

El miembro
de **A.A.** – los
medicamentos
&
otras drogas

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.*

Traducción Copyright © 2018
por Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Traducido del inglés. El original en inglés de esta obra también es propiedad literaria © de A.A.W.S., Inc., New York, N.Y. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta traducción sin permiso escrito de A.A.W.S.

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

www.aa.org

**El miembro de A.A. —
los medicamentos y otras drogas**

Introducción

Debido a que este asunto tiene que ver con decisiones médicas importantes, se pidió a un grupo de médicos miembros de A.A. y a dos médicos amigos de A.A. que revisaran este folleto.

Algunos miembros tienen que usar medicamentos recetados para tratar ciertos problemas médicos graves. No obstante, es generalmente aceptado que el abuso de los medicamentos recetados y otras drogas puede poner en peligro el logro y el mantenimiento de la sobriedad. Es posible minimizar el riesgo de recaer si se siguen las siguientes sugerencias:

- Ningún miembro de A.A. debe “hacer el papel de médico”. Todos los consejos y tratamientos médicos deben venir de médico cualificado.

- La participación activa en el programa de recuperación de A.A. es la mejor protección contra una recaída alcohólica.

- Sea completamente sincero con su médico y con usted mismo en cuanto a la forma en que se toma sus medicamentos. Informe a su médico de si deja de tomar o se toma más de las dosis recetadas.

- Explique a su médico que ha dejado de beber alcohol y está tratando de llevar una nueva forma de vida en recuperación.

- Informe inmediatamente a su médico si tiene deseo de tomar más cantidad de la recetada o si sufre efectos secundarios que le hacen sentirse peor.

- Sea consciente de los posibles cambios en su comportamiento al empezar a tomar un nuevo medicamento o cuando se cambie la dosis.

- Si le parece que su médico no entiende sus problemas, considere la posibilidad de hacer una cita con un médico que tiene experiencia en el tratamiento del alcoholismo.

- Déle a su médico ejemplares de este folleto.

Desde los primeros días de Alcohólicos Anónimos, se ha puesto bien en claro el hecho de que muchos alcohólicos son propensos a volverse dependientes de otras drogas además del alcohol.

Ha habido casos trágicos de personas que, habiendo luchado por alcanzar la sobriedad, acabaron por tener problemas graves con otras drogas. Repetidas veces, los miembros de A.A. han relatado episodios espantosos que pusieron en peligro su sobriedad que podrían estar relacionados con el abuso de medicamentos y otras drogas.

La experiencia indica que algunos medicamentos recetados, aunque no sean peligrosos para la mayoría de la gente no alcohólica, cuando se usan según las indicaciones del médico, es posible que puedan afectar al alcohólico de diferente manera. Suele ocurrir que estas sustancias crean una dependencia tan devastadora como la dependencia del alcohol. Es bien sabido que muchos sedantes tienen un efecto en el cuerpo similar al del alcohol. Cuando se usan estas drogas sin supervisión médica, se puede crear fácilmente una dependencia de las mismas.

Muchos de los A.A. que han usado medicamentos que se venden sin receta han descubierto la tendencia del alcohólico al abuso. Aquellos A.A. que han usado las drogas que se venden en la calle, desde la marihuana hasta la heroína, han descubierto la tendencia del alcohólico a tener dependencia de otras drogas. La lista se alarga, y seguirá alargándose según se elaboren nuevas drogas.

Consulte siempre con su médico si cree que usted necesita o le serviría de ayuda algún medicamento.

Nota a los profesionales de la medicina

La cooperación con la comunidad profesional ha sido un objetivo de Alcohólicos Anónimos desde sus comienzos. Los profesionales que por su trabajo están en contacto con los alcohólicos comparten un objetivo común con Alcohólicos Anónimos: ayudar al alcohólico a dejar de beber y llevar una vida sana y productiva.

Como se indica en la introducción, algunos miembros de A.A. deben tomar medicamentos recetados. No obstante, nuestra experiencia indica que el abuso de los medicamentos recetados puede poner en peligro el logro y el mantenimiento de la sobriedad. Las sugerencias expuestas en nuestra introducción se ofrecen para ayudar a los miembros de A.A. a encontrar el equilibrio y minimizar el riesgo de recaer.

Algunos alcohólicos necesitan medicación

Reconocemos el hecho de que los alcohólicos no son inmunes a otras enfermedades. Algunos de nosotros hemos tenido que enfrentarnos con depresiones que pueden ser suicidas; esquizofrenia que requiere a veces hospitalización; bipolaridad; y otras enfermedades mentales y biológicas. Entre nosotros también hay diabéticos, epilépticos, miembros que sufren de enfermedades del corazón, de cáncer, de alergias, de hipertensión, y de otros muchos problemas físicos graves.

A causa de los problemas que muchos alcohólicos tienen con los medicamentos, algunos miembros han tomado la postura de que nadie en A.A. debe tomar ninguna medicación. Aunque a algunos miembros, el seguir este consejo sin duda les ha evitado sufrir una recaída, para otros ha sido un desastre.

Algunos miembros de A.A. y muchos de sus médicos nos han descrito casos en que pacientes que sufrían de depresión habían recibido el consejo de sus compañeros de A.A. de que desecharan las píldoras, con la consecuencia de que la depresión, con todas sus dificultades, volvió a atacarles, llevándoles a veces al suicidio. También los que padecen de esquizofrenia, bipolaridad, epilepsia y otras enfermedades que requieren medicamentos para ser controladas, nos han dicho que sus amigos de A.A. a menudo les recomiendan, con toda su buena intención, que dejen de tomar su medicación. Desgraciadamente, los enfermos descubren que, si siguen el consejo de un lego, puede ocurrir que sus síntomas, con toda su intensidad previa, vuelvan a manifestarse. Además, se sienten culpables, porque están convencidos de que "A.A. está contra las píldoras".

Resulta bien claro que es tan equivocado facilitar o ayudar a cualquier alcohólico a que recaiga en la adicción a cualquier droga como lo es privar a cualquier alcohólico de la medicación que puede aliviar o controlar otros problemas físicos o emocionales que le dejan imposibilitado.

Algunos miembros de A.A. que han necesitado medicación comparten su experiencia:

Fran

“Cada vez que dejaba bruscamente de tomar los medicamentos, mis síntomas empeoraban, y sufría nuevamente depresiones con tendencia al suicidio”.

Al ingresar en A.A. no sólo sufría de alcoholismo, sino también de depresión. Al principio, comencé a beber para aliviar mi depresión, pero cuando la bebida dejó de tener efecto, consulté con un psiquiatra que me trató con tranquilizantes y anti-depresivos. Con mi depresión bajo control, me quedé completamente asombrada cuando, en mi primera reunión de A.A., una de las primeras preguntas que me hicieron fue: “¿Estás tomando algún tipo de píldoras?”

Desde el momento en que la gente del programa de A.A. supo que tomaba píldoras empezó un acoso constante para que “me librara de la muleta”, que “fuera sincera” conmigo misma, y para que “me alejara del psiquiatra — A.A. es lo único que necesitas”.

Seguí dudando durante tres años, hasta que una tarde dejé totalmente de tomar píldoras. A las 24 horas, empecé un “viaje” del que creí que no regresaría nunca — un viaje de alucinaciones, paranoia, temores y obsesiones. Cuando me sucedió esto, ingresé en un centro de rehabilitación.

Durante los siguientes meses, me hospitalizaron varias veces. Los médicos no podían llegar a un acuerdo respecto a mi diagnóstico, y los problemas que había tenido en mi grupo de A.A. comenzaron de nuevo, a causa de los “consejos médicos” que me daban algunos miembros de A.A. Constantemente tenía que optar entre mis doctores y A.A., y siempre optaba por A.A. Cada vez que dejaba bruscamente de tomar medicamentos, mis síntomas empeoraban y sufría nuevamente de depresiones con tendencia al suicidio.

Después de haber atentado contra mi vida, y de haber sido hospitalizada de nuevo, consulté una vez más con otro médico, quien diagnosticó que padecía de manía depresiva, y me recetó litio.

A pesar de que sabía desde mi adolescencia que mi cabeza no andaba bien, me sorprendió mucho enterarme de que lo que tenía era manía depresiva. Sin embargo, ahora me doy cuenta de que se trata de una enfermedad como cualquier otra, y en la comunidad en que vivo, hay reuniones para la gente que padece de este mal.

Hoy, considero la cuestión de tomar medicamentos desde un punto de vista diferente. Tengo un solo juez, mi Poder Superior, y no me importa, en realidad, que se sepa que tomo litio para controlar mi enfermedad. Me doy cuenta de que todavía hay personas que hablan de mí porque “tomo algo”, pero no me molesta.

Hoy me mantengo sobria con la ayuda de mi grupo base, de las reuniones de discusión y de Pasos, y, lo más importante, con la ayuda de mi Poder Superior.

Julia

“Sin duda alguna, la decisión de usar medicamentos le corresponde principalmente a un médico que esté informado sobre el alcoholismo y a un paciente que esté informado sobre los medicamentos”.

Me llamo Julia, y soy alcohólica. Después de catorce años de sobriedad en A.A., estoy bajo cuidado médico a causa de una depresión severa, y estoy tomando un medicamento antidepresivo, según me ha recetado el doctor.

Al ingresar en A.A., el problema más urgente con el que tuve que enfrentarme era, por supuesto, mi alcoholismo, y eso es lo que hice. Participé activamente en los asuntos de mi grupo base, conseguí una madrina maravillosa, y empecé rápidamente a practicar los Doce Pasos en todos los aspectos de mi vida. Una de las primeras cosas que aprendí en A.A. fue que tenía que separar unos problemas de otros, lo cual fue una buena lección, porque mi mente estaba llena de problemas.

Con el tiempo, me fui dando cuenta del hecho de que había muchos problemas con los que tenía que enfrentarme, incluso con las ramificaciones del maltrato que sufrí cuando era niña. Así que comencé la terapia, y me puse a trabajar en estos problemas. Cuando surgieron mis tendencias

suicidas, el terapeuta me sugirió que tomara algún medicamento para ayudarme a hacer frente a la severa depresión que tenía. Desgraciadamente, el primer médico con quien consulté no sabía nada acerca del alcoholismo. Me extendió una receta para lo que creí que era un antidepresivo, y más tarde me enteré que era un tranquilizante. Tomé la píldora e inmediatamente quise tomarme otra. Tenía que ser sincera. Debati conmigo misma durante una hora antes de tirar las píldoras a la basura.

Entonces, fui a consultar a otro médico que había encabezado un centro de rehabilitación para el alcoholismo. Ella sabía mucho más que yo del alcoholismo desde el punto de vista médico, y me dio una receta para el antidepresivo que ahora tomo.

Durante todo este tiempo, por supuesto, he seguido cuidadosamente el programa de A.A., tratando de ser lo más sincera posible conmigo misma respecto a la medicación. Esta me ha hecho posible continuar investigando las causas básicas de mis problemas, y sé que este trabajo es esencial para el mantenimiento de mi sobriedad.

Creo que es muy importante que cualquier persona que esté en el programa y considere tomar medicamentos, obtenga tanta información como le sea posible antes de hacerlo. Sin duda alguna, la decisión de usar medicamentos le corresponde principalmente a un médico que esté informado sobre el alcoholismo y a un paciente que esté informado sobre los medicamentos.

Felipe

“Tenía que confiar mis problemas médicos a los doctores — no ciegamente, sino con un examen periódico del programa de curación y de mis necesidades médicas”.

Después de haber sido hospitalizado varias veces a causa del alcoholismo y de graves problemas gastrointestinales, acudí a A.A. siguiendo el consejo del psiquiatra que me estaba atendiendo en un hospital de la Administración de Veteranos (para veteranos de guerra). Aquel médico me ayudó a reconocer el alcoholismo como mi problema principal y como la raíz de una vida total-

mente descontrolada. Asistí a reuniones de A.A. en el hospital, y después de haber sido dado de alta, seguí como miembro de A.A.

Ya hace muchos años que me mantengo felizmente sobrio en A.A.; pero, durante los primeros nueve años de mi recuperación, padecía de la enfermedad celíaca y en ese entonces mi condición física era realmente penosa.

Cuando llegué a A.A., tomaba tranquilizantes que me recetaba un médico que estaba bien informado sobre el alcoholismo. Todos los meses tenía la oportunidad de revisar la medicación recetada con él. Durante un año y medio más o menos, seguí tomando la medicación, y mi grupo base, mi padrino, y otros amigos de A.A. apoyaban las recomendaciones de mi médico. Otros miembros, una minoría, no eran tan comprensivos. Algunos me urgieron a que tirase las píldoras y que “no me preocupase por los problemas físicos”. Este consejo me produjo un sentimiento de culpabilidad y me perturbó emocionalmente.

Me mantenía sobrio un día a la vez, y aprendí a emplear los principios de A.A. en mi vida. Gradualmente, se iba reduciendo la cantidad de medicación que me recetaban, y al cumplir más o menos un año y medio de sobriedad, no tuve más necesidad de tomarla.

Retrospectivamente, teniendo conciencia de la naturaleza de mi enfermedad física y de los efectos beneficiosos que la medicación tuvo en la restauración de mi aparato digestivo, considero que los consejos tan negativos que algunos me dieron eran éticamente irresponsables y peligrosos. Tenía que confiar mis problemas médicos a los doctores — no ciegamente, sino con un examen periódico del programa de curación y de mis necesidades médicas.

Llegó el día en que no tuve más necesidad de tranquilizantes. Dejé de tomar la medicación, y desde entonces no he tomado ninguna. No sufrí de síndromes de abstinencia al suspender el uso del medicamento, pero sí experimenté alguna dependencia psicológica que me fue molesta. Hablé de todo esto con mi padrino, y utilicé el programa de A.A. para liberarme de aquella esclavitud.

“Ya no creía que estuviera tomando las pastillas sólo para poder enfrentarme con la vida... Tenía auténticos síntomas”.

Empecé a beber a la edad de 14 años y fumaba marihuana todos los días. Si no hubiera fumado marihuana creo que habría estado borracha las 24 horas del día. Podía asistir a la escuela cuando fumaba pero no cuando bebía. Más tarde, cuando tenía 18 años, empecé a usar cocaína junto con el alcohol intentando así evitar las lagunas mentales.

Después de graduarme de la escuela secundaria, me matriculé en una escuela de negocios y luego conseguí un trabajo en contabilidad. Pero seguía bebiendo y drogándome y pasé mucho tiempo durmiendo allí en mi escritorio.

Ahora llevo 11 años sobria. Me tomé mi último trago el día en que mi hija cumplió dos años. Dos horas antes de empezar la fiesta de cumpleaños, abrí el barril de cerveza y hasta el día de hoy no puedo acordarme de lo que sucedió. Sea cual fuera lo que pasó, mi madre se llevó un gran susto y al día siguiente ella llamó a un equipo de crisis. Me sentía algo aliviada porque me había estado diciendo a mí misma que me debían ingresar en una institución, que me estaba comportando como una loca. Les conté al equipo todo acerca de la bebida y de las drogas que me había estado tomando y me recomendaron que ingresara en un centro de desintoxicación.

Mi marido en aquel entonces no quería que yo tuviera ningún tipo de contacto con A.A., no quería que me mezclara con “todos esos fracasados”. Les dije a los miembros del equipo de crisis que no podría ingresar en un centro de desintoxicación porque no podía contar con nadie para cuidar de mis hijos. Me dijeron “buena suerte” y yo logré aguantarlo nueve días más a solas. Desesperada llamé al intergrupo y fui a una reunión. Le dije a mi marido que me había unido a A.A. Tuvimos una gran pelea, pero con el tiempo la relación que tenía con él fue cambiando. Empecé a ser yo más fuerte. Luego, cuando tenía unos dos años sobria, mi marido murió en un accidente de motocicleta. La noche que sucedió el accidente fui a una reunión.

Pasado un tiempo conocí a Gary, un miem-

bro de A.A., que ahora es mi marido. Hasta ese momento en mi recuperación no creo haber sufrido depresiones. Entonces nació mi cuarto hijo, una niña. Más o menos un año después del parto empecé a sentirme fatal. Asistí a más reuniones, pero no me ayudaba como me había ayudado en el pasado. Mis emociones eran: triste, airada o qué más da.

Finalmente consulté con una médico. Le conté todo acerca de mi recuperación y me recetó un antidepresivo. Me fui acostumbrando al medicamento y pareció surtir efecto. Pero pasados unos pocos meses volví a sentirme airada y triste. Empecé a dudar mis motivos de tomarme el medicamento; me pregunté si estaba tomando píldoras para así solucionar mis problemas. Asistí como antes a más reuniones y me ofrecí para más trabajos de servicio, pero en vano, me iba sintiendo cada vez peor.

Me sentía como si no estuviera trabajando en el programa, como si no estuviera haciendo lo suficiente, a pesar de seguir asistiendo a reuniones todos los días. Estaba cayendo en un pozo sin fondo. En una ocasión, de camino a recoger a mis hijos de la escuela, tuve un fuerte deseo de ir a un bar. En otra ocasión, me puse muy enojada con mi hijo y acabé dándole un manotazo en la cabeza. Eso fue el colmo para mí porque yo nunca pegaba a mis hijos.

Hablé con el médico acerca de mi preocupación, de la posibilidad de que me tomara las píldoras para poder enfrentarme con la vida. Me dio un folleto que consistía de una serie de preguntas. Este folleto me hizo pensar en nuestro folleto “¿Es A.A. para ti?” Al leer el folleto me sentí mejor. Ya no creía que estuviera tomando las pastillas sólo para poder enfrentarme con la vida. Tenía auténticos síntomas. Me recetó otro antidepresivo diferente y me sentí mucho mejor.

Hace poco empecé a sentir unos dolores tremendos en las caderas y mi médico me recetó otro medicamento para aliviarlos. Soy muy cautelosa a la hora de tomarme algún medicamento nuevo y el médico para empezar siempre me receta una dosis pequeña. Mi sobriedad es para mí muy preciada, así que siempre hago muchas preguntas a mi médico y trato de andar con cuidado.

***“Un día vi un anuncio que decía algo así:
‘La depresión es un desequilibrio químico
del cerebro, no un defecto moral’”.***

Viajé más de una década en la nube rosada de la sobriedad. Estaba soltero y prácticamente libre para hacer lo que me apeteciera, así que podía dedicar mucho tiempo a A.A., y las recompensas eran fantásticas. Me sentía bien casi todo el tiempo. Empecé a tener éxito en mi carrera y tenía una maravillosa relación con mi novia. Incluso después de casarnos, y yo tenía que dedicar más tiempo a ser un buen marido, disfrutaba mucho los beneficios de vivir una vida espiritual y ser parte de la Comunidad.

Mi carrera llegó a un punto culminante cuando me ofrecieron ser vicepresidente de una corporación grande. Traté de mantenerme humilde y con los pies en la tierra. Mientras iba teniendo éxito en todos estos asuntos relacionados con mi carrera, mi esposa y yo empezamos una familia. Cuando mi hija cumplió dos años, nos enteramos de que mi hijo estaba de camino. Teníamos un hogar agradable y unos buenos ingresos, así que todo parecía maravilloso.

Se avecinaban las dificultades. El negocio empezó a declinar rápidamente, hasta el punto que tuve que cortar el ochenta por ciento del personal. Luego me transfirieron a un puesto de menos prestigio. Mis dos hijos tenían problemas de salud que no sabíamos que tenían cuando eran más pequeños. Me sentía muy enojado con Dios. ¿Por qué, cuando yo hice todo lo que pude por A.A., y el programa cambió mi vida, por qué les dio Dios estos problemas a mis hijos? Me sentía traicionado, furioso, devastado y me entró una profunda depresión. Me sentía cansado todo el tiempo, enojado con todo el mundo, incluso con tendencias suicidas. A veces no podía soportar estar en una reunión donde la gente compartía acerca de su felicidad o gratitud.

Luché con esta depresión casi dos años. Fui a un terapeuta que se esforzó por ayudarme, y a veces me sentía mejor. Pero mi estado depresivo persistía y empecé a comportarme en mi nuevo trabajo como lo hacía cuando bebía, sintiendo

resentimientos, dejando de hacer mi trabajo y sintiéndome paranoico.

Sabía que sufría de depresión clínica. Creía que podría superarla con terapia y con A.A., y traté sinceramente de hacerlo. Desgraciadamente, después de dos años de tratar de hacerlo, esa combinación no dio resultados. Mi terapeuta me recomendó que fuera a ver a mi médico para intentar conseguir ayuda por medio de medicamentos. Al principio yo estaba totalmente en contra de esa idea. Había consumido muchas drogas además de beber alcohol y después de encontrar una mejor vida en sobriedad, no quería considerar la posibilidad de tomar medicamentos.

Un día vi un anuncio que decía algo así: “La depresión es un desequilibrio químico del cerebro, no un defecto moral”. Creo que el uso de la palabra “defecto” realmente me impactó debido a nuestro Séptimo Paso. Ese día se abrió mi mente y estuve dispuesto a considerar obtener ayuda médica. Recé por hacerlo y hablé con mi padrino, mi terapeuta y otros miembros de la Comunidad y finalmente decidí hablar con mi médico acerca de mi depresión.

Me recetó un antidepresivo. Pasó algún tiempo pero empecé a sentirme mucho mejor. La vida dejó de ser un monótono trajín diario e incluso empecé de nuevo a sentir algo de gratitud. Estaba muy contento de que apenas si notaba que estaba tomando el medicamento, incluso al principio. Me sentía normal al tomarlo, no excitado ni confuso de ninguna manera.

Ahora conozco a muchos que han descubierto que su camino al destino feliz incluye medicamentos antidepresivos. No son para todo el mundo pero para mí son como un regalo del cielo.

Roberto

“Tres médicos coincidieron en el diagnóstico de bipolaridad. Yo lo he aceptado, y me doy cuenta de que casi toda mi vida he tenido necesidad de tomar algún tipo de medicamento”.

He tenido problemas mentales desde los 14 años, y aunque no eran evidentes para los demás, lo que pasaba en mi cabeza era muy malo. Con el

permiso de mis padres empecé un tratamiento a los 15 años y me dieron un diagnóstico de esquizofrenia. Poco después empecé a beber. No bebía para pasarlo bien y no necesitaba el alcohol para hablar con la gente. Lo necesitaba para ahogar el dolor que había en mi mente.

En mi familia no sólo estaba permitido beber sino que se animaba a hacerlo. Tuve mi primera laguna mental en una fiesta familiar. Estar borracho me hacía sentir muy bien porque no sentía nada. Pasé casi toda mi carrera de bebedor tratando de recrear esa experiencia, y bebí durante 30 años. La mayoría de las veces bebía hasta que no tenía dinero, o hasta que vomitaba, o hasta que perdía el conocimiento.

Me casé a los 19 años y para cuando tenía 21 años ya tenía dos hijos. El matrimonio se convirtió en un asunto violento y de locura, y acabó en divorcio después de unos pocos años. Después del divorcio estuve tres veces hospitalizado por enfermedad mental. Al mismo tiempo, empecé a beber mucho y a usar otras drogas tales como marihuana y qualudes (sedantes).

Conocí a mi segunda esposa mientras pasé por todo esto. Los primeros años de nuestro matrimonio estuvieron muy bien: bebíamos juntos, nos drogábamos juntos, jugábamos juntos y nos lo pasábamos muy bien. Empecé a beber menos. Creo que sabía que de alguna forma el alcohol me causaba problemas, y empecé a querer dejarlo. Por otro lado ella había empezado a beber más y más. Ella tocó fondo y se unió a A.A. dos años después.

Yo estaba muy loco cuando llegué por primera vez porque no sólo dejé de beber sino que tiré al inodoro mi medicamento para la esquizofrenia. Los dos primeros años que estuve sobrio iba a 14 reuniones a la semana y hablaba con un padrino y con un consejero espiritual. También trabajé en los Pasos, pero seguía sintiendo un gran dolor. Me gustaba estar en A.A. y me gustaba la comunidad pero siempre sentía dolor.

Después de 10 años empecé a sentirme un poco más estable. Pero luego empecé a trabajar más horas. Tenía dos trabajos e iba a la escuela de arte a tiempo completo. Después de 13 años de sobriedad estaba listo para volver al hospital. Al principio de llegar a A.A. se me dijo que no debía

tomar ningún medicamento, así que no quería ir al médico o al hospital. Pero mi esposa me convenció de ir a ver a un psiquiatra que me diagnosticó de bipolar. Me preguntó qué me parecía la idea de empezar a tomar algún medicamento. Le dije que no estaba muy encantado de hacerlo, pero si eso era lo que él creía que había que hacer, entonces lo tomaría.

Tomé ese medicamento dos años, y después me recetaron otro, que fue para mí un punto decisivo. No me quitó la ansiedad, pero eliminó los bruscos cambios de ánimo.

Tres médicos coincidieron en el diagnóstico de bipolaridad. Yo lo he aceptado, y me doy cuenta de que casi toda mi vida he tenido necesidad de tomar algún tipo de medicamento. Durante muchos años era el alcohol, y ahora son los medicamentos recetados. Es mejor que tome este medicamento para mantenerme estable que padecer tanto dolor y arriesgarme a volver a beber.

No me sentía muy seguro de tomar medicamentos en sobriedad. Luché en contra de hacerlo pero finalmente tuve que rendirme ante lo evidente. También di el Primer Paso en eso. De la misma manera que había aceptado mi impotencia ante el alcohol, tuve que aceptar que necesitaba medicamentos para sobrevivir.

Después de tomar este medicamento durante cuatro años, hablé con un veterano. Le dije que me sentía culpable e inadecuado porque tomaba un medicamento. Abrió el Libro Grande, *Alcohólicos Anónimos*, por el capítulo de La opinión del médico y me dijo que lo leyera. Incluso cuando se escribió el libro, los fundadores reconocieron que los alcohólicos con enfermedades mentales necesitaban ayuda adicional.

Pasé 13 años sin tomar ningún medicamento y sufrí mucho. Ahora tomo medicamentos recetados para una enfermedad mental y los tomo de la manera que están recetados. Mi vida es mucho mejor y me alegro de poder compartir mi historia con otros. Es importante que los miembros nuevos sepan que A.A. no ofrece consejos médicos.

Algunos miembros de A.A. comparten sus experiencias con las drogas

Alcohólicos Anónimos es un programa para alcohólicos que buscan liberarse del alcohol. No es un programa contra la adicción a las drogas. Sin embargo, algunos miembros de A.A. han abusado de las drogas, a menudo como sustituto del alcohol, hasta el punto de poner en peligro el logro y el mantenimiento de su sobriedad. Esto ha causado que muchos miembros se sientan preocupados por el mal uso de las drogas.

Las siguientes son historias de miembros de A.A. que han usado drogas, desde la marihuana hasta los analgésicos, y han descubierto la tendencia del alcohólico a llegar a tener dependencia de otras drogas. Afortunadamente pudieron encontrar su camino hacia la sobriedad en A.A., libres de drogas que alteran la mente.

Sara

“Logré darme cuenta de que había dependido de los tranquilizantes como baluarte contra la ansiedad, baluarte que la mayoría de mis compañeros de A.A. encontraban en los Doce Pasos”.

Me llamo Sara, y soy alcohólica.

Cuando asistí a mi primera reunión de A.A., ya llevaba muchos años de bebedora alcohólica, y durante algunos de ellos había usado tranquilizantes que el médico me recetaba. En la primera reunión, me impresionó mucho la sinceridad, la variedad de personalidades, y la gratitud que sentían los miembros por el programa de A.A. Al final de la reunión, estaba convencida de que “se podía conseguir”, y, con optimismo, comencé mi recuperación en Alcohólicos Anónimos.

Asistí a esta reunión de A.A. por consejo de mi psiquiatra. La angustia mental y emocional que sufría era bastante grave, y el médico me había recetado un tranquilizante que yo estaba tomando según la receta. Nunca cambié la dosis.

Un día a la vez, me abstuve de tomar el primer trago. Exactamente como me habían dicho otros miembros de A.A., la vida iba teniendo cada vez más sentido, y yo estaba profundamente agradecida por haber dejado atrás mis días de bebedora alcohólica. Seguí usando el tranquilizante según la dosis recetada, a pesar de haber oído a muchos A.A. hablar de sus terribles experiencias con los tranquilizantes, que les habían convencido de que tales medicamentos te conducen inevitablemente a una recaída.

Cuando ya llevaba seis meses de sobriedad, pasé un día horrible en la oficina; sentí que me rechazaban totalmente. Agobiada por los sentimientos de autocompasión y ansiedad, no podía deshacerme de mis resentimientos. Al final del día, me encontré en un restaurante en donde antes solía beber frecuentemente, y acabé por tomar varios martinis.

El hecho de volver a beber me dejó asombrada. En realidad, no quería beber, pero sí quería relajarme. La noche siguiente, en una reunión de mi grupo base, miré alrededor de la sala y se me ocurrió que todos los presentes estaban viviendo el programa de A.A. de una manera sincera — todos excepto yo. Por primera vez en mi vida, abrí verdaderamente mi mente, y me resolví a seguir las sugerencias. Me prometí a mí misma que hablaría con mi psiquiatra sobre la posibilidad de dejar de usar tranquilizantes, ya que estaba convencida de que estos medicamentos tenían algo que ver con mi recaída.

Mi psiquiatra se mostró dispuesto a suspender la medicación. Durante las semanas y meses que siguieron, logré darme cuenta de que había dependido de los tranquilizantes como baluarte contra la ansiedad, baluarte que la mayoría de mis compañeros de A.A. encontraban en los Doce Pasos. Me resultó evidente que, a pesar de haber asistido a muchas reuniones de A.A., de haber leído la literatura y de haber tratado de integrarme en el modo de vivir de A.A., el uso de los tranquilizantes había impedido que yo me entregara de verdad. Había estado alejada, aislada, esforzándome por controlar mis emociones de la misma manera que antes me había esforzado por controlar la bebida. Suspender el uso de tranquilizantes fue un hecho de crucial importancia en mi recu-

peración de la enfermedad del alcoholismo. Por medio del programa de A.A., he aprendido a vivir con tranquilidad, sin usar ningún medicamento psicotrópico para cambiar mi estado de ánimo.

Aunque no es siempre fácil ser sincera conmigo misma, buscar la ayuda de un Poder Superior, y entregar mi voluntad egoísta, creo que soy una prueba viviente de que vale la pena hacerlo.

Randall

“Aunque dejé de beber, seguí usando drogas, y acabé en un hospital psiquiátrico”.

Me llamo Randall, y soy alcohólico. Aunque dejé de beber, seguí usando drogas durante mis primeros ocho años en A.A., y acabé en un hospital psiquiátrico. Ya hace tres años que me mantengo sobrio en A.A. y libre de drogas; pero durante el primer año, creí que nunca volvería a estar cuerdo. Los temores me perseguían implacablemente, y estaba seguro de que nunca cesarían. Pero lo han hecho, y voy mejorando.

Durante los últimos dos o tres años de mi vida de bebedor, comencé a usar diversas drogas para controlar la bebida, pero no funcionó ni bien, ni por mucho tiempo. Cuando tenía 27 años, fui a un centro de rehabilitación del alcoholismo, en donde el personal no hablaba mucho de las demás drogas.

Después de salir del centro, fui a una reunión de A.A. donde me sorprendió encontrar a miembros que hablaban de las drogas. En el primer grupo que asistí, el mensaje era claro — no bebas, no te drogues. Pero yo tenía una idea muy clara de lo que significaba mi alcoholismo: significaba que no podía probar el alcohol, punto. Con el tiempo, encontré un grupo cuyos miembros no se mostraban tan opuestos a las drogas, aprendí por experiencia a no ser muy franco respecto a mi uso de drogas, y busqué a otros miembros a quienes también les gustaba drogarse.

Al final de mi primer año en A.A., decidí dejar de usar alucinógenos. Cada viaje era malo, y sabía que no se iban a mejorar. Pero no veía razón alguna para dejar de fumar marihuana.

Con el paso del tiempo, cada vez fumaba más y cada vez me iba alejando más de A.A. Dejé de telefonar a mi padrino. Uno tras otro, los miembros con quienes me había drogado decidieron dejar de hacerlo y me encontré nuevamente solo.

Acabé en un hospital psiquiátrico. Mi médico me sugirió que me pusiera en contacto con mi antiguo padrino de A.A. para explicarle lo que había pasado conmigo. Y mi padrino lenta y cariñosamente me empujó nuevamente hacia A.A.

Ahora puedo ver que, cuando vine por primera vez a A.A., la primera cosa que hice fue convencerme de que yo era diferente. “Ellos tal vez no puedan fumar hierba, pero yo sí puedo”. “¿Qué saben ellos de las drogas? Nunca las han usado”. Y poco a poco, pero inevitablemente, la marihuana me fue hundiendo en el abismo de la soledad, más allá del cual, por unos pocos momentos, había echado una mirada. Como el alcohol, que al principio prometía poner fin a mi soledad pero al final me traicionó, la marihuana me llevó nuevamente a un paisaje desolado. Pero hoy, no soy diferente y no estoy solo.

Hoy día, estoy agradecido por poder mantenerme sobrio en A.A. y les doy las gracias a los miembros de mi grupo por haberme escuchado con paciencia lo suficiente como para que comenzara a comprender que soy igual que ellos.

Ana

“Tomé un somnífero y recuerdo vivamente que me sentí tan borracha como antes me había sentido con la bebida”.

Me llamo Ana, y soy alcohólica. Durante mis años de bebedora, sufría de un problema físico que más o menos había causado que me volviera adicta a las drogas recetadas. Me habían recomendado cirugía, pero la aplacé. Según empeoraba mi alcoholismo, me era imposible decir dónde comenzaba el dolor de mi problema con la bebida y dónde acababa el dolor de mi problema físico.

En mis años de bebedora, a veces me jactaba de poder dejar de beber completamente, y, por unas cuantas semanas, no bebía nada. Durante estos períodos tomaba pastillas contra el dolor,

fácilmente obtenibles — algunas con receta, otras sin ella — y un tranquilizante para calmarme. No me consideraba adicta a las píldoras, ya que mi “dosis acostumbrada” siempre había sido media copa de brandy.

Cuando entré en Alcohólicos Anónimos, todavía necesitaba una operación, pero, como estaba muy ocupada en ponerme sobria, seguí posponiendo la decisión. Durante mis primeros meses de sobriedad, hablaba toda virtuosa de entregar mi voluntad y mi vida a Dios como yo lo concebía, y luego me iba al aseo a tomar una pastilla contra el dolor. Pasaban las semanas y yo seguía tomando una pequeña píldora de vez en cuando; pero pronto lograría entender que estas pequeñas pastillas contra el dolor son tan astutas, poderosas y desconcertantes como la misma bebida.

Una noche que me encontraba bajo una fuerte crisis emocional por haber roto un compromiso matrimonial, tomé un somnífero, y recuerdo vivamente que me sentí tan borracha como antes me había sentido con la bebida. Me retiré a mi apartamento en donde bebí mucha agua y varias tazas de café, pensando que me estaba pasando lo mismo que cuando bebía. Gracias a Dios, aprendí la lección en los primeros días de mi sobriedad, y de una vez para siempre, me di cuenta de que no podía aguantar las drogas psicotrópicas.

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 alcohólico 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.

PUBLICACIONES DE A.A. Aquí hay una lista parcial de publicaciones de A.A. Se pueden obtener formularios de pedidos completos en la Oficina de Servicios Generales de ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Teléfono: (212) 870-3400. Sitio web: aa.org

LIBROS

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES
REFLEXIONES DIARIAS
A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD
COMO LO VE BILL
EL DR. BOB Y LOS BUENOS VETERANOS
'TRANSMÍTELO'

LIBRILLOS

VIVIENDO SOBRIO
LLEGAMOS A CREER
A.A. EN PRISIONES — DE PRESO A PRESO

FOLLETOS

Experiencia, fortaleza y esperanza:

LAS MUJERES EN A.A.
LOS JÓVENES Y A.A.
A.A. PARA EL ALCOHÓLICO DE EDAD AVANZADA—
NUNCA ES DEMASIADO TARDE
A.A. PARA EL ALCOHÓLICO NEGRO Y AFROAMERICANO
A.A. PARA EL NATIVO NORTEAMERICANO
LOS ALCOHÓLICOS LGBTQ EN A.A.
LA PALABRA "DIOS": LOS MIEMBROS DE A.A. AGNÓSTICOS Y ATEOS
A.A. PARA LOS ALCOHÓLICOS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL —
Y SUS PADRINOS
ACCESO A A.A.: LOS MIEMBROS HABLAN SOBRE SUPERAR LAS BARRERAS
A.A. Y LAS FUERZAS ARMADAS
¿SE CREE USTED DIFERENTE?
MUCHAS SENDAS HACIA LA ESPIRITUALIDAD
CARTA A UN PRESO QUE PUEDE SER ALCOHÓLICO
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA
(Folleto ilustrado para los presos)

Acerca de A.A.:

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE A.A.
¿ES A.A. PARA MÍ?
¿ES A.A. PARA USTED?
UN PRINCIPIANTE PREGUNTA
¿HAY UN ALCOHÓLICO EN SU VIDA?
ESTO ES A.A.
PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL APADRINAMIENTO
EL GRUPO DE A.A.
PROBLEMAS DIFERENTES DEL ALCOHOL
EL MIEMBRO DE A.A. — LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS
EL AUTOMANTENIMIENTO: DONDE SE MEZCLAN
LA ESPIRITUALIDAD Y EL DINERO
LOS DOCE PASOS ILUSTRADOS
LAS DOCE TRADICIONES ILUSTRADAS
LOS DOCE CONCEPTOS ILUSTRADOS
CÓMO COOPERAN LOS MIEMBROS DE A.A. CON LOS PROFESIONALES
A.A. EN LAS INSTITUCIONES CORRECCIONALES
A.A. EN LOS ENTORNOS DE TRATAMIENTO
UNIENDO LAS ORILLAS
LA TRADICIÓN DE A.A. — CÓMO SE DESARROLLÓ
SEAMOS AMISTOSOS CON NUESTROS AMIGOS
COMPRENDIENDO EL ANONIMATO

Para profesionales:

A.A. EN SU COMUNIDAD
UNA BREVE GUÍA A ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
SI USTED ES UN PROFESIONAL, A.A. QUIERE TRABAJAR CON USTED
A.A. COMO RECURSO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD
¿HAY UN BEBEDOR PROBLEMA EN EL LUGAR DE TRABAJO?
LOS MIEMBROS DEL CLERO PREGUNTAN ACERCA DE A.A.
ENCUESTA SOBRE LOS MIEMBROS DE A.A.
EL PUNTO DE VISTA DE UN MIEMBRO DE A.A.

VÍDEOS (disponible en aa.org, subtítulo)

VÍDEOS DE A.A. PARA LOS JÓVENES
ESPERANZA: ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
UNA NUEVA LIBERTAD
LLEVANDO EL MENSAJE DETRÁS DE ESTOS MUROS

Para profesionales:

VÍDEO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
VÍDEO PARA PROFESIONALES JURÍDICOS Y DE CORRECCIONALES
VÍDEO PARA PROFESIONALES DE EMPLEO/RECURSOS HUMANOS

REVISTAS

LA VIÑA (bimensual)
AA GRAPEVINE (mensual, en inglés)

DECLARACIÓN DE UNIDAD

Debemos hacer esto para el futuro de A.A.: Colocar en primer lugar nuestro bienestar común; para mantener nuestra Comunidad unida. Porque de la unidad de A.A. dependen nuestras vidas, y las vidas de todos los que vendrán.

Yo soy responsable...

Cuando cualquiera, dondequiera, extienda su mano pidiendo ayuda, quiero que la mano de A.A. siempre esté allí.

Y por esto: **Yo soy responsable.**

Esta literatura está aprobada por la Conferencia de Servicios Generales de A.A.

