé**. El cigarrillo se asocia con un bajo peso del recién nacido, crecimiento retardado, abortos, muerte del bebé en el parto y mayor riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé.

Con solo cinco cigarrillos al día que fume la madre durante el embarazo, puede producirse todo lo anterior (ver también el cuadro de la página 76).



- **Tabaquismo activo:**
1ª causa de muerte evitable
- **Tabaquismo pasivo:**
3ª causa de muerte evitable

LA PRESIÓN SOCIAL

La presión social es un **poderoso factor** a la hora de iniciarse en las drogas legales (tabaco y alcohol). Se aprovecha de las carencias psicológicas de sus víctimas, o bien de su falta de valores y principios claros sobre salud.

Hablando de la presión social, un autor anónimo afirmó:

«La presión social es el **peor enemigo** del ser humano. Permite a hombres y mujeres con poder hipnotizador; los insta a hacer lo que no quieren, a odiar lo que aman y a decir lo que no creen.

«Es como un imán que atrae con una fuerza poderosa, y que modela a las personas a su antojo.

«Entorpece la libertad del hombre, destruye su individualidad; reduce a la mediocridad; convierte en una masa im-



**Plan de Cinco Días
para Dejar de Fumar**

Sumario de este capítulo

- Un hábito antiquísimo
- El alcohol y sus efectos
- Enemigos embotellados
- Un consumo generalizado
- El alcoholíco
- ¿Por qué bebe la gente?
- Hogar, escuela e hijos
- Testimonios de impacto
- Terapias contra el alcoholismo
- Libres del alcohol

El alcohol

¿Hay algo bueno en el consumo de alcohol?

Con cierta frecuencia se emiten noticias e incluso informes médicos sobre la presunta bondad del consumo moderado de alcohol. Aquí abordamos críticamente este asunto.

Un reciente estudio atribuye beneficios al consumo moderado de alcohol. Según investigadores del Centro de Investigación del Cáncer Fred Hutchinson de Seattle (EE. UU.), los varones que beben regular y moderadamente vino tinto reducen su riesgo de **cáncer de próstata**. El resveratrol presente en aquel protege las glándulas de la próstata (Wagner, 2004).

Otros estudios concluyen que consumir **una bebida alcohólica por día** (unos 140 gramos de vino o unos 340 gramos de cerveza) –salvo en el caso de mujeres embarazadas– es saludable.

Añaden que el alcohol puede reducir el riesgo de ataque cardíaco, obstrucción arterial, diabetes, resistencia a la insulina y algunos tipos de demencia (McVeigh, 2004).

Una visión más completa

En realidad, el resveratrol al que alude el primero de los estudios mencionados se puede tomar directamente ingiriendo uvas, sobre todo negras, o most...

tales como el azúcar, la comida basura y las bebidas alcohólicas, entre otros (Vanderhaeghe, 2004).

A veces se afirma que las bebidas embriagantes aplacan la sed, son alimenticias y ayudan a las personas a mantenerse en buenas condiciones físicas, psíquicas y espirituales.

Nada de esto es verdad. Los efectos del alcohol (ver pág. anterior) se conocen desde hace décadas, y los estudios más serios aparecidos desde entonces no han hecho sino confirmarlos, o, si acaso, enfatizar su gravedad. Y en cuanto al supuesto valor nutritivo de las bebidas alcohólicas, **no es tal en absoluto**. Algunas proporcionan calorías, pero no aportan proteínas, minerales ni vitaminas.

Lo ideal es la abstinencia

Ya en 1994, Hans Emlad, entonces director de la OMS (Organización Mundial de la Salud), declaró: «ninguna cantidad de alcohol es buena para la salud».



La cerveza, ¿una bebida inocente?

Por su **relativamente baja graduación** (entre cinco y siete grados) y la presencia en ella de **vitaminas y minerales** (en su mayoría, de la levadura de cerveza usada en su fabricación), no es raro que se considere más saludable a la cerveza que a otras bebidas alcohólicas.

Pero presenta **aspectos muy negativos**. Además de los que tiene en común con esas otras bebidas, la cerveza favorece especialmente:

- La **gastritis**, por el efecto irritante del alcohol pero también del gas carbónico.
- La **insuficiencia cardíaca**, por la acción nociva del alcohol sobre el músculo cardíaco y las grandes dosis en que suele consumirse esta bebida.



- El **cáncer**, particularmente el **rectal**, por la presencia en ella de sustancias cancerígenas (**nitrosaminas**), que posiblemente se forman durante su fermentación.
- La **gota**, siendo la cerveza la bebida alcohólica que más aumenta el ácido úrico.
- Las **migrañas**, pues se estima que es precisamente la cerveza el producto que más frecuentemente causa crisis de migraña.

Aun con el hándicap del gas carbónico, la **cerveza sin alcohol** es una buena alternativa a la alcohólica, por carecer de la mayoría de sus inconvenientes y mantener sus ventajas.

Fuente: Pamplona, 2003 (a).

Dependencia y liberación del alcohol

Terapias contra el alcoholismo

Psicoterapia y terapias naturales efectivas frente a la adicción al alcohol

PARA DEJAR DE BEBER POR MEDIOS NATURALES

Los tratamientos que ofrecemos a continuación (ver "Adventus", 1995) parten de un prerequisite inexcusable: el alcohólico ha de reconocer su problema, asumiendo que es un enfermo y deseando la plena recuperación. Se trata, además, de terapias estrictamente naturales.



1. Tratamiento dietético

Un régimen alimentario adecuado puede ayudar a desintoxicar el organismo e incluso a regenerar los órganos dañados por el alcohol. Particularmente recomendable para ello es seguir una **dieta ovo-lacto-vegetariana**. Esto es, por cierto, de igual valor para la población en general, no solo para los alcohólicos (Pamplona, 2003 [ib]).

2. Tratamiento físico

También aquí nos ceñimos a métodos naturales. 1. Haz ejercicio físico regularmente, pues facilita la desintoxicación, tonifica el organismo y fortalece la voluntad. Paseos, marchas al campo, contacto con la naturaleza... son ideales. 2. El oxígeno vitalicio...

rehabilitación

LOS DOCE PASOS

Los célebres "Doce Pasos" de la asociación Alcohólicos Anónimos han sido de gran ayuda para muchos adictos (no solo al alcohol). Como puede verse, confieren una notable relevancia al factor espiritual, aunque AA admite sin distinción a creyentes y a no creyentes en sus grupos.



1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría devolvernos el sa-

vimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos

Sumario de este capítulo

- Las nuevas adicciones
- Ludopatía
- Adicción al sexo
- Adicción al trabajo
- Otras conductas adictivas
- Libres de cualquier adicción

Otras adicciones

Las nuevas adicciones



- A los juegos de azar y otras ludopatías.
- Al sexo (incluyendo parafilias como el voyeurismo o el frotteurismo, pero también la pornoadicción y muchas otras).
- Al trabajo.
- A Internet.
- A las compras.
- A la televisión.
- A comer.
- Al teléfono móvil o celular.

El nacimiento y/o auge de las adicciones conductuales es un signo de la sociedad postindustrial

Dependencia y liberación de adicciones conductuales

Adicción al sexo



Adicción al trabajo



Libres de cualquier adicción



CÓMO MANTENER LA FIDELIDAD

Una sociedad que fomenta la incontinencia sexual favorece la infidelidad. Con todo, la raíz de la infidelidad va más allá de la licencia social. El énfasis en el **compromiso** en el seno de la pareja, y en la necesidad de mantener una relación satisfactoria a todos los niveles (incluyendo el sexual) ayuda a salvaguardar la fidelidad. Ofrecemos algunos consejos en este sentido:

- **Honestidad en todas las áreas del matrimonio.** Una relación abierta, sin lugar a dudas extramatrimonial.
- **Mantener cerrado el círculo de la pareja.** La infidelidad a veces entra cuando alguien escucha las quejas de uno de los cónyuges. Aparte de casos extremos (violencia, enfermedad...), que requieren confiarse a un tercero, los problemas de la pareja no deben salir de ella.
- **Reavivar el romanticismo.** Es básico mantener el aliciente en la relación de pareja: salir juntos, enviarse notas de cariño, hacerse regalos, besarse en situaciones inesperadas y, sobre todo, dedicarse tiempo.
- **Mantener la sexualidad en buen estado.** Sin ser la única razón de infidelidad, es muy frecuente, sobre todo en varones insatisfechos. Se ha de hacer todo lo posible para la satisfacción sexual mutua, explorando nuevas formas de relación y conociendo las necesidades del otro.
- **Nutrir la autoestima.** Los elogios y mensajes de aprobación, si son sinceros y apropiados, favorecen la autoestima y la confianza mutua. La carencia de este "alimento" es la razón por la cual muchos hombres y mujeres acaban cayendo en los brazos de otro amante.

(Ver también el cuadro de la página 129).

Fuente: Melgosa, 2005.

Sumario de este capítulo

- Cómo surgió la plaga
- En presencia del VIH
- Cómo se transmite el virus del sida
- Pandemia generalizada
- Conductas de riesgo
- Testimonios de tragedia y victoria
- VIH en mujeres y niños
- El trato al enfermo de VIH/sida
- Terapia y prevención

El sida

Los síntomas de la enfermedad VIH/sida

La presencia del VIH (persona seropositiva) no indica necesariamente sida. Pero la ausencia de síntomas tampoco indica que no exista la *enfermedad del VIH*; por ello, **el seropositivo no debe esperar a que estos aparezcan para recabar atención médica.**

La evolución de los síntomas puede resumirse así:

- **Síndrome primario.** Conjunto de síntomas leves y no específicos que surgen una vez dañado el sistema inmunitario: fiebre, dolores musculares y articulares, y más tarde sarpullidos, fatiga, pérdidas de peso, sudoración nocturna e inflamación de los ganglios linfáticos. A menudo, se dan otros más graves: diarrea fuerte, hepatitis, tuberculosis...
- Estos síntomas pueden resolverse por sí mismos, e incluso desaparecer durante años (*período de latencia clínica*), sin perjuicio de que la infección de VIH persista y el virus se siga reproduciendo.
- **Fase avanzada.** Con la progresiva pérdida de células, surgen las llamadas "infecciones oportunistas", incluyendo herpes, afta y otras ulceraciones, y el temible sarcoma de Kaposi. Además, sin una medicación preventiva, el paciente puede contraer la *Pneumocystis carinii*, meningitis criptocócica, toxoplasmosis y otras enfermedades oportunistas graves. Hablamos ya de sida. Si la pérdida de células (en particular, de linfocitos) se mantiene, se producen otras enfermedades, incluido el linfoma,



CÓMO SE TRANSMITE EL VIRUS DEL SIDA

El sida se contagia por la transmisión del VIH, y a partir de ahí provoca la destrucción del sistema inmunitario (es entonces cuando, realmente, cabe hablar de sida). Para que el contagio tenga lugar se han de dar varias condiciones básicas: el virus debe estar presente (i.e., existir infección previa), debe hallarse en cantidad suficiente, y debe entrar en la corriente sanguínea.

LO QUE SÍ LO TRANSMITE

1. **Transmisión sexual (vaginal, anal y oral e inseminación artificial).** El virus se encuentra en el semen y en las secreciones genitales (incluidos los fluidos vaginales) de los sujetos infectados, hombres y mujeres.



2. **Sangre infectada.** Varias modalidades:

- A través de transfusiones de sangre no analizada (cosa hoy de lo más inusual).
- Por agujas o jeringas infectadas.
- Por trasplantes de órganos (pero es muy raro: no suelen efectuarse sin un previo examen al personal de hospitales).
- En accidentes sanitarios (afectan sobre todo al personal de hospitales).
- Por intercambio de máquinas o cuchillas de afeitar.
- Por hacerse tatuajes, piercing, acupuntura, depilación eléctrica... sin esterilización previa.



3. **Transmisión perinatal.** Paso del virus de la madre al hijo, vía principal de contagio en los niños. Varias modalidades:

- Durante el **embarazo**, a través de la placenta (vía "vertical").
- Durante el **parto** (contacto con sangre y fluidos vaginales de la madre).
- Durante la **lactancia**, porque la leche de la madre seropositiva contiene el VIH; también, chupa el bebé. (Ver también el cuadro de la página 161).



LO QUE NO LO TRANSMITE



1. **Insectos.** No transmiten el virus. Si un mosquito chupa la sangre de una persona infectada, el virus muere cuando el insecto digiere la sangre.

3. **Vajilla, cubiertos, alimentos...** Ya que el virus no se transmite a través de la saliva, compartir un plato de comida, un tenedor, un vaso, etcétera, no implica riesgos.



5. **Piscinas.** El cloro y otras sustancias químicas empleadas matan al virus del sida.

2. **Sudor, lágrimas, orina, heces, saliva.** Ninguna de estas secreciones y excreciones transmite el VIH.

4. **Donación de sangre, administración de vacunas...** Esterilizando las agujas se previene el contagio.



7. **Lugares públicos.** El sida no se contagia ni en aseos, duchas, lavabos... ni en cualesquiera otros lugares públicos; ni a través del agua ni, por supuesto, a través del aire.



8. **Besos, abrazos, apretones de manos...** Estas muestras usuales de salud y aprecio entre la gente no acarrea riesgo de contagio.



6. **Animales domésticos.** Solo los seres humanos pueden portar el VIH. Los animales pueden portar otros virus parecidos que no se transmiten al hombre.



Amenaza y liberación del sida

positiva

POR UNA ACTITUD POSITIVA PROPIA Y AJENA...

El portador del VIH, sobre todo en su fase avanzada (enfermo de sida), es un paciente terminal. Esto conlleva unas exigencias de trato muy específicas. Sus necesidades afectivas responden a una sensibilidad por lo general mayor de lo normal. Ayudarle a suplirlas mediante comprensión, apoyo y cariño, hará menos traumática su vivencia del problema.



Conductas de riesgo

Ya hemos visto cómo se transmite y cómo no se transmite el virus del sida (ver pág. 150). Abordamos aquí ciertas relaciones específicas que favorecen especialmente el contagio.

Las prácticas homosexuales

Sabido es que inicialmente el sida fue conocido como "la enfermedad de los gays". Hoy esa etiqueta dista mucho de describir correctamente la realidad. Según datos de ONUSIDA (2004), solo un 5%-10% de todos los casos registrados de VIH en el mundo se originaron en relaciones sexuales entre varones.

Con todo, sigue siendo cierto que las relaciones homosexuales provocan, en términos relativos a su población específica, un mayor índice de infecciones que las heterosexuales en proporción a la suya. Esto se observa sobre todo en los países occidentales (sin olvidar que tanto en ellos como en otros la bisexualidad incluye también la homosexualidad).

mún aunque no exclusiva entre los homosexuales, supone una fuerte agresión al organismo. El caso es el mismo en estos casos.



VALORES PARA SIEMPRE

Frente al sida a largo plazo...

Ya hemos subrayado la importancia práctica de la fidelidad en el ámbito de la pareja (ver también el cuadro de la página 131), y de la abstinencia fuera de ella, en la prevención del sida. Hay otras estrategias no menos eficaces para prevenir esta plaga, incluso para su total erradicación a medio o largo plazo. Se basan en valores de tipo comunitario. Una de ellas persigue evitar la iniciación sexual temprana. Se insiste en transformar la escuela en una verdadera comunidad. La investigación ha identificado ciertas características muy positivas en el personal y en los alumnos de los centros académicos que constituyen verdaderas comunidades, en comparación con los que no lo son. Sentirse amparado, reconocido y socialmente estimulado desde la infancia evita frustraciones, favorece un buen rendimiento y previene el recurso a otro tipo de satisfacciones intrínsecamente nocivas o para las que falta la madurez adecuada.

Según G. Hopkins, «la estrategia más efectiva para la prevención es ocupar el tiempo de los adolescentes». La mayoría de las chicas que se quedan embarazadas lo hacen en sus casas entre las tres y seis de la tarde, después de la escuela (y en ausencia de sus padres). La mejor medida de prevención no es ni la distribución del condón ni la difusión de información correcta (con ser ambas necesarias en su caso), sino el cultivo de un clima de relaciones sanas, positivas y permanentes entre niños y adolescentes, y entre ellos y los adultos más próximos. En suma, un entorno de amor práctico y cordial.

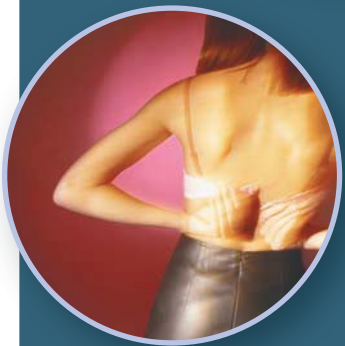
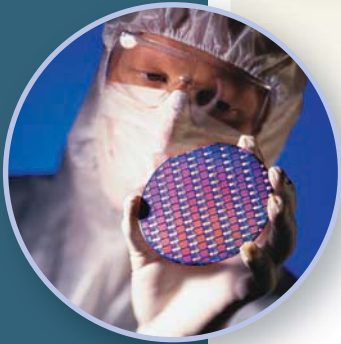
Fuentes: Hopkins, 2003; Roberts, Hom y Battistich, 1995.



Los buenos hábitos y una correcta escala de valores levantan barreras frente al sida

Sumario de este capítulo

- La adicción no es irreversible
- Evidencia científica del valor de la espiritualidad
- Evidencia científica del poder de la oración
- La línea del Cielo
- El poder del cristianismo
- El poder del servicio



Un remedio eficaz



La adicción no es irreversible

Asociaciones como Alcohólicos Anónimos hacen una labor encomiable en todos los rincones de la tierra; además, hay **unidades de rehabilitación** en casi todos los hospitales; hay **terapias de grupo**; hay **fármacos que ayudan** a los drogodependientes y **tratamientos para afrontar el sida**, atenuando sus terribles efectos; hay **métodos y cursillos prácticos**, algunos de ellos gratuitos, como el plan de cinco días para dejar de fumar (patrocinado por la Iglesia Adventista)...

Hacia la plena libertad

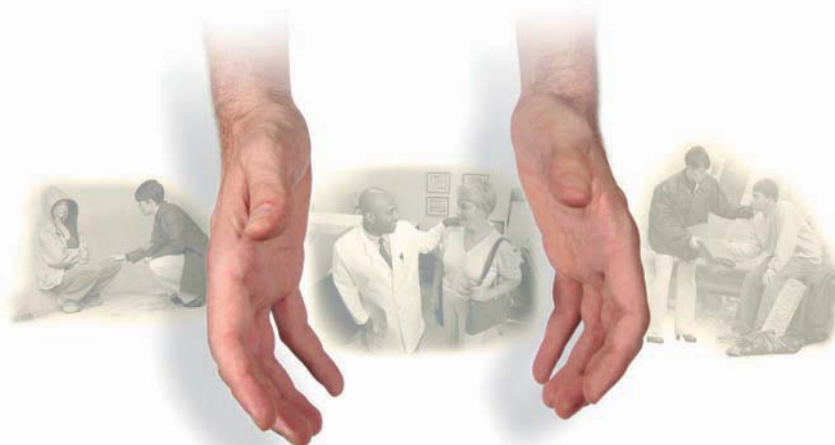
Evidencia científica del valor de la espiritualidad

Como variable de investigación, la espiritualidad o religión es definida en términos de **pertenencia** a un grupo religioso, **participación activa**, y elevada **estimación** de los aspectos espirituales por parte del sujeto. La citada relación inversa entre práctica religiosa y recurso a drogas ha sido demostrada en variados grupos poblacionales de diversas edades y denominaciones religiosas.

Uno de los estudios más destacados es el de los investigadores **Adlaf y Smart (1985)**. Estos científicos sociales hicieron un trabajo entre 2.066 adolescentes canadienses y encontraron que no sólo la religiosidad, sino también la asistencia a la iglesia, tienen una correlación negativa con el consumo de alcohol y drogas (ver las tablas de la página contigua).



El poder del servicio



Una de las mejores estrategias para prevenir la recaída en cualquier hábito o adicción que hayamos superado o estemos en proceso de superar, es la de **interesarnos por los demás** y servirles de acuerdo con nuestra capacidad.

Quien así actúa, obtiene al menos este doble beneficio:

- Tiende a **olvidarse de sí mismo**, lo que le ayuda a relativizar sus propios problemas.
- Encuentra utilidad, e incluso **satisfacción personal**, en aportar ayuda y consuelo a los demás.

Así, a quien ha logrado dejar el tabaco, el alcohol u otra droga le será beneficioso ocuparse en ayudar a los que quieren pero no pueden dejar los mismos hábitos que antes a él o a ella lo ataban. Y, por supuesto, esa atención le podrá ser de gran utilidad también a la persona que la recibe.

El ser humano anhela sentirse satisfecho... La sociedad actual, con sus constantes estímulos (hedonistas, consumistas, productivistas...), resulta crecientemente adictiva: promete satisfacción pero provoca el efecto opuesto. Afortunadamente, esto tiene remedio.



No solo las drogas (legales e ilegales), muchos otros objetos, conductas y situaciones pueden resultar adictivos: el juego, el sexo, el trabajo, la televisión, la violencia... Por ello vale la pena poner el énfasis en la adicción misma, es decir: en lo que tienen en común todas las dependencias en tanto que tales. Y a partir de ahí, aprender a superarlo.

Libres de adicciones presenta un enfoque positivo y práctico no solo para hacer frente a las drogas, a los demás objetos adictivos, y a sus secuelas (incluido el SIDA); también, para promover y facilitar el (auto)dominio de las tendencias adictivas humanas. Se recomienda a tal efecto emplear todos los recursos del espíritu.



Acompaña al libro el DVD *Libres del tabaco*, con un práctico método para dejar de fumar (una de las drogodependencias más extendidas y dañinas). Muestra que en solo unos cuantos días, por medio de la voluntad y siguiendo procedimientos naturales, es posible la victoria sobre el hábito.



ISSN 978-84-7208-318-9