



www.ekar.org
25 aniversario urteurrena 1989-2014

28

Ludopatía y Salud Mental (VII): Adicción al Alcohol

2015
Diciembre



ASOCIACIÓN ALAVESA DE JUGADORES EN REHABILITACIÓN
ERREHABILITAZIOAN DIREN ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA

kanpo



Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala

ARABAKO FORU ALDUNDIA



DIPUTACIÓN FORAL DE ALAVA

índice

- 1 Artículo
"Alcohol y Juego"
- 2 Entrevista
"Juan Manuel González de Audicana
de la Herá"
- 3 Testimonio de afectado/a
- 4 Recomienda
"Libro y DVD recomendado"



Edita: ASAJER. Asociación Alavesa de Jugadores en Rehabilitación

Colaboran: IFBS (Diputación Foral de Álava) y Dpto. de Medio Ambiente y Salud Pública (Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz).

Fotografía: Asajer

Diseño: ERDU

Maquetación: KOMUNIKA DIGITAL 2.0

Traducciones: Higan Itzulpen Zerbitzuak

Imprime: Gráficas Vicuña

Depósito Legal: VI - 356 / 07

Alcohol y Juego

En el Boletín anterior ya avanzábamos que en los próximos números íbamos a abordar ciertas sustancias (alcohol, tabaco, cannabis, cocaína...), relacionándolas con la Ludopatía.

En este Boletín vamos a abordar la **Adicción al Alcohol**. Para ello hemos entrevistado a **D. Juan Manuel González de Audicana de la Hera, Director del Instituto Deusto de Drogodependencias**, el cual nos explica de forma muy clara cuál es la incidencia del Alcoholismo en Euskadi, por qué beben los/as adolescentes, cómo les afecta un consumo abusivo, así como si hay alguna relación entre el alcohol y los juegos de azar.

También recogemos la **experiencia de una persona que ha sufrido ambas adicciones, la adicción al juego y la ludopatía**.

El Alcohol es una droga depresora del Sistema Nervioso Central que inhibe los centros cerebrales del autocontrol. Se considera que es la droga más aceptada socialmente, la más usada y la que más problemas sociales y sanitarios causa. El alcoholismo es una enfermedad que se caracteriza por el fuerte deseo de consumir alcohol y su abuso continuado a pesar de las consecuencias negativas para el organismo y el deterioro de la salud, de las relaciones personales o de la capacidad de ejercer una profesión de forma adecuada.

ASAJER lleva 26 años ayudando a personas con problemas con los juegos de azar y apuestas. En muchas de ellas hemos visto que el alcohol también estaba presente en sus vidas, de formas diversas. Nos hemos encontrado con ex-alcohólicos que cuando dejaron de beber se acercaron al mundo del juego, desarrollando una adicción. Otras personas adictas al juego consumen alcohol mientras juegan, ya que a veces el lugar en el que juegan son espacios de ocio en los que se vende también alcohol. También hay personas que cuando han realizado un consumo abusivo del alcohol, esta situación se convierte en un factor de riesgo para la pérdida de control del juego.

Resolver un problema de juego no es sólo dejar de jugar, sino que requiere cambiar algunos hábitos que no son saludables y entre ellos suele estar el consumo del alcohol. Perder el control en el alcohol puede derivar perderlo en el juego y viceversa.

ANA HERREZUELO ORTE
PSICÓLOGA ASAJER



Diciembre 2015

ASOCIACIÓN ALAVESA DE
JUGADORES EN REHABILITACIÓN

Juan Manuel Gonzalez de Audicana de la Hera

¿Qué es el Instituto Deusto de Drogodependencias? ¿cuáles son sus objetivos? ¿qué tipo de actividades realiza?

El Instituto Deusto de Drogodependencias es una entidad adscrita a la Facultad de Psicología y Educación de la Universidad de Deusto.

A menudo las Universidades crean dentro de ellas Institutos con fines muy concretos, en este caso es el de la formación, el asesoramiento, la investigación y la divulgación del conocimiento en materia de adicciones. Se creó hace algo más de 25 años, cuando nuestra comunidad se veía afectada por serios problemas de salud y convivencia a consecuencia de las adicciones.

Las universidades hacen investigación y divulgación del conocimiento, sin embargo, estos quedan muy encuadrados en el mundo académico y, a menudo, institutos como el nuestro tienen una labor de dirigir el conocimiento y la divulgación hacia la práctica profesional, a las personas que desarrollan su trabajo en la administración, en servicios públicos o en entidades especializadas.

¿Cómo entras en contacto con el campo de las adicciones?

Yo estudié Sociología y me interesaba el campo de la sociología criminal, el conflicto social y conducta desviada y, dentro de ella, especialmente lo relacionado con la delincuencia juvenil. Al finalizar los estudios cuando terminaba la década de los 70, con el problema de la heroína muchos de estos comportamientos, estaban relacionados con el consumo de esa droga. Por otra parte, buena parte de los recursos destinados a investigación e intervención en temas sociales se dirigieron a este campo, por lo que al final me fui dedicando a ello.

¿Por qué beben los adolescentes?

Yo creo que el inicio en el consumo de drogas tan "normalizadas" como el alcohol, el tabaco y el cannabis tiene mucho de simbólico, es decir, no es el resultado de dificultades o problemas, sino que sencillamente, los adolescentes, hemos bebido para sentirnos mayores, para dejar de ser niños. Es una forma de contravenir las normas sociales ya que la autoridad (padres, profesores, policías...) lo prohíbe a los menores, mientras lo promueve entre los adultos. A esa edad uno se siente ya mayor y necesita tomar sus propias decisiones. Cuando llegamos a la adolescencia pensamos, yo ya soy mayor para tomar mis decisiones, no tengo porque acatar las normas de los adultos, yo ya sé lo que me conviene, lo que puedo o no puedo hacer y como beber es de mayores yo bebo. El sabor con el que nos encontramos no nos gusta, pero seguimos insistiendo, porque es importante que nuestros iguales nos vean beber, sino como saben ellos que ya no somos unos críos, luego conocemos los efectos agradables de inhibición y eso nos gusta más, además nos vamos acostumbrando y aguantamos más, con lo que podemos presumir ante los amigos.



Sociólogo. Ha desarrollado su labor profesional en el ámbito de las drogodependencias en temas de prevención y planificación de recursos, en diferentes entidades, siendo funcionario en la Secretaría General de Drogodependencias del Gobierno Vasco, Director de Prevención de la Fundación Etorkintza, Asesor de la Dirección de Drogodependencias del Gobierno Vasco y, actualmente, como director de Instituto Drogodependencias de la Universidad de Deusto (IDD). Ha compaginado su trabajo profesional con la docencia y la investigación en el Master de Drogodependencias y otras adicciones de la Universidad de Deusto y en el Instituto Vasco de Criminología de la Universidad del País Vasco (IVAC-KREI).



Diciembre 2015

ASOCIACIÓN ALAVEA DE JUGADORES EN REHABILITACIÓN

Hay que tener en cuenta que la adolescencia es una etapa de la vida en la que confluyen cambios en todas las esferas de la persona, fisiológicas, neurológicas, psicológicas y sociales, es por eso que se presenta como una etapa compleja en la que hay una baja sensación de riesgo -y menos si este es a medio o largo plazo-, también hay un menor control de la impulsividad, y una gran concentración de deseos por definir una nueva identidad más autónoma alejada del niño dependiente...

¿Cómo afecta el alcohol a los adolescentes?

En principio hay que decir que el alcohol es una sustancia que admite un uso moderado, pero que también a partir de determinadas condiciones de uso genera problemas y que, una de esas condiciones negativas, es el consumo por parte de menores, que aún están en proceso de formación. A esto hay que añadir, además, cómo bajo los efectos del alcohol se incrementa el riesgo de acontecimientos negativos como son accidentes, relaciones sexuales sin protección, peleas, malos tratos y violencias. Una vez dicho esto yo también señalaría que, afortunadamente, por lo que venimos observando, la gran mayoría de adolescentes y jóvenes van reduciendo los consumos de alcohol, hasta cuotas poco problemáticas o moderadas, según se van incorporando a la vida adulta de las responsabilidades, del trabajo, la emancipación, la vida en pareja... es decir, según van dejando de ser jóvenes.

¿Ha cambiado la forma de consumir alcohol? ¿Se bebe más ante la crisis económica?

Los datos que tenemos no parecen apuntar que a nivel general se consuma más alcohol ahora que antes de la crisis, incluso podríamos decir todo lo contrario que ahora se consume menos alcohol. Si estableceríamos una medida del consumo de alcohol per cápita descubriríamos que ahora hay menos consumo. Pero esto no quiere decir que haya menos problemas, porque lo que se reduce es el consumo de muchas personas que consumían moderadamente, que en época de crisis reducen gastos y entre ellos el del alcohol. Muy probablemente, por el contrario, aquellos que consumían en exceso, que lo tienen muy incorporado a su estilo de vida o que ya tienen una dependencia, sigan consumiendo al mismo nivel; además es muy posible que personas con consumos habituales, que hayan sufrido un revés como quedarse sin trabajo, muy propio de esta crisis, incrementen los consumos corriendo el riesgo de una adicción.

¿Cuál es la incidencia del alcoholismo en Euskadi? ¿Hay diferencias entre Araba, Bizkaia y Gipuzkoa?

Las investigaciones no aprecian diferencias dignas de mención de la incidencia del alcoholismo en los tres territorios, es posible que en unas zonas se beba algo más que en otras, pero las diferencias no son muy grandes. En cuanto a la incidencia del alcoholismo podemos apuntar que un mínimo del 0,5% de la población, mayor de 15 años, tienen dependencia, a los que hay que sumar otro 3% que son personas con consumos excesivos, unas con dependencia y otras con riesgo de alcoholismo. Hacia finales de la década de los 2000 unas 8.000 personas estaban en tratamiento por alcoholismo (eso equivale a ese 0,5%) y como 1.200 personas diferentes se vienen poniendo en tratamiento por alcoholismo todos estos últimos años y es evidente que no todas las personas con alcoholismo se ponen en tratamiento.

¿Cuáles son las repercusiones del abuso del alcohol entre los adolescentes y jóvenes?

Ya hemos comentado esto en una pregunta anterior, pero aprovecho



Diciembre 2015

ASOCIACIÓN ALAVESA DE JUGADORES EN REHABILITACIÓN

esta vuelta para señalar que otro de los riesgos es generar estilos de vida en los que el consumo de alcohol es una pieza importante, de manera que sin quererlo esa persona está "jugando" cerca del peligro y si algo le va mal, tiene mucho riesgo de incrementar los consumos.

Con motivo del Día sin Alcohol que se celebró el pasado 15 de Noviembre apareció en los medios de comunicación que el Alcoholismo, cada vez más, tiene rostro de mujer ¿qué opinas al respecto?

Ese es un dato ya conocido, tenemos muchos estudios de adolescentes que muestran que hay tantas chicas como chicos consumiendo alcohol, aunque la media también nos dice que los chicos beben más cantidad que las chicas.

Participar en juegos de azar y apuestas se está convirtiendo en una actividad habitual entre la población joven ¿por qué crees que el juego les resulta atractivo?

Creo que sobre esto confluyen diversos factores, en principio el juego puede resultar bastante atractivo para ellos, por la tensión que se crea frente al hecho de ganar o perder, eso puede encajar muy bien con la fase de su desarrollo, lo mismo que otras actividades que lleven expuesta esa tensión. Por otra parte, los adolescentes actuales han crecido en una cultura de juegos en ordenador y en las consolas y siguen jugando hasta muy mayores, lo mismo que los adultos echan la partida a las cartas o al dominó en el bar. Hay que considerar, también, la facilidad que supone poder jugar por internet o similar, a escondidas de todos y con la posibilidad de ganar algo de dinero, para gastar en todas esas cosas "maravillosas" que nos ofrece esta sociedad de consumo (ropa de marca, móviles, ordenadores, consolas...). Finalmente, está la presión de publicidad que está en todos los programas deportivos...

En ocasiones el juego y el alcohol coinciden en los espacios de ocio ¿crees que van por separado o pueden estar asociados?

Creo que se pueden dar todas las posibilidades, juego sin alcohol, alcohol sin juego y juego + alcohol, esto último muy relacionado con los bares en los que hay las llamadas máquinas tragaperras y, especialmente, las máquinas de apuestas deportivas muy atractivas para los jóvenes. Por otra parte, el efecto que tiene el alcohol como droga depresora que afecta a la parte del cerebro encargada del control, favorece las conductas menos racionales y, lo mismo que está detrás de acontecimientos negativos de los que hemos hablado, va a favorecer un juego muy poco reflexivo.

En tu opinión ¿crees que la publicidad influye en el acceso de los/as menores al alcohol/juego? ¿qué piensas que no se pueda hacer publicidad del alcohol y sí del juego?

La publicidad de alcohol está muy restringida, sin embargo, la de juego no y resulta atractiva y engancha con los jóvenes. Es un poderoso mecanismo de venta, porque no vende a través de información técnica (no se indica las posibilidades reales de ganar), sino que engancha a través de deseos y aspiraciones, manejando para ello símbolos ante los que no mostramos una actitud crítica.

¿Quieres comentar o añadir alguna cuestión?

Sólo, como ciudadano, agradecer vuestro trabajo. Yo ahora estoy en la Universidad, pero también he trabajado en una entidad sin ánimo de lucro y sé muy bien los esfuerzos que hay que hacer para sacar adelante estos proyectos.

de afectado/a

Me llamo Manuel, tengo 63 años. Estoy divorciado y tengo 2 hijas de 32 y 36 años.

¿Cuántos años tenías cuando empiezas a beber? ¿Y a jugar? ¿Cómo empiezas?

Empiezo a beber con unos 19 años, pero bebía poco porque estuve estudiando hasta los 20 años y no tenía dinero para ello. Después con 21 años cuando voy a la mili empiezo a beber más.

Con el juego empiezo siendo muy crío, y quizás desde los 14-15 años ya tenía ciertos problemas con el juego, pues recuerdo que con esa edad jugando a las chapás ya perdí el dinero de los billetes de tren para volver a casa. Así que con esa edad ya no sabía parar. Posteriormente ya comienzo a jugar a las máquinas de petacos y a las primeras máquinas tragaperras que salieron.

¿Cuándo empieza tu problema con el alcohol? ¿Y con el juego?

Empiezo a tener problemas con el alcohol con 24 años antes de casarme, pero no lo ves. Y con el juego ya he comentado antes que desde que era muy jovencito, pero juego ya bastante cuando empiezo a trabajar con 22 años.

¿El consumo de alcohol y de juego está asociado? En caso afirmativo ¿de qué manera?

El alcohol y el juego están totalmente asociados, una cosa lleva a la otra.

Cuando vine a ASAJER me costó mucho dejar de jugar porque yo no metía monedas pero continuaba jugando mentalmente, iba al bar y podía pasarme mucho tiempo mirando cómo jugaban otros. Seis meses después, dejé de consumir alcohol y me ayudó mucho para ir espaciando y alejándome cada vez más del juego.

¿Para qué y por qué bebías? ¿Qué obtenías del juego?

Yo que sé, yo bebía porque a veces no me atrevía a hacer cosas que hacían los demás, quizá me sentía inferior y bebía para sentirme mejor.

Por qué jugaba tampoco lo sé, solo sé que lo necesitaba.



de afectado/a

¿La soledad te ha llevado a beber? ¿Y a jugar?

Creo que fue al revés, la soledad vino después, y claro, me quedé sólo. El juego igual si lo utilizaba para ocupar el tiempo y buscar algo nuevo, pero luego todo era lo mismo.

Ahora en la distancia veo las cosas muy diferentes. Ahora sé que otras personas como mi exmujer, tenían razón y se estaban protegiendo de mi enfermedad, pero en esos momentos yo no lo veía y pensaba que querían hundirme.

¿Has tenido Ingresos hospitalarios?

No he tenido ingresos debido a intoxicación por alcohol, pero sí que he tenido accidentes debido a la ingesta de alcohol. En una ocasión tuve un accidente muy grave porque había bebido mucho, fui a coger un tren y me pilló.

¿Has consumido otras sustancias?

No, menos mal, porque creo que si las hubiera probado me hubiera enganchado.

¿Para ti son una enfermedad?

Sí, por supuesto y hasta que no lo asumes no puedes salir de eso. Yo sé que no puedo beber ni jugar porque si no, no soy dueño de mí mismo. La palabra alcohólico o ludópata son muy duras, pero hay que asumirlo. Es como una diabetes que si no la tratas tiene consecuencias. Sé que si empiezo ya no puedo parar.

Al principio dejas de jugar o de beber porque no puedes hacerlo, posteriormente ya no quieres hacerlo.

¿Qué has perdido a consecuencia de tu forma de consumir alcohol?

Todo, sobre todo la autoestima, me daba todo igual.

Tu mayor pérdida en el juego ha sido...

Mis pérdidas de toda la familia y de todo, han sido a la vez por juego y alcohol.

¿Te ha costado reconocer tu adicción al alcohol? ¿Y al juego?

Sí mucho. Ahora ya no me importa y voy a todos los eventos relacionados con estas adicciones, pero antes me costaba mucho. Te influye mucho qué dirá la gente y se te hace muy difícil reconocer que estás enfermo.



Diciembre 2015

de afectado/a

Me costó mucho reconocer las dos adicciones, pero quizás más la del alcohol, y eso que me costó menos dejar el alcohol que el juego. Posteriormente he dejado de fumar y me ha costado muchísimo porque ya era el único consumo que tenía.

¿Cómo te das cuenta? ¿Alguien te ayuda a que veas el problema? ¿En qué cosas te has apoyado para salir del alcohol y del juego? ¿Y en qué personas?

Yo me doy cuenta y ya sabía que tenía un problema, pero quieres seguir y continuas porque no sabes hacer otra cosa.

A nivel personal lo he hecho sólo para salir de estas adicciones. No he contado con familia y a salir de ello me han ayudado Cáritas, Asajer y Aremis, que han sido mi familia.

¿Cuánto tiempo llevas sin beber? ¿Y sin jugar?

Llevo sin beber tres años y seis meses y sin jugar cuatro años.

¿Qué ha sido más difícil salir de la adicción al juego o de la adicción al alcohol? ¿Por qué?

De las adicciones que yo tengo, de las que más me ha costado salir han sido de la adicción al juego, porque fue la primera de la cual intenté salir, y de la del tabaco porque ha sido la última.

¿Qué has aprendido del problema con el alcohol? ¿Y del problema con el juego?

Al salir de estos problemas he aprendido qué bonita es la vida y a disfrutar mucho de las cosas pequeñas.

¿Qué consejos darías a los/as jóvenes que están empezando a beber y a jugar para evitar que tengan problemas en un futuro? ¿Y a las personas que están empezando a tener problemas?

Yo les diría que el consumo no lleva a nada, pero ellos posiblemente no vean el problema y las imposiciones no llevan a ningún lado. Por lo tanto les contaría mi experiencia, pues con lo que mejor se predica es con el ejemplo, y que vieran como estaba antes y como estoy ahora.

Lo que más enseña es la experiencia de los demás. En eso se basan los grupos de autoayuda tanto para personas afectadas como para familiares, que a veces están más perdidos/as que el/la propia afectado/a.

Para salir de las adicciones es fundamental, no consumir, asistir a las terapias, dejarte llevar y hacer caso a lo que te pautan.



Diciembre 2015

libro recomendado

PÁNICO AL AMANECER

KENNETH COOK
SEIX BARRAL, 2011

John Grant es un joven profesor de un pueblo de la Australia interior. De camino a Sydney se detiene en Bundanyabba, una tórrida y polvorienta localidad minera en la que todo el mundo se aburre. Lo que tenía que ser una breve estancia se convierte en cinco largas noches que sumergen a Grant en una pesadilla de mala suerte, alcohol y juego que lo arruinarán económica y moralmente. Pánico al amanecer es una novela de suspense psicológico que muestra cómo a veces somos nosotros mismos los arquitectos de nuestros peores males, y cómo incluso en las peores circunstancias siempre persiste una nota de esperanza en la capacidad de resistencia humana. Este libro nos enseña a superar todo tipo de adicciones a través de la exploración de esas raíces. Nos muestra por qué ciertas personas son más vulnerables que otras (la personalidad adictiva), de qué manera nuestras familias y la sociedad pueden fomentar inadvertidamente las adicciones, y cómo podemos aprender a reemplazar estas influencias destructivas por principios positivos, vitalistas.



dvd recomendado



LEAVING LAS VEGAS

Año: 1995 (Estados Unidos)
Director: Mike Figgis

Reparto: Nicolas Cage, Elisabeth Shue, Julian Sands, Richard Lewis, Steven Weber, Valeria Golino, Laurie Metcalf, Vincent Ward, Danny Huston, Bob Rafelson, Mark Coppola, Carey Lowell, Julian Lennon, Lou Rawls, Mariska Hargitay, R. Lee Ermy

Sinopsis: Ben Sanderson (Nicolas Cage), un guionista alcohólico, acaba de perder su trabajo en Hollywood debido a que sus problemas con la bebida afectan a su rendimiento. Sin amigos y sin familia, decide ir a Las Vegas con el propósito de beber hasta morir. Nada más llegar a la ciudad, conoce a Sera (Elisabeth Shue), una atractiva prostituta de la que se queda prendado.

Película no recomendada a menores de 12 años.