

AA como recurso para los profesionales de la salud



ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS® es una comunidad de personas que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

El único requisito para ser miembro de AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan derechos de admisión ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.

AA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa.

Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.

© AA Grapevine, Inc.,
reproducido con autorización.

© Alcoholics Anonymous
World Services, Inc., 2018.

Todos los derechos reservados.

Dirección Postal:
Box 459
Grand Central Station
New York, NY 10163

www.aa.org

AA como recurso para los profesionales de la salud

**En el Libro
Grande
Alcohólicos,
Anónimos,
los miembros
de AA dicen:**

«Nosotros, los alcohólicos, somos hombres y mujeres que hemos perdido la capacidad para controlar nuestra manera de beber. Sabemos que no hay nadie realmente alcohólico que recupere *jamás* ese control. Todos nosotros creímos a veces que estábamos recobrando el control, pero esos intervalos, generalmente breves, eran inevitablemente seguidos de todavía menos control, que con el tiempo nos llevaba a una lastimosa e inexplicable desmoralización».

Alcohólicos Anónimos, pág. 30

La explicación que parece tener más sentido para la mayoría de los miembros de AA es que el alcoholismo es una enfermedad, una enfermedad progresiva, que nunca se puede curar pero que, como otras enfermedades, puede ser detenida. Profundizando más sobre el asunto, a muchos miembros de AA les parece que la enfermedad representa una combinación de una sensibilidad física al alcohol y una obsesión mental con beber, que, sean cuales sean las consecuencias, no se puede romper con la fuerza de voluntad solamente.

«Los médicos que están familiarizados con el alcoholismo están de acuerdo en que no hay manera de convertir a un alcohólico en un bebedor normal». (*ibid*, pág. 31)*

*La definición del alcoholismo según la Sociedad Americana de Medicina de la Adicción y el Consejo Nacional sobre el Alcoholismo y la Dependencia de Drogas es: «El alcoholismo es una enfermedad primaria, crónica, con factores genéticos, psicosociales y ambientales que influyen en su desarrollo y sus manifestaciones. La enfermedad es a menudo progresiva y fatal. Se caracteriza por una capacidad reducida para controlar la bebida, una preocupación obsesiva por el alcohol, el uso del alcohol a pesar de sus adversas consecuencias, y una deformación de la forma de pensar, siendo lo más notable la negación. Cada uno de estos síntomas puede ser continuo o periódico». (1992)

**La resistencia
del alcohólico
a ser ayudado
puede ser
frustrante**

Puesto que la negación del problema es un síntoma propio del alcoholismo, los alcohólicos tienden a ser evasivos cuando se les pregunta acerca de su forma de beber, y puede ser que algunos profesionales de la salud no se den cuenta de que el alcoholismo está contribuyendo a los síntomas. La mayoría de los alcohólicos rechazarán cualquier sugerencia de que el alcoholismo está implicado y pueden ser igualmente reacios a la sugerencia de que Alcohólicos Anónimos sea su último recurso.

Pocos profesionales de la salud han tenido que tratar con pacientes que rechazan su diagnóstico. A pocos se les dice: «Ciertamente no soy diabético». Pero cuando un profesional de la salud hace un diagnóstico de alcoholismo, a menudo el alcohólico contestará, «No bebo tanto», o puede que diga «No soy un caso tan grave», o dará cualquier excusa por su forma de beber. Los profesionales de la salud pueden esperar y prever este tipo de respuesta.

La racionalización y la negación son parte de la enfermedad del alcohólico. El rechazo inicial de AA es una parte del mecanismo de negación.

Los miembros de AA, una vez que han superado la negación y se han enfrentado con el daño causado por su forma de beber, tienen una capacidad especial para ayudar a otros a superar la negación.

**Algunas
objeciones
comunes
respecto
de AA**

Es demasiado religioso.

De hecho, AA no es un programa religioso, sino una comunidad espiritual. Se refiere a un *Poder superior* y *Dios como nosotros lo concebimos*, pero no es necesario tener ninguna creencia en Dios; los ateos y los agnósticos no se sentirán solos en AA. Como se expresa en el Preámbulo de AA (que aparece en la parte interior de la cubierta de este folleto): «AA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna».

No quiero ponerme de pie y revelar mis sentimientos ante mucha gente.

En las reuniones de AA, solo hablan los que desean hablar.

No quiero mezclarme con un grupo de fracasados. Es demasiado deprimente.

Más precisamente, AA representa una gran diversidad de *afortunados*, en el sentido de que han sobrevivido la enfermedad. Aquellos que asisten a bastantes reuniones tienen la seguridad de encontrarse con personas con quienes pueden identificarse.

No puedo ir allí. Todas esas personas se mantienen sobrias y yo no. Me sentiría avergonzado.

El único requisito para ser miembro de AA es el deseo de dejar la bebida. Se anima a los miembros que aún beben a que «sigan viniendo». Cualquiera que tenga el deseo de dejar de beber es sinceramente bienvenido a las reuniones de AA. Los alcohólicos sobrios no van a juzgar a quien no puede dejar la bebida, ya que el no

poder dejar de beber es lo que les llevó a ellos mismos a AA.

No quiero que todo el mundo sepa de mi problema con la bebida.

El anonimato es y siempre ha sido la base del programa de AA. Tradicionalmente, los AA nunca revelan en la prensa, la radio y TV, o por medio de cualquiera de los medios públicos de información su asociación con el movimiento. Y nadie tiene el derecho de romper el anonimato de otro miembro en ningún sitio.

Lo que algunos profesionales de la salud han descubierto; cómo utilizan ese conocimiento

Muchos profesionales de la salud han encontrado medios eficaces para enviar a sus pacientes a AA. Uno de ellos dijo:

«Nadie sufre más que el alcohólico. Una vez que logras marcar la vida de una persona alcohólica y la ayudas a recuperarse, cuando observas esta transformación maravillosa de una persona atormentada, incapaz, enferma (y moribunda) en una persona viva, llena de vitalidad, útil y feliz, participarás en una experiencia rica, profunda y gratificante. AA es el medio más eficaz para ayudar al alcohólico a dejar de beber».

Otro médico sugiere que los profesionales de la salud deberían asistir a las reuniones abiertas de AA, puesto que es muy difícil para ellos tener la suficiente confianza para enviar a sus pacientes a una organización sobre la cual tienen poca información. Este profesional de la salud considera útil tener a mano una lista de contactos de AA dispuestos a llevar a las personas a su primera reunión. Sugiere algu-

nas preguntas específicas, en cuanto a qué reuniones han asistido, con qué frecuencia y si el paciente ha conseguido un padrino o madrina de AA que le sirva de vínculo con la Comunidad y le ayude a practicar el programa de recuperación. Ya sea que el alcohólico sufra de una enfermedad del hígado o de una depresión emocional, el primer paso hacia la recuperación es lograr la sobriedad. Dondequiera que él o ella resida, hay seguramente una reunión de AA cercana para ayudarlo a mantener su sobriedad.

AA y el alcoholismo

Desde el principio, los miembros de AA han considerado al alcoholismo como una enfermedad. Los alcohólicos no pueden controlar su forma de beber porque están enfermos de cuerpo y mente (o de las emociones). La mayoría de los miembros de AA han descubierto que también hay deficiencias espirituales que caracterizan su enfermedad.

Los miembros de AA se han dado cuenta también de que una recuperación eficaz solo puede comenzar con un *autodiagnóstico*; es decir, con la admisión por parte del alcohólico del Primer Paso de AA: «Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables».

Los miembros de AA también han entendido que la recuperación supone la abstinencia de alcohol, y que la abstinencia a largo plazo requiere cambios fundamentales en las relaciones con uno mismo, con otros, y con un poder superior

a uno mismo. Esto es así porque la experiencia de los miembros de AA es que un alcohólico nunca más podrá beber normalmente.

Los miembros de AA creen que «una vez alcohólico, alcohólico para siempre»; es decir, que no importa cuánto tiempo una persona haya mantenido la abstinencia, si esa persona vuelve a beber otra vez, tendrá la misma reacción desastrosa al alcohol que caracterizaba su forma de beber antes del período de abstinencia. Así pues, AA no ofrece una cura, sino, más bien, un proceso continuo de recuperación por medio del simple principio de no beber un día a la vez.

Los investigadores, los profesionales de la salud y otras personas interesadas en el alcoholismo tienen un interés legítimo y natural en identificar las causas del mismo. Para el programa de Alcohólicos Anónimos, las causas no solo se consideran irrelevantes, sino también como una posible distracción del sencillo programa de abstinencia y recuperación.

Asistir a la primera reunión de AA

Cuando los profesionales de la salud recomiendan AA, ni ellos ni el alcohólico deben basar su opinión de la eficacia de AA en una o dos reuniones, sino probar AA con seriedad y mente abierta. En este proceso es importante conseguir un padrino o madrina, incluso de forma temporal. Es recomendable, pero no imperativo, que la persona asista a su primera reunión acompañada de una persona que ya esté en AA. La mayoría de los principiantes tienen muchas pregun-

tas. El padrino o madrina puede responder a ellas y tranquilizar al principiante diciéndole que otros han experimentado la misma resistencia y el mismo miedo al dar el primer paso hacia la recuperación. Se puede encontrar Alcohólicos Anónimos en aa.org y en la mayoría de las guías de teléfonos bajo «Alcohólicos Anónimos». Además, se llevan a cabo reuniones en línea a las que suelen asistir todo tipo de miembros, incluyendo miembros en servicio militar activo y otros miembros en lugares donde no hay reuniones presenciales cercanas.

El profesional de la salud que trabaja de cerca con Alcohólicos Anónimos en su comunidad se encuentra en una posición clave para proporcionar orientación, educación y ayuda en un área que dará grandes dividendos en lo que respecta a la calidad de la atención y la proporción de recuperación de los alcohólicos. Invitamos a los profesionales de la salud a asistir a una reunión abierta y ver lo que AA tiene que ofrecer al alcohólico.

Algunos profesionales se refieren al acoholismo y la drogadicción indistintamente como «abuso de sustancias», «trastorno por uso de sustancias» o «dependencia química». Por ello, a veces se lleva a personas no alcohólicas a Alcohólicos Anónimos y se les anima a asistir a sus reuniones. Las personas no alcohólicas pueden asistir a las reuniones abiertas de AA como observadores, pero solo aquellos que tengan un problema con la bebida pueden asistir a reuniones cerradas de AA.

Dónde encontrar a AA

Hay grupos de AA en ciudades grandes, en zonas rurales y pueblos de todo el mundo. Estos recursos pueden ayudarlo a encontrar una reunión en su localidad.

- Muchos intergrupos u oficinas centrales de AA cuentan con sitios web con información sobre reuniones locales de AA, y casi en cualquier lugar de Estados Unidos o Canadá se puede utilizar la sección «AA cerca de usted» en el sitio web de AA: www.aa.org/es.
- También puede encontrar una reunión descargando gratuitamente la aplicación Meeting Guide en su teléfono inteligente.
- Además, localmente, por lo general se puede obtener información sobre reuniones, preguntando a trabajadores de salud, líderes religiosos, medios de comunicación, hospitales, o centros de tratamiento del alcoholismo que estén familiarizados con nuestro programa.

Cada grupo de AA trata de brindar un lugar seguro de reunión para todos los asistentes, y de fomentar un entorno seguro y positivo para todos. En AA, la experiencia, fortaleza y esperanza compartidas de los alcohólicos sobrios son la cuerda salvavidas que nos conduce a la sobriedad; nuestro sufrimiento y nuestra solución comunes superan casi cualquier dificultad, y nos ayudan a crear las condiciones en las cuales transmitimos el mensaje de AA de esperanza y recuperación al alcohólico que aún sufre.

Si no puede localizar un grupo en su zona, póngase en contacto con la Oficina de Servicios Generales de AA, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, (212) 870-3400, www.aa.org/es. Gustosamente, lo(la) pondrán en contacto con el grupo que le quede más cerca.

LOS DOCE PASOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos*.

4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.

8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos 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 o para otros.

10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

LAS DOCE TRADICIONES DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de AA.

2. Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; no gobiernan.

3. El único requisito para ser miembro de AA es querer dejar de beber.

4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Alcohólicos Anónimos considerado como un todo.

5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.

6. Un grupo de AA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de AA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.

7. Todo grupo de AA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.

8. Alcohólicos Anónimos nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.

9. AA como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.

10. Alcohólicos Anónimos no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre el anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.

12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

**Para informar a sus pacientes sobre AA,
muchos profesionales de la salud
han utilizado los siguientes
folletos y videos**

Folletos_____

Esto es AA (Una introducción al programa de recuperación de AA).

Preguntas frecuentes acerca de AA (respuestas a preguntas específicas acerca de AA).

¿Es AA para mí? (doce preguntas ilustradas para ayudar a romper la negación; en formato fácil de leer).

¿Es AA para usted? (doce preguntas para ayudar a romper la negación).

Un principiante pregunta (preguntas y respuestas para ayudar a los principiantes).

El miembro de AA, los medicamentos y otras drogas (miembros de AA hablan de sus experiencias con los medicamentos y otras drogas).

«Y ahora, ¿a dónde voy?» (para la gente que está a punto de salir de las instituciones correccionales y de tratamiento; informa sobre la ayuda continua ofrecida por AA de «afuera»).

Una breve guía a AA (ofrece información general sobre AA y explica el programa en palabras sencillas).

AA para el alcohólico de edad avanzada: nunca es demasiado tarde.

¿Se cree usted diferente?

Las mujeres en AA

Los alcohólicos LGBTQ en AA

La palabra «Dios»: miembros ateos y agnósticos en AA

Ser negro en AA

AA para los alcohólicos con problemas de salud mental y sus padrinos

Accesibilidad en AA: los miembros hablan sobre superar las barreras

Libros

AA para el alcoholico de edad avanzada: nunca es demasiado tarde

Videos

Esperanza: Alcohólicos Anónimos (lo que AA es y no es, su objetivo primordial, apadrinamiento, el grupo base, los Pasos y las Tradiciones e instrumentos básicos de recuperación. Con subtítulos para personas sordas y con problemas auditivos; 15 minutos).

Videos de AA para los jóvenes (miembros de AA que lograron su sobriedad cuando eran adolescentes o tenían poco más de veinte años cuentan sus experiencias en AA).

Una nueva libertad (grabado dentro de instituciones correccionales de los Estados Unidos y Canadá: un grupo diverso de miembros de AA hablan de su participación en AA en prisión y la sobriedad que han logrado como consecuencia de practicar los Doce Pasos y seguir participando en la Comunidad de AA; 30 minutos).

AA para profesionales de la salud (presentado por tres profesionales médicos: este video brinda una introducción a Alcohólicos Anónimos y cómo el programa de AA trata la enfermedad del alcoholismo; 6 minutos).

Se puede obtener un catálogo y formularios de pedidos de literatura aprobada por la Conferencia de AA, videos y otros materiales en la Oficina de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Sitio web: aa.org.

Se pueden ver todos estos videos también en nuestro sitio web.

Para obtener información adicional, visite www.aa.org
(Información para Profesionales) o contacte al despacho
de Cooperación con la Comunidad Profesional
en la Oficina de Servicios Generales:
cpc@aa.org o 212-870-3400.

