

AA como
recurso
para los
profesionales
de la salud



ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS[®] es una comunidad de hombres y mujeres 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 A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.

- A.A. 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.

*Copyright © por AA Grapevine, Inc.;
reimpreso con permiso.*

Copyright © 2018
por Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Todos los derechos reservados.

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

www.aa.org

A.A. como recurso para los profesionales de la salud

**En el Libro
Grande
Alcohólicos
Anónimos
de A.A.
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 A.A. 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 A.A. 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 anticipar este tipo de respuesta.

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

Los miembros de A.A., una vez que han superado la negación y se han enfrentado con el daño causado por su forma de beber, están especialmente adecuados para ayudar a otros a superar la negación.

**Algunas
objeciones
comunes
respecto
de A.A.**

“Es demasiado religioso.”

De hecho, A.A. 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 A.A. Como se expresa en el Preámbulo de A.A. (que aparece en la parte interior de la cubierta de este folleto): “A.A. 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 A.A., sólo hablan los que desean hablar.

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

Más precisamente, A.A. 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 aquellas personas se mantienen sobrias y yo no. Me sentiría avergonzado.”

El único requisito para ser miembro de A.A. 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 A.A. 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 A.A.

“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 A.A. Tradicionalmente, los A.A. nunca revelan en la prensa, la radio y TV, o a través 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 desubierto; cómo utilizan ese conocimiento

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

“Nadie sufre más que el alcohólico. Una vez que tocas la vida de un alcohólico y le 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. A.A. es el medio más eficaz para ayudar al alcohólico a dejar de beber.”

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

cíficas, en cuanto a qué reuniones se ha asistido, con qué frecuencia y si el paciente ha conseguido un padrino de A.A. para servir como vínculo con la Comunidad y ayudarle 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 conseguir la sobriedad. Dondequiera que él o ella resida, hay seguramente una reunión de A.A. cercana para ayudarle a mantener su sobriedad.

A.A. y el alcoholismo

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

Los miembros de A.A. se han dado cuenta también de que una recuperación eficaz sólo puede comenzar con un “auto-diagnóstico”; es decir, con la admisión por parte del alcohólico del Primer Paso de A.A.: “Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.”

Los miembros de A.A. también se han dado cuenta de 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 A.A. es que un alcohólico nunca más podrá beber normalmente.

Los miembros de A.A. 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 desastrosa reacción al alcohol que caracterizaba su forma de beber antes del período de abstinencia. Así pues, A.A. 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 otros interesados en el alcoholismo tienen un interés legítimo y natural en identificar las causas del alcoholismo. Para el programa de Alcohólicos Anónimos, las causas no sólo están consideradas como fuera de lugar sino también como una posible distracción del sencillo programa de abstinencia y recuperación.

**Asistiendo a
la primera
reunión de
A.A.**

Cuando los profesionales de la salud recomiendan A.A., ni ellos ni el alcohólico deben basar su opinión de la eficacia de A.A. en una o dos reuniones, sino que deben probar A.A. de una manera honrada e imparcial. En este proceso es importante obtener un padrino, incluso de forma temporal. Es recomendable, pero no imperativo, que la persona asista a su primera reunión con un miembro. La mayoría de los principiantes tienen muchas preguntas. El padrino puede res-

ponder a estas preguntas 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 el Internet en aa.org y en la mayoría de las guías de teléfonos bajo “Alcohólicos Anónimos”. Además, se realizan reuniones en línea a las que suelen asistir los miembros en servicio militar activo y otros miembros en lugares donde no hay reuniones en las cercanías.

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 A.A. tiene que ofrecer al alcohólico.

Unicidad de propósito y problemas diferentes del alcoholismo

Algunos profesionales califican al alcoholismo y a la adicción a las drogas como “abuso de sustancias” o “dependencia química”. Por lo tanto, a veces se introduce a A.A. a gente no alcohólica y se les anima a asistir a las reuniones de A.A. Los no alcohólicos pueden asistir a las reuniones *abiertas* de A.A. como observadores, pero solo los que tienen problema con la bebida pueden asistir a las reuniones *cerradas* de A.A.

**Cómo
ponerse en
contacto
con A.A.**

Compartir experiencia como compañeros es el único servicio que ofrece Alcohólicos Anónimos. Sin tener requisitos para ser miembro aparte del deseo de dejar la bebida, los miembros están todos en igualdad de condiciones. Lo importante es conseguir la ayuda que se necesita y en la mayoría de los casos, los profesionales encuentran a los miembros de A.A. no solo dispuestos sino deseosos de introducir a los principiantes al programa de A.A. Muchos profesionales de la salud piden a la persona que están tratando que llame a A.A. mientras todavía está en el consultorio, ofreciendo así una oportunidad inmediata de conseguir ayuda. Algunos simplemente incluyen A.A. en su plan de tratamiento.

Los miembros del Comité de A.A. local de Cooperación con la Comunidad Profesional pueden ser un recurso útil para los miembros de la comunidad de profesionales de la salud. Los miembros del Comité de A.A. local de Instituciones de Tratamiento pueden ser también útiles si usted tiene un paciente en una institución de tratamiento.

Muchos comités de servicio locales de A.A. darán presentaciones informativas, a petición, para su organización. Las sesiones pueden ser adaptadas a sus necesidades. Un programa típico podría incluir una o algunas películas de A.A. y una presentación por uno o ms miembros de A.A. acerca de "Lo que A.A. es y lo que no es."

Busque el número de Alcohólicos Anónimos en su guía de teléfonos o periódicos locales.

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 A.A.

2. Para el propósito de nuestro grupo sólo 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 A.A. es querer dejar de beber.

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

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

6. Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. 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 A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.

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

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

10. A.A. 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 nuestro 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 A.A.,
muchos profesionales de la salud han
encontrado útiles los siguientes
folletos y videos**

Folletos _____

- Esto es A.A. (*Una introducción al programa de recuperación de A.A.*)
- Preguntas frecuentes acerca de A.A. (*Respuestas a preguntas específicas acerca de A.A.*)
- ¿Es A.A. para mí? (*Doce preguntas ilustradas para ayudar a romper la negación; en formato fácil de leer*)
- ¿Es A.A. para usted? (*Doce preguntas para ayudar a romper la negación.*)
- ¿Demasiado joven? (*Historias ilustradas de seis adolescentes; doce preguntas para ayudar a superar la negación.*)
- Un principiante pregunta (*Preguntas y respuestas para ayudar a los principiantes.*)
- El miembro de A.A. — los medicamentos y otras drogas (*Miembros de A.A. hablan de sus experiencias con los medicamentos y otras drogas.*)
- ¿A dónde voy de aquí? (*Para la gente que está para salir de las instituciones correccionales y de tratamiento; informa sobre la ayuda continua ofrecida por A.A. de “afuera.”*)
- Una breve guía a A.A. (*Ofrece información general sobre A.A., y explica el programa en palabras sencillas.*)
- A.A. para el alcohólico de edad avanzada —
Nunca es demasiado tarde
- ¿Se cree usted diferente?
- Las mujeres en A.A.
- Los alcohólicos LGBTQ en A.A.
- La palabra “Dios”: Miembros ateos y agnósticos en A.A.
- A.A. para los alcohólicos con problemas de salud mental — y sus padrinos
- Acceso a A.A.: Los miembros hablan sobre superar las barreras

Videos

Esperanza: Alcohólicos Anónimos (*Lo que A.A. es y no es, su objetivo primordial, apadrinamiento, el grupo base, los Pasos y las Tradiciones e instrumentos básicos de recuperación. En subtítulos para gente con problemas auditivos; 15 minutos.*)

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

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

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

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

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

