

Acerca de A.A.

BOLETIN PARA PROFESIONALES

OTOÑO
2018

ADENTRO:
Nuestro
nuevo canal
de YouTube

A.A. y el alcohólico mayor

Mucha gente está anticipando una inminente epidemia de alcoholismo entre la gente de edad avanzada en Estados Unidos. Un artículo del *New York Times* de septiembre del 2017 informa sobre un estudio hecho por epidemiólogos en el Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (NIAAA, por sus siglas en inglés). Al examinar a 40,000 adultos de todas las edades entre 2002 y 2003, y luego de nuevo diez años más tarde, el estudio halló que la proporción de adultos mayores que sufren de alcoholismo ("trastorno de consumo de alcohol") casi se había duplicado, a más del 3 por ciento de la población de personas de edad mayor.

Para el 2030, el veintiún por ciento de la población de EE.UU. tendrá más de 65 años de edad. Eso quiere decir que en 12 años

es posible que más de dos millones de alcohólicos de edad madura pasarán a la generación mayor.

"Es increíble su trayectoria a lo largo del tiempo," dijo un psiquiatra en la entrevista del *Times* sobre el estudio de NIAAA. "Hay que decir que algo está pasando."

UN PROBLEMA DIFÍCIL

El problema del alcoholismo entre la gente mayor es aún más confuso para los que ejercen la profesión de cuidar por ellos: geriatras y terapeutas, al igual que los ejecutivos, personal y equipo médico en hogares de vida asistida, centros de enfermería, albergues para desamparados y centros de rehabilitación. A menudo el alcoholismo se manifiesta de forma diferente entre la

gente mayor, según Susy Elder Murphy. Es la dueña de una compañía de profesionales de salud que asesoran a personas mayores y a sus familiares, ayudándoles a conseguir cuidado en su hogar o mudarse a un centro de vida asistida.

“Muchos jubilados que sólo habían sido bebedores sociales durante toda su vida pierden su pareja y empiezan a tomar más”, dice ella. “Si están deprimidos, se deprimen más todavía. Pueden tener una reacción adversa a los medicamentos. Corren mayor peligro de sufrir una caída. Cambia su metabolismo y no pueden beber como antes. Pero ellos no van a admitir que tienen un problema. A fin de cuentas, nunca antes lo habían tenido. Por lo general pueden lucir bien durante los 15 minutos de verse con su médico, pero luego vuelven a la casa y empiezan a tomar de nuevo”.

De acuerdo a Murphy, hay otros problemas, incluso el de personas de edad que sencillamente no recuerdan que se habían tomado una copa de vino, así que se toman otra y luego le sigue otra más. “Me tomé una copa de vino,” dicen. “¿Por qué tengo que hablar con alguien del alcoholismo?” A veces la familia está al tanto del problema de un pariente envejeciente que bebe demasiado; pero es igualmente probable el caso de que sencillamente no creen posible que su madre o padre o abuelo a su edad avanzada pueda tener un problema con la bebida. Además, por lo general se dispone de licor en los centros de vida asistida (aunque normalmente no es el caso en los centros de enfermería, sin el consentimiento del doctor). Así que, la gente sigue tomando en esos lugares.

EN BUSCA DE ALCOHÓLICOS DE EDAD MAYOR

Hace tiempo que A.A. se ha esforzado por llegar al alcoholístico de edad mayor, incluso los que son bebedores problema de toda la vida, los que padecen de la enfermedad más tarde en la vida y los alcoholísticos sobrios que puedan sentirse apartados cuando los años o la enfermedad les

hace difícil llegar a las reuniones. Esto ha significado hacer de todo, desde formar comités de Cooperación con la Comunidad de Personas de Edad Avanzada (C.E.C., por sus siglas en inglés), al igual que Comités de Accesibilidad que están a favor de celebrar reuniones en centros de vida asistida y centros de enfermería, hasta ofrecer el transporte a las reuniones externas y cosas parecidas.

Las actividades actuales incluyen un intento de facilitar acceso a la literatura de A.A. a la gente de edad mayor que pueda sufrir de un impedimento

visual. Se ha revisado el folleto “A.A. para el alcoholístico de edad mayor — Nunca es demasiado tarde” conforme a las más recientes normas de la industria relativas a lo que antes se llamaba “letra grande” pero que actualmente se conoce por lo general como material de lectura para la “visión reducida”.

“En los últimos tres o cuatro años, se han puesto al día las iniciativas de ‘letra grande’”, dice David R., director de publicaciones de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. “La fuente de dieciocho puntos, mucho espacio en blanco, el papel grueso, el alineado desigual a la derecha: todo esto tiene que ver con mejorar la lectura y el fácil acceso”.

El folleto incluye historias de ocho miembros que llegaron a A.A. en etapas más avanzadas de la vida, tal como J. H. “Yo sabía que no quería seguir viviendo una vida con la bebida en pleno control, llevándome adonde yo no quería ir. Rara vez me sentía verdaderamente feliz, rara vez sentía verdaderamente cualquier cosa”. Su vida de inmediato cambió para mejor cuando despertó una mañana y le dijo a su marido que necesitaba ayuda. “¡Yo acabo de celebrar 14 años de sobriedad! No lo puedo creer. Hubo una vez

cuando no podía pasar un día sin tomar. Cuando vine a A.A. yo tenía 61 años y no estaba pensando en lo que estaría haciendo en 14 años. Estaba segura de que ya había vivido la mayor parte de mi vida. ¡Jamás hubiera imaginado lo fabulosa que sería mi vida en el futuro!”

D.O. se unió a A.A. cuando tenía 66 años. “Nunca es demasiado tarde para gozar de la sobriedad.

Las ansias y la obsesión con el ‘próximo trago’ son cosa del pasado. Me siento y me veo mucho mejor. Ando más tranquilo; mi mente está más despejada.

La depresión y la melancolía se desvanecieron. Me

siento mucho más a gusto conmigo mismo y, lo cual es más importante, con los demás”.

“Yo tengo 70 años. Si fuera un alcoholístico, ya lo sabría”.

ESTABLECIENDO CONTACTO CON PROFESIONALES QUE ATIENDEN A PERSONAS DE EDAD AVANZADA

Además de facilitar el acceso a materiales de A.A., los comités de A.A. de Cooperación con la Comunidad Profesional (CCP) hacen un gran esfuerzo por contactarse con profesionales en instalaciones de vida asistida y centros de enfermería. (Los materiales incluyen las grabaciones en audio de literatura de A.A., tales como *Alcoholísticos Anónimos* [“El libro grande”] y *Doce Pasos y Doce Tradiciones*, y están disponibles para escucharlas gratuitamente en aa.org.)

Teddy W., sobrio por 12 años, es el coordinador del CCP para el área de San Francisco. Él considera que el enlace con los alcoholísticos de edad mayor es un área de su trabajo de servicio “en expansión”. En su capacidad como coordinador del CCP, asistió recientemente a la Conferencia sobre Envejecer en América celebrada en San Francisco, donde halló que había “gran interés por parte de los profesiona-

les en diversos aspectos del cuidado de personas mayores. Asistentes sociales, administradores, directores, todos se interesaban en que fuéramos a hablar con su personal sobre A.A.”

El objetivo primordial de Teddy cuando habla con el personal de establecimientos profesionales es estimularles a fijarse en cualquier señal de alcoholismo. “Para cuando algunos alcohólicos llegan a cierta edad, son muy expertos en ocultar su alcoholismo y aparentar estar bajo control. Si un profesional observa indicios de alcoholismo, puede informárselo a A.A.” Con ese fin en mente, Teddy siempre deja tarjetas con el número telefónico de la oficina local del Intergrupo/Central, que puede facilitar una reunión en algún centro.

Dorrine M. es una alcohólica que cuenta con 28 años de sobriedad y vive en la ciudad de Nueva York. Decidió participar en actividades de divulgación entre la gente de edad avanzada cuando se descubrió en su apartamento el cadáver de un miembro de su grupo base (“una persona mayor tranquila y apartada que vivía por su cuenta”). Había muerto por causas naturales. “Yo estaba segura de que había muchos alcohólicos como ella, personas de edad con limitaciones físicas en lugares sin reuniones ni apoyo. Pienso que todos creemos que tenemos algo que ofrecer hasta que topamos con esta barrera invisible de la vejez. Entonces poco a poco la gente empieza a alejarse de su grupo base, de la vida familiar, porque no se les entiende claramente o no pueden oír bien. Pueden pensar que no saben relacionarse con la gente más joven. Sea lo que fuese, es como si A.A. se desapareciera después de cierta edad. No está presente normalmente en centros de enfermería y comunidades de jubilados”.

Después de que Dorrine se dirigió a la Asociación de Inter-Grupo de A.A. en Nueva York y ofreció sus servicios, un centro de rehabilitación física de Brooklyn se puso en contacto con ella. Allí Dorrine se reunió con el administrador principal, una enfermera y un psiquiatra. Resultó que tenían varios pacientes que para

ellos padecían de problemas de abuso de alcohol o drogas, pero esos profesionales no sabían adónde acudir. Su mayor preocupación era la privacidad: ¿Cómo podían tener reuniones de A.A. en la residencia sin poner en juego el anonimato de sus pacientes?

Dorrine les informó (a ellos y a otra residencia de rehabilitación que se puso en contacto con ella) que había un sinnúmero de vías para acercarse a A.A. e informarse más sobre la Comunidad: entre otras, contactando el Intergrupo/Oficina Central o el CCP. “Al final, les mandamos literatura por vía electrónica”, dice Dorrine. “Estaban dispuestos a distribuirla electrónicamente, a celebrar reuniones en línea y a ofrecerles a los residentes que lo solicitaran la oportunidad de escuchar los avisos de servicio público de A.A. a través de aa.org”.

OTROS ENFOQUES

De hecho, el Internet es, cada vez más, un medio que los profesionales en el ámbito del cuidado de ancianos pueden emplear para mandar a A.A. a personas que se presume tengan un problema con la bebida. En cualquier momento dado, el Intergrupo en Línea de Alcohólicos Anónimos (OIAA, por sus siglas en inglés) puede que tenga hasta más de 100 grupos en sus listas, en muchos diferentes idiomas. Representan todo tipo de reunión (por correo electrónico, chat, teléfono, audio, video) y el OIAA puede ser idóneo para los alcohólicos de edad mayor con el conocimiento técnico para acceder a esas reuniones. Homer M., con más de 22 años de sobriedad a su haber, está en el Comité de Asistencia Paso Doce de OIAA (se conocen informalmente como “Los de Los Pasos”). Esto significa que él le contesta directamente por correo electrónico a cualquier persona que haga clic en el botón de solicitar ayuda del sitio web de OIAA o el del vínculo con los lugares de las reuniones. “De unos 4,000 correos electrónicos que recibimos todos los años,

quizás nos llegan a diario unos 12 correos de adultos de edad mayor”, dice Homer. “Les hago sugerencias. Por ejemplo, si tienen un problema de audición, puedo sugerirles un chat o un grupo de discusión mediante textos, o una reunión por correo electrónico. Si tienen un problema visual, hay reuniones por audio o por teléfono”.

Homer sólo lee unos tres o cuatro correos electrónicos al mes de profesionales (no sólo profesionales que atienden a la gente mayor sino cualquiera que trabaje con alcohólicos). Él cree que si A.A. puede hacer contacto con profesionales en el ámbito del cuidado de ancianos e informarles sobre OIAA, ellos a su vez podrían transmitirles a sus pacientes de edad avanzada que sospechan de tener un problema con la bebida lo fácil que es de acceder y la inmediatez de las reuniones por Internet.

Otra opción para los alcohólicos sobrios de edad mayor que no pueden salir de sus centros por cuestiones de salud es la participación en la *Reunión de Solitarios e Internacionalistas*, o *LIM* (por sus siglas en inglés). Es un boletín confidencial bimensual que incluye trozos de cartas de alcohólicos sobrios de todas partes del mundo compartiendo sus experiencia, fortaleza y esperanza. Se manda a “Solitarios” (miembros de A.A. que no tienen reuniones al alcance) y “Confinados en casa” (miembros de A.A. que no pueden llegar a las reuniones por incapacidad física). Los miembros de A.A. que encajan en la categoría de *LIM* pueden ponerse en contacto con Loners Assignment, a través de la Oficina de Servicios Generales, P.O. Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, o por correo electrónico: lim@aa.org.

“Ya que perdí mi cónyuge, de vez en cuando me merezco un trago”.

UNA VERDADERA NECESIDAD

Al igual que los lugares de rehabilitación que se pusieron en contacto con Dorrine M., muchos centros de vida asistida y centros de enfermería creen que no pueden contactar A.A. o invitar a miembros de A.A. a celebrar una reunión en sus instalaciones debido a las inquietudes por la privacidad. Greg M., quien participa en el Intergrupo de San Francisco, también es un profesional de cuidado de ancianos. Hasta hace poco fue el director ejecutivo de un programa diurno para personas mayores de bajos ingresos y desamparadas y todavía desempeña un papel profesional en esa comunidad.

“Los miembros de A.A. enfrentan muchos retos para lograr acceso a todo tipo de centros de atención de personas mayores. En parte se debe al temor que todo el mundo tiene de violar las reglas del HIPAA o a cuestiones de confidencialidad. Si yo estoy a cargo de un centro que atiende a ancianos, quiero ser muy cauteloso y asegurarme de ser responsable en lo que se refiere a mis pacientes/clientes”.

Pero Greg también toma muy en serio que hace falta un esfuerzo concertado y concentrado por parte de los grupos de CCP y CCE. “Para tratar a un sector demográfico particular, tal como el de personas de edad mayor, uno tiene que hacer un plan estratégico”, dice. “Se trata de una campaña. Y eso significa investigar y dedicarle tiempo y trabajo. Uno tiene que establecer relaciones con los administradores de los centros a los cuales quiera acercarse. A menudo, es mejor empezar con los centros para personas mayores no residenciales. Y uno tiene que llevar obsequios, tales como café o galletas. La gente mayor lo agradece”.

La forma de ayudar a los alcohólicos de edad más avanzada parece ser una com-

binación del trabajo de divulgación entre los profesionales en el campo del cuidado de ancianos y que esos profesionales estén dispuestos a escuchar el mensaje de A.A. para sus pacientes. Hay esperanza. El artículo de septiembre del *New York Times* describe un centro de enfermería que incluía el tratamiento para el alcoholismo como parte de la rehabilitación al dársele de alta a alguien. “El sesenta y nueve por ciento de los adictos al licor informaron no sufrir una recaída a un mes de haber salido del hospital, declaró el centro el año pasado. Más o menos la mitad dice que han seguido con la terapia o asisten a las reuniones de Alcohólicos Anónimos”.

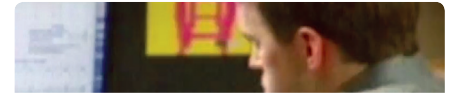
Susy Elder Murphy, profesional del cuidado de personas de edad avanzada, cree que Alcohólicos Anónimos les puede ayudar a los profesionales a ayudar a los bebedores envejecientes. Ella descarta las preocupaciones del HIPAA (“una reunión de A.A. a que asiste gente voluntariamente no constituye una violación de las reglas de HIPAA”) y habla de dos mujeres sobrias que conoce que

actualmente residen en un hogar de vida asistida. Se habían negado a mudarse de sus casas hasta que les aseguraron que se hacían reuniones de A.A. cerca de allí. Las reuniones no sólo les ayudaban a mantenerse sobrias, sino que les ofrecían un ambiente social que disfrutaban. Lejos de sentirse como si se les haya acabado la vida, los hombres y las mujeres que han acudido a A.A. en sus años avanzados a menudo expresan lo contrario: que es hora de empezar a vivir.

“Cualquier cosa que pueda hacer A.A. para ayudar en estos ambientes a los bebedores problema, a las personas que los atienden y a sus familiares sería fabuloso”, dice Murphy. “Hay una verdadera necesidad, y crece”.

“Ando más tranquilo; mi mente está más despejada.”

Materiales de A.A. en YouTube



Se acaba de lanzar un nuevo canal de YouTube para A.A. World Services, Inc. (A.A.W.S.) y la Oficina de Servicios Generales de A.A. (la OSG). Se puede ver aquí: <https://www.youtube.com/c/AlcoholicsAnonymousWorldServicesInc>.

El canal ofrece una plataforma más para fácilmente compartir con un amplio público videos producidos por A.A.W.S. en aras de mejor mandar el mensaje a los alcohólicos, el público en general y la comunidad profesional. Se inauguró con tres interesantes anuncios de servicio público: “Puertas”, “Mi mundo” y “Tengo esperanza” (disponibles en inglés, francés y español). Se le añadirá contenido al canal al producirse. Si tienes alguna pregunta o comentarios con respecto al canal en YouTube de A.A.W.S./G.S.O., ponte en contacto con commservices@aa.org.