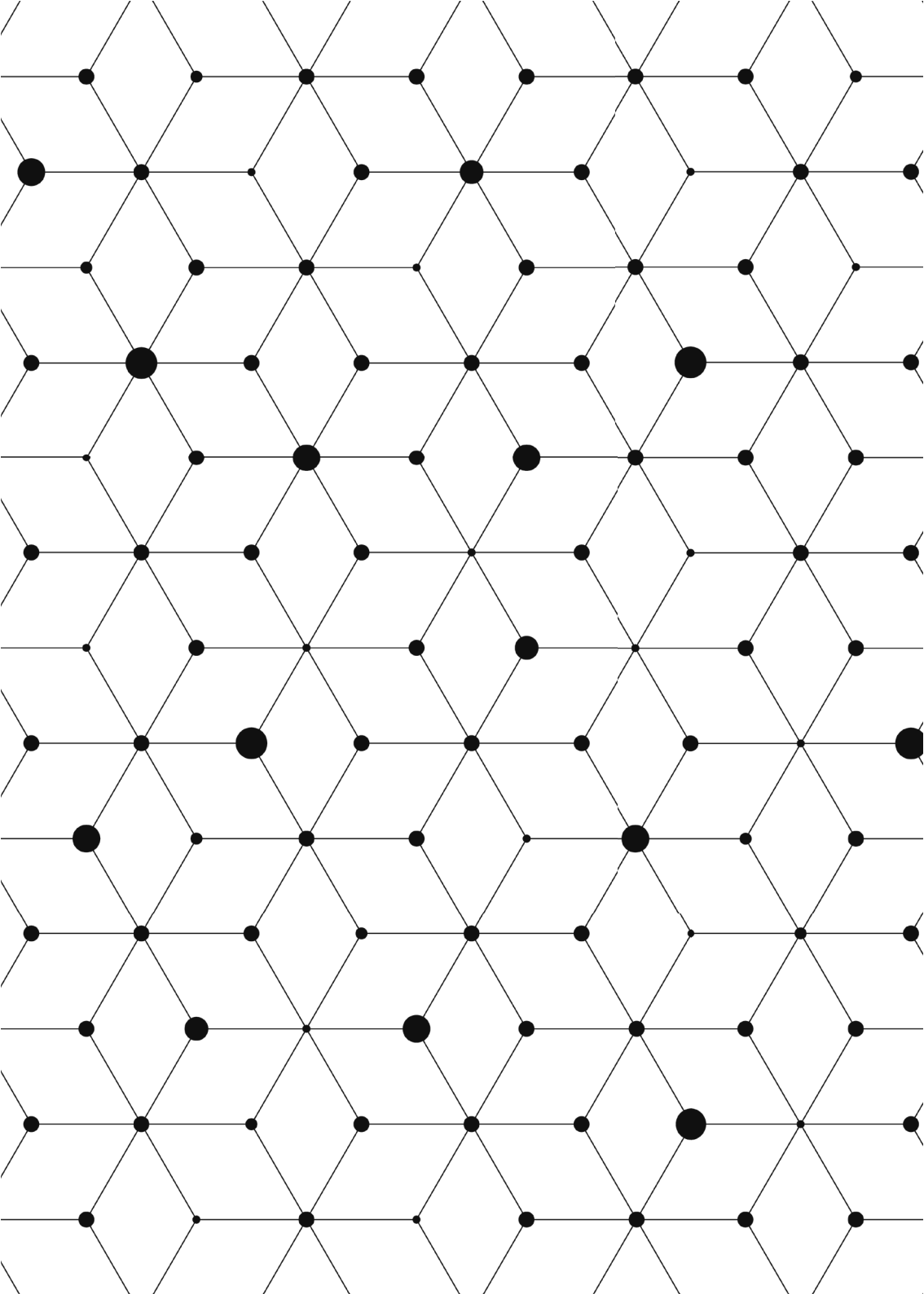


Mujer y alcohol. La soledad acompañada

© del texto: San Miguel Adicciones
© maquetación y diseño: Punto Rojo Libros, S.L.
© ilustración de cubierta: Paisajes comunes, de Rosana Ara
© portada: "Paisajes comunes" de Rosana Ara
© de esta edición:
Punto Rojo Libros, S. L., 2016
Cuesta del Rosario, 8
Sevilla, 41004
Teléfono: 911.413.306
WhatsApp: 622.843.306
info@puntorojolibros.com
www.puntorojolibros.com

Impreso en España • Unión Europea
Primera edición: noviembre 2016

ISBN: 9788416937257
ISBN eBook: 9788416937851

Reservados todos los derechos.

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o scanear algún fragmento de esta obra».

Mujer y alcohol
La soledad acompañada

Maruja García Gómez,
Psicóloga Clínica Master en Adicciones.

Mª Zaida Ramos Marrero,
Médico Master en Adicciones.

Cristina Mª Cabrera Hernández,
Trabajadora Social Master en Adicciones.

Alejandro Jiménez Sosa,
Dr en Psicología Experto en Metodología de la Investigación

PUNTO ROJO
libros

A nuestros hijos

SOY ALCOHÓLICA, duele decirlo y duele reconocerlo, pero es lo que hay

Esta es la aseveración tajante de uno de los 28 testimonios de mujeres con problemas relacionados con el alcohol, que aparecen en el texto de este extraordinario libro. Mujer y alcohol. La soledad acompañada.

Un libro escrito por la UAD Santa Cruz de Tenerife de San Miguel Adicciones.

Y no exagero lo más mínimo cuando lo adjetivo como extraordinario.

Me explico, como alguno de ustedes sabrán, y si no lo saben me presento, soy el presidente de SOCIDROGALCOHOL, la Asociación de profesionales que lleva más tiempo trabajando en este campo en toda España y que siempre se ha caracterizado por su carácter multidisciplinar, precisamente como lo es este libro.

Un libro con tres partes muy definidas, la contextualización del tema género en el caso del alcohol, el seguimiento a 9 años de las pacientes y en contraste con un grupo de varones y contra un grupo control y por último con las vivencias propias de las mujeres que han tenido una relación patológica con el consumo de bebidas alcohólicas, y además, con una serie de apéndices que

nos ayudan a diagnosticar con claridad el trastorno y nos ofrecen una guía de recursos.

Todo ello desde un enfoque multidisciplinar, sin olvidar la etiopatogenia, las características sociodemográficas, los factores que influyen negativamente, las alternativas terapéuticas, bio-psico-sociales, etc… es decir el Trastorno por Uso de Alcohol, tal como viene definido en el DSM5, en todas sus facetas.

Pero ya el título lo dice todo como el alcohol trata distinto al hombre de la mujer, y como la propia sociedad las ignora y las margina, podríamos decir que:

El alcohol te atrapa,
Como persona te anula
Y como mujer te destroza.

Pues para explicar todo esto el libro profundiza en aspectos tales como la propia soledad, la violencia, los abusos, la marginalidad, la afectación orgánica o el suicidio, como escape o como salto al vacío.

Pero con plena conciencia de la dificultad que entraña en ocasiones el abordaje terapéutico, se acercan a distintas opciones e intervenciones que van desde la reducción del consumo hasta la abstinencia, pasando por lo motivacional o lo cognitivo conductual, pero siempre en un constante acompañamiento de las pacientes. Toda una lección de profesionalidad, buen saber y perseverancia, que apoyan hasta su final con la inclusión de las pacientes en los grupos de autoayuda.

De lo minucioso del estudio, me quedo con un detalle, nada banal, pero que realza la importancia de donde se quiere llegar, se analiza hasta incluso si es significativo el hecho de que estas mujeres tengan una mascota, si con lo que ello implica, para

cuidar, para salvar su soledad, aunque este aspecto habrá que analizándolo.

No quiero extenderme, pues lo que aquí escriba a partir de ahora, no serviría más que para reiterar mis felicitaciones a los autores, y les restaría tiempo para entrar en lo verdaderamente importante.

La lectura del libro.

Pero al igual que he empezado, con una frase de un testimonio, voy a terminar con otra, redactada por otra paciente:

He aprendido a perdonarme los errores del pasado y vuelvo a ser la persona alegre y decidida que era antes.

Y es que ha tenido buenos profesores.

Dr. Francisco Pascual Pastor
Presidente de SOCIDROGALCOHOL

Índice

SOY ALCOHÓLICA, duele decirlo y duele reconocerlo, pero es lo que hay. 7

Prefacio 13

1. Introducción 17

2. Fundamentación 27

2.1. Violencia / Historia de abusos 29

2.2. Afectación Orgánica 35

2.3. Perfil Psicopatológico 40

2.4. Eficacia de la Intervención Terapéutica 45

2.5. Intervenciones Psicoterapéuticas 46

2.5.1. Fases del tratamiento de la dependencia al alcohol 49

2.5.2. Tratamiento Farmacológico del Alcoholismo 50

2.5.3. Tratamiento de la sintomatología asociada 55

3. Fase empírica del estudio.....59

3.1. Pacientes y Método.....59

3.2 Resultados.....61

3.3. Discusión y conclusiones.....79

4. Anexos.....85

4.1. Testimonios relatados por las mujeres.....86

4.2. Indicios que sugieren que tienes un problema con el alcohol.....169

4.2.1. Circunstancias que pueden acelerar o agravar el consumo.....169

4.2.2. Señales que indican un consumo excesivo.....171

4.2.3. Detectar un problema relacionado con el alcohol a través de la autoevaluación.....172

4.2.4. Mitos y realidades sobre el alcohol.....175

4.3. Donde solicitar información y atención.....176

5. Referencias..... 177

Prefacio

El titulo *Mujer y Alcohol. La Soledad Acompañada* ha sido escrupulosamente pensado: *Mujer* en primer lugar, porque ellas son las verdaderas protagonistas de este libro, *Alcohol* en segundo lugar por ser el elemento canalizador utilizado para intentar aliviar sus vidas, con las dolorosas consecuencias que analizaremos más adelante, y la *Soledad Acompañada,* porque es un sentimiento compartido por todas ellas en una doble vertiente; sentirse solas estando acompañadas, y el alcohol como acompañante.

Y es por ellas, por las que se ha podido realizar este libro, por todas las mujeres que han pasado por nuestras manos y con las que hemos trabajado desde hace más de treinta años. Con ellas hemos compartido preocupaciones, dificultades y logros. Es alentador saber que un grupo numeroso de estas mujeres ha tomado las riendas de su vida "sin alcohol". A otro grupo, en cambio, no le ha llegado el momento de abandonarlo, y sigue en esa espiral de la vida hasta que, quizás algún día, tome la decisión y vuelva a intentarlo. Las seguiremos acompañando y esperando. Y por último, las que ya no están con nosotros, las que lucharon por intentarlo, pero que por distintos motivos nos

abandonaron definitivamente. De ellas aprendimos, y no las olvidaremos.

Desde las UAD de Santa Cruz de Tenerife de San Miguel Adicciones se interviene con carácter interdisciplinar en el diagnóstico y tratamiento de mujeres y hombres con adicciones en general, y con mujeres con problemas relacionados con el alcohol en particular. Nuestro reto ha sido siempre desde la sensibilidad, la formación continua y la experiencia facilitar a las mujeres un abordaje específico de su adicción.

A partir del año 2007 tenemos en marcha un estudio longitudinal en estrecha colaboración con la Unidad de Investigación del Complejo Hospitalario Universitario de Canarias (CHUC), que nos ha permitido conocer mejor las características de nuestras pacientes y que ha dado paso a la puesta en marcha de la primera Unidad de Atención al Alcoholismo Femenino (UAF) en nuestra Comunidad, atendiendo a las directrices del Plan Nacional sobre Drogas (PNSD) que apuesta por intervenciones específicas en genero.

Nuestro compromiso con este tema nos ha llevado a estructurar el valioso material del que disponemos para esta publicación, que pretende ser de divulgación para profesionales, pacientes, familiares y población en general.

El libro lo hemos estructurado en tres bloques: Primero la introducción y fundamentación que justifican nuestro trabajo con una amplia información sobre el alcohol y sus complicaciones asociadas. Segundo, el estudio de investigación de tres cohortes prospectivamente seguidas (85 mujeres y 104 varones en tratamiento por trastornos rela-

cionados con el alcohol en la UAD de S/C de Tenerife de San Miguel Adicciones y 99 mujeres controles no adictas) y Tercero los anexos con los valiosos testimonios que nos ofrecen estas mujeres, indicaciones para reconocer si existe un problema con el alcohol y los recursos asistenciales de la red pública del Gobierno de Canarias.

Por último, no queremos finalizar este prefacio sin mostrar nuestro agradecimiento a Demelza Socorro Ledesma y a Andrés Estévez Tejera, miembros del equipo terapéutico, que han formado parte de este proyecto desde sus inicios.

"El alcohol es mentira. Al primer trago te pones alegre y al rato se te pasa y vuelves a la realidad todavía más triste. Los alcohólicos lo somos para toda la vida; es un estigma y no hace falta beber"
Chavela Vargas (cantautora mejicana)

1. Introducción

Nuestro reto ha sido avanzar y aprender a dar la respuesta profesional adecuada a los nuevos modelos de consumo de alcohol, con todas las modificaciones que ha sufrido su forma de uso: la disminución en la edad de inicio, la entrada progresiva de la mujer al mundo del alcohol, el consumo asociado a otras sustancias como la cocaína, el uso inadecuado de psicofármacos, la patología dual y como no, la violencia de género adherida al abuso de alcohol, como ejemplos más significativos.

Hace años, la adicción de la mujer al alcohol se presentaba principalmente de dos formas: como ama de casa, no saliendo de su domicilio y guardándolo como un secreto inconfesable, lo que dificultaba el acercamiento a medidas terapéuticas y con menor frecuencia como relación social, donde sólo bebían las mujeres que se dedicaban a determinadas profesiones, principalmente comerciales y del sector de la hostelería.

Actualmente la mujer ha pasado de estar dedicada exclusivamente a las labores domésticas a integrarse de forma permanente y activa en todos los sectores sociales y económicos de nuestra comunidad.

Su rol social ya no es el mismo y sus pautas de consumo y conductas se han ido adaptando a este cambio. La mujer actualmente se iguala en su modo de actuar al varón y dentro de su adicción al alcohol, llega a equipararse a modelos de consumo masculino, sin necesidad de justificarse ante nadie, aunque se sigue manteniendo una cierta tendencia a la ocultación o negación del problema.

Según la Fundación de Ayuda a la Drogadicción (FAD 2010), la edad de inicio en el consumo de bebidas alcohólicas se ha igualado prácticamente en los dos sexos, siendo de las sustancias donde el inicio es más precoz, en torno a los 13 años, sin embargo la dependencia todavía sigue siendo mayor en los varones.

A pesar de todos estos cambios, la relación alcoholismo y mujer adquiere unas connotaciones especiales, por sus particulares características, que la hace diferente a la del hombre. Estas diferencias, además de otros hechos, como los que se producen por el consumo de alcohol en mujeres embarazadas y su repercusión en el feto, hacen que resulte conveniente el estudio y el abordaje de esta afección de forma independiente.

Los efectos del consumo de alcohol debido al tipo constitucional femenino (Rubio Valladolid y Santo-Domingo Carrasco 2000), con una mayor absorción, un mayor contenido en grasa, una menor proporción de agua y una menor actividad de la enzima alcohol-deshidrogenasa gástrica (ADH), constituyen un agravante en su adicción, ya que la ingesta de alcohol en la misma cantidad y calidad que un hombre, le afecta de una forma más intensa.

Por estas razones existe mayor predisposición a adquirir enfermedades relacionadas con el consumo y mayor riesgo