



ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS DE PROFESIONAL A PROFESIONAL



EDITORIAL ■ La unión hace la fuerza o la suma de voluntades para afrontar al alcoholismo ■ Mi mayor satisfacción ha sido acudir a las 12.ª Convención Nacional de AA en Puebla, México ■ Compartir mis conocimientos profesionales de la mano con Alcohólicos Anónimos... un beneficio colateral ■ Una misión que me llena el corazón ■ Mis vivencias con Alcohólicos Anónimos ■ Los enfermos alcohólicos llegan a morir en total obscuridad ■ Testimonio de un profesional en AA ■ La emotiva crónica de una sinergia inesperada ■ La riqueza de Alcohólicos Anónimos en su labor sobre dos frentes: la reducción del egocentrismo y la espiritualidad que anula los sentimientos de vacío ■ Todos podemos contribuir a que más enfermos puedan rehabilitarse ■ Una mirada del otro lado del túnel

Boletín
Ganar Aliados®
Marca registrada ante
el Instituto Mexicano
de la Propiedad Industrial

Registro núm. 1150105.

Ganar Aliados® es un instrumento del Comité de Cooperación con la Comunidad Profesional, para dar a conocer cómo coopera Alcohólicos Anónimos con los profesionales.

Se distribuye por medio de la estructura de los servicios generales, a los profesionales amigos e instituciones interesados en el alcoholismo y en el enfermo alcohólico.

Sitio web:
<http://www.aamexico.org.mx>

Correo electrónico:
cccposg@aamexico.org.mx

DIRECTORIO

Presidente:
C. P. C. Everardo Domínguez Landa

Coordinadora:
Dra. Sara Infante Murillo

Integrante del comité:
Dr. José Ángel Prado García

Editor responsable:
Lic. María Elena Dorantes García

Corrector de estilo:
Lic. María Elena Dorantes García

Diseño gráfico:
LDG. Adrián Olivier Silis

Núm. 62/07-12/2022

**Central Mexicana de Servicios Generales
de Alcohólicos Anónimos, A. C.**
Huatabampo núm. 18, colonia Roma Sur,
C. P. 06760, alcaldía Cuauhtémoc,
Ciudad de México;
apartado postal 2970, C. P. 06000
Tels.: 55 52 64 25 88, 55 52 64 24 06
55 52 64 24 66

Índice

Editorial

§ «La unión hace la fuerza o la suma de voluntades para afrontar al alcoholismo».	2
§ «Mi mayor satisfacción ha sido acudir a la 12.ª Convención Nacional de AA en Puebla, México».	4
§ «Compartir mis conocimientos profesionales de la mano con Alcohólicos Anónimos... un beneficio colateral».	5
§ «Una misión que me llena el corazón».	6
§ «Mis vivencias con Alcohólicos Anónimos».	7
§ «Los enfermos alcohólicos llegan a morir en total obscuridad».	7
§ «Testimonio de un profesional en AA».	8
§ «La emotiva crónica de una sinergia inesperada».	9
§ «La riqueza de Alcohólicos Anónimos en su labor sobre dos frentes: la reducción del egocentrismo y la espiritualidad que anula los sentimientos de vacío».	10
§ «Todos podemos contribuir a que más enfermos puedan rehabilitarse».	11
§ «Una mirada del otro lado del túnel».	11

La unión hace la fuerza o la suma de voluntades para afrontar al alcoholismo

Dra. Sara Infante Murillo
Coordinadora del comité de Cooperación
con la Comunidad Profesional
de la Junta de Servicios Generales

En algún momento de nuestra vida hemos escuchado frases que nos transmiten la idea de que ante un problema si tenemos la ayuda, el apoyo, el consejo o la experiencia de alguien más, podremos encontrar una solución o estaremos más cerca de alcanzarla.

El trastorno por consumo de alcohol o más comúnmente conocido como alcoholismo, es una enfermedad con múltiples aristas que no nada más afecta a la persona que bebe, sino también a sus seres queridos. Un problema de esta naturaleza no tiene una sola solución, pues trastoca diferentes áreas de la vida de la persona con alcoholismo.

Si como profesionales nos desempeñamos en el área de la salud (bien sea física o mental) es posible que en algún foro, congreso o evento de información pública hubiéramos escuchado sobre Alcohólicos Anónimos. O quizá en nuestra práctica clínica nosotros mismos ya tenemos un conocimiento sobre los grupos de ayuda mutua y los hemos recomendado a nuestros pacientes o ellos mismos nos dicen que acuden a algún grupo. A lo largo de los años ha habido un debate extenso sobre si realmente existe un sustento científico sobre la utilidad de los grupos de ayuda mutua. Para muestra, a continuación, se comentan un par de artículos (publicados en 2020) que, en opinión de quien suscribe, vale la pena revisar:



En el primero, Rubio y colaboradores (1) en un centro de atención primaria tuvieron como objetivo el comprobar los efectos de integrar las asociaciones de ayuda mutua en el programa de continuidad de cuidados de pacientes dependientes del alcohol realizado por equipos de Atención Primaria en el área de influencia del Hospital Universitario (12 de octubre de la ciudad de Madrid en España). Se incluyeron a 207 pacientes con dependencia al alcohol con tratamiento ambulatorio intensivo en el hospital (es decir, podían ir y venir a las consultas, sin necesitar estar internados) en un programa de continuidad de cuidados llevado a cabo por los equipos de Atención Primaria durante seis años.

Los pacientes fueron divididos de manera aleatoria en dos grupos, el A y el B. El A (97 pacientes) tuvo el tratamiento habitual y el B (112 pacientes) además de este, acudían a las asociaciones de ayuda mutua de la Federación de Alcohólicos de la Comunidad de Madrid (FACOMA) en las que se llevaba a cabo el programa Ayúdate-Ayúdanos.

Los primeros veinticuatro meses del estudio, a todos los pacientes se les proporcionaban las intervenciones terapéuticas a lo largo de cinco etapas:

- a) Desintoxicación y motivación para la abstinencia (2-3 meses),
- b) Prevención de recaídas,
- c) Programa de habilidades sociales,
- d) Consolidación de los cambios en el estilo de vida, y
- e) Preparación para el alta.

Posteriormente, los pacientes de los dos grupos (A y B) pasaban a la fase de continuidad de cuidados (de 4 años de duración) misma que estaba a cargo de los equipos de Atención Primaria de los centros de salud de adscripción de los pacientes. A lo largo de esta fase se monitoreaba la recuperación; es decir, se supervisaba cómo se estaba recuperando el paciente,

se detectaban las recaídas de forma temprana para iniciar el tratamiento, etcétera.

En los siguientes años posteriores al alta de las intervenciones terapéuticas, a ambos grupos se les fueron dando citas de seguimiento cada vez más espaciadas para conocer su situación respecto al consumo de alcohol, complicaciones médicas y si habrían asistido a alguna cita con otros especialistas. Por ejemplo, durante el primer año post-alta, las citas eran cada dos meses; en el segundo año post-alta, las visitas eran cada cuatro meses y en los años restantes, cinco y seis del estudio, eran cada seis meses.

Una particularidad del grupo B, fue que además de acudir a las mismas intervenciones del grupo A, también asistían a alguna de las dos asociaciones de grupos de ayuda mutua próximos al área de influencia del hospital madrileño donde se realizó el estudio.

En resumen, los resultados principales de este estudio muestran que los pacientes del grupo B tenían mayores porcentajes de adherencia terapéutica al programa (47.9% vs. 14.7%, $p < 0,01$), así como para los problemas médicos comórbidos. Los autores concluyen que «la integración de las asociaciones de ayuda mutua que siguen el programa Ayúdate-Ayúdanos mejora los resultados de adherencia terapéutica de pacientes dependientes del alcohol atendidos por los equipos de Atención Primaria». Es decir, en este estudio de seguimiento parece ser que se apegan mejor al tratamiento de atención de salud primaria los pacientes que se integran a un grupo de ayuda mutua que aquellos que no.

El segundo artículo es una revisión Cochrane, es decir, es una revisión sistemática sobre múltiples investigaciones. Los autores son John F. Kelly, Keith Humphreys y Marica Ferri. El objetivo de la revisión fue evaluar si los tratamientos de Alcohólicos Anónimos (AA) llevados a cabo por compañeros y los tratamientos administrados por profesionales que facilitan la participación en programas de AA (intervenciones de Twelve Step Facilitation [TSF]) logran resultados importantes, específicamente: abstinencia, reducción de la intensidad del consumo, reducción de las consecuencias relacionadas con el alcohol, gravedad de la adicción al alcohol y compensación de los costes de atención sanitaria.

En esta revisión se incluyeron 27 estudios con 10 565 participantes, con un rango de edad de 34.2 a 51 años. Se compararon: Alcohólicos Anónimos/Programas de Facilitación de Doce Pasos (AA/TSF) con: Terapia de Estimulo de la Motivación, Terapia Cognitiva Conductual (MET y CBT, por sus siglas en inglés, respectivamente) y otras variantes de programas basados en los Doce Pasos. Recordemos que los programas de facilitación de los Doce Pasos (TSF, por sus siglas en inglés) introducen a las personas a la filosofía de los Doce Pasos y su sistema de apoyo (Kaskutas, 2009). Algunos de los resultados de la revisión de Kelly y colaboradores, parecen indicar que sí

hay evidencias científicas para decir que los modelos de ayuda mutua funcionan (en particular Alcohólicos Anónimos o los programas de intervención basados en los Doce Pasos), con mejores resultados en cuanto a tasas de abstinencia continua a largo plazo.

En conjunto con el artículo previo, como conclusión se podría decir que los grupos de ayuda mutua complementan el abordaje profesional y parecen favorecer la adherencia terapéutica. Son un recurso útil y accesible para las personas que deseen seguir el programa de los Doce Pasos.

Por lo tanto, como profesionales sumemos esfuerzos con Alcohólicos Anónimos. Informémonos correctamente para transmitir lo que AA sí hace y no hace. Que las personas tomen la decisión de acudir a AA y el momento de hacerlo, pues cuando lo hagan, el grupo de Alcohólicos Anónimos con seguridad les dará la bienvenida.

Referencias:

Rubio G., Marín M., López Trabada JR., Arias F (2020). Efectos de la integración de grupos de ayuda mutua sobre la adherencia al programa de continuidad en el cuidado a pacientes con dependencia del alcohol realizado en Atención Primaria. *Atención Primaria*, 52(8): 555-562. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.04.010>

Kelly JF., Humphreys K., Ferri M (2020). Alcoholics Anonymous and other 12-step programs for alcohol use disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2020, Issue 3. Art. No.: CD012880. doi: 10.1002/14651858.CD012880.pub2.

Kaskutas LA. (2009). Alcoholics Anonymous effectiveness: faith meets science. *J Addict Dis*; 28(2):145-57. doi: 10.1080/10550880902772464. PMID: 19340677; PMCID: PMC2746426.

Mi mayor satisfacción ha sido acudir a la 12.^a Convención Nacional de AA en Puebla, México

Lic. Maricela Ayala Martínez
Área 39 San Luis Potosí Uno

Soy originaria de San Luis Potosí, S. L. P. capital.

Formación Académica: enfermera y psicóloga.

Tengo 28 años laborando en el Instituto Temazcalli, Prevención y Rehabilitación de Adicciones, Salud Mental Infantil y del Adolescente y Trastornos de la conducta Alimentaria.

Experiencia en el Área de Rehabilitación de Adicciones (internamiento) como enfermera 8 años.

Experiencia en el área de prevención de adicciones, promoción de la salud mental como psicóloga 20 años.

A través de las actividades del área de prevención, tuve la oportunidad de conocer más a fondo el programa de AA.

Mi experiencia más cercana con el programa de AA inicia en el 2012.

La invitación para participar como profesional de la salud, en las juntas de aniversario de los grupos de AA, es a través de mi hermano.

Actualmente tengo 10 años activos y continuos participando con la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A. C. y que me es tan grato colaborar que pareciera que son meses.

Dentro de mis experiencias les comparto que mi hermano me invita a las reuniones de oficinas intergrupales a otros estados y he organizado mi tiempo para darme la oportunidad de conocer dichas reuniones, pero mi mayor satisfacción ha sido acudir a la 12.^a Convención Nacional de AA en Puebla, Puebla, México.

Es algo que no sabría cómo expresar lo que en ese momento sentía, al ver a tantas personas reunidas con un objetivo en común: su Recuperación. La lucha por un cambio de vida, por



veinticuatro horas, la creencia de un Poder superior para mantenerlos en sobriedad.

Al finalizar la Convención Nacional regresé a mi casa, su casa, con una fortaleza espiritual, que en cada participación semanal o quincenal agradezco a ese Poder superior el permitirme compartir cada que hay oportunidad con los miembros del programa de Alcohólicos Anónimos.

Si tú eres un profesional, colabores o no con los Alcohólicos Anónimos, te invito a que asistas a la 13.^a Convención Nacional, a realizarse los días 3, 4 y 5 de marzo, y que no te pierdas la oportunidad de conocer más acerca del programa de Alcohólicos Anónimos, déjate conquistar por ellos y ellas.

Cuando escucho a un miembro de Alcohólicos Anónimos compartir su experiencia de cómo salvó su vida al llegar al grupo de Alcohólicos Anónimos y trabajar en el programa, le agradezco a ese Poder superior la sobriedad de mi hermano y le pido que lo siga fortaleciendo por veinticuatro horas.

Tengo tantas experiencias en la participación en el programa de Alcohólicos Anónimos, que llenaría hojas y hojas pero tengo que ser breve, le pido a ese Poder superior me permita seguir colaborando por muchos años más en las Juntas de Información Pública, siempre y cuando me sigan invitando.

Compartir mis conocimientos profesionales de la mano con Alcohólicos Anónimos... un beneficio colateral

Celia Janeth Martínez Ruíz
Lic. en Criminología y Criminalística
aliada del Área 31 Oaxaca, Centro

Hace aproximadamente cinco años que inicia, la que considero la experiencia más importante de mi vida profesional y personal, compartiendo mis conocimientos canalizados al programa de Alcohólicos Anónimos. En común con cada integrante de la comunidad tengo el objetivo de hacer llegar el mensaje de Alcohólicos Anónimos a las personas que padecen la enfermedad del alcoholismo. En estos años me he convencido total y enteramente que Alcohólicos Anónimos es un método de recuperación eficaz, la recuperación se trabaja de manera multidisciplinaria, cada aliado desde su profesión y/o cargo, trabajando conjuntamente con los principios universales de la vida: «humildad» y «servicio», miembros de la comunidad y aliados somos testigos de los milagros que ocurren en cada ser humano que ha decidido confiar su vida.

Los beneficios del programa, también los recibe el profesional aliado (a), así como un alcohólico (a) cuando está dispues-

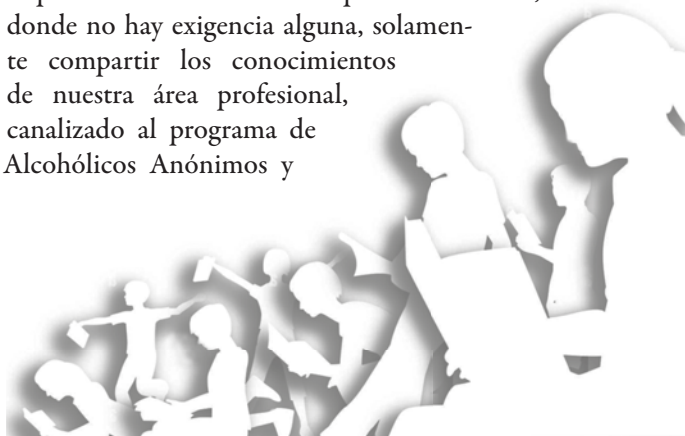
to (a) a desprenderse en diversos aspectos de su vida, por pasar el mensaje siempre será bendecido y por tanto su vida también se alinea a lo positivo y al entendimiento de estar en este plano terrenal, en esta vida, con el propósito de disfrutar lo que en la comunidad se dice: «solo por hoy».

Es tan compleja esta pequeña frase y tan sabia que como aliada vivo intensamente este día, gracias a Alcohólicos Anónimos encuentro una esperanza de vida para mí y para los demás que deseen sumarse a esta experiencia.

Jamás he bebido, yo no padezco la enfermedad, pero sin duda, me he identificado con muchas experiencias, por que el ser humano por naturaleza puede llegar a tener problemas emocionales, ocasionados por diversos factores, que para la persona alcohólica son difíciles de sobrellevar sin la bebida, pues por causa de circunstancias muy personales, la fuga ha sido el alcohol. Por ende, al escuchar las experiencias de los integrantes de la comunidad, se comprende más, que todo ser humano puede ser víctima de sí mismo y, que es solo cruzar la línea, para convertirse en una persona alcohólica.

En mi actuar profesional el alcohol es considerado un factor criminógeno, asociado a diversos delitos, por mencionar algunos: violencia familiar, violencia sexual, robo, riñas, hechos de tránsito terrestre (accidentes viales) y muchos más. Como criminóloga uno de los objetivos de esta ciencia es el trabajar la prevención, siendo el alcoholismo un tema de salud pública, me compete hacer lo necesario, no para erradicar el alcoholismo, ya que desafortunadamente esta enfermedad avanza a pasos agigantados tratándose de un cáncer social; por ello, se puede prevenir quizá el aumento de los índices del alcoholismo, seguir y procurar a través de Alcohólicos Anónimos y como aliada, las intervenciones necesarias para hacer conciencia de lo que una persona con esta enfermedad puede llegar a ocasionar en su vida, en su organismo, en su familia, en la sociedad y en todos los ámbitos donde se desarrolle.

Ser aliado de la comunidad para mí significa el compromiso más grande que puedo tener como persona y como profesional. Finalizo mi participación, no sin antes mencionar que lo espiritual no está peleado con la ciencia, que todo profesional se puede sumar a esta bella experiencia de vida, donde no hay exigencia alguna, solamente compartir los conocimientos de nuestra área profesional, canalizado al programa de Alcohólicos Anónimos y



ser un vínculo entre la comunidad de AA y las personas que padecen la enfermedad del alcoholismo.

«A medida que aprendí y comprendí que la felicidad son momentos de actos sinceros y puros, con el afán de ayudar, motivar y complementar al prójimo, y que en efecto no se puede dar lo que no se tiene, tengo que estar convencida de que para ello debería tener amor propio, y que independientemente de las circunstancias acepto el hoy y el ahora sin temor y con plena confianza que estoy bajo el cuidado de Dios».

Una misión que me llena el corazón

Yoshune Lizette Díaz Juárez
Mtra. en Terapia Familiar
Oficina Intergrupl Centro
Área 8 Chiapas Centro

Mi nombre es Yoshune Lizette Díaz Juárez, psicóloga de profesión, maestra en Terapia Familiar para la atención de adicciones y violencia. Todo comienza un 13 de octubre de 2007, cuando una amiga no puede ir al grupo de Alcohólicos Anónimos, nos encontramos y me pide apoyo para impartir el tema de Autoestima, yo había escuchado poco de lo que era Alcohólicos Anónimos; sin embargo, fui a dar el tema, y ese fue mi primer acercamiento al programa de Alcohólicos Anónimos.

Pasaron los meses, y en enero del siguiente año, 2008, en la Semana Nacional de Información Compartiendo Esfuerzos con Alcohólicos Anónimos, conocí a compañeros del grupo «Transmítelo» y «Bill W.», en el Centro de Salud de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, en donde trabajaba como psicóloga; los compañeros me invitaron a dar temas en sus respectivos grupos y después de ellos, vinieron más y más a solicitarme apoyo.

Durante todos estos años de compartir diversos temas, he conocido muchas historias de vida, he leído libros y folletos que integran el programa de Alcohólicos Anónimos, y cada día sé que hay mucho más por aprender.

Al participar en Alcohólicos Anónimos, he aprendido que no creo en las casualidades, creo firmemente en que Dios nos da una misión de vida y para mí, eso es mi participación con Alcohólicos Anónimos. Y como muestra de esto, este año, en enero, me tocaba participar en la Oficina Intergrupl Oriente, pero el 24 de diciembre del año 2021, falleció mi mamá; habían pasado solo días y no me sentía emocionalmente bien para dar el tema; sin embargo, me alisté y pasaron por mí, era un compañero de Alcohólicos Anónimos, al cual no conocía, recuerdo que él iba platicando y yo sin sentirme con muchos ánimos, solo le contestaba poco; estuve a punto de disculparme y pedirle me regresara a casa, cuando de pronto me dijo que quería darme las gracias personalmente porque en días

pasados, él venía viajando y no se sentía bien y comenzó con deseos de tomar, que llevaba poco tiempo en el programa y no sabía qué hacer, cuando se acordó que me había escuchado dando un tema en su grupo y que lo había grabado con su celular, por lo que lo puso en el estéreo del carro y con eso se sintió mejor y que me agradecía porque mi tema le había ayudado a no probar esa primera copa de alcohol. Para mí, escuchar sus palabras de agradecimiento fue un aliciente en mi vida y una señal para darme cuenta de que Dios me eligió a mí para llevar como misión: un mensaje de vida y de esperanza a quienes sufren de la enfermedad del alcoholismo y que los temas que comparto, les ayuda, eso alivió mi pena saber que mi vida tiene un sentido y que la manera de honrar la memoria de mi madre es sirviendo a otros.

Ese día, para mí fue muy especial y llenó de más aprendizaje y agradecimiento al programa de Alcohólicos Anónimos, y comprendí el gran compromiso que tenemos todos de preservar la Comunidad de Alcohólicos Anónimos, la cual, es una comunidad de hombres y mujeres que durante 87 años han apoyado a todas aquellas personas que han llegado al punto en que su forma de beber les resulta problemática, sin distinguir sexo, edad, credo religioso, clase social, etcétera.

Desde mi experiencia con las actividades que he realizado en Alcohólicos Anónimos, considero que al aportar sin ningún interés sus vivencias y conocimientos, hace que hombres y mujeres reciban la luz para iluminar su camino hacia la sobriedad.

Así también nos enseña a nosotros los profesionales, ministros religiosos y al público en general que, si es factible rehabilitar y reinsertar socialmente a aquellos que padecen la enfermedad del alcoholismo, y que cada miembro de Alcohólicos Anónimos al dar su tiempo en la recuperación de personas con esta enfermedad, sin ningún costo y de buena voluntad, les ayuda en su propia recuperación; así que enhorabuena en tan noble labor.

No olvidemos, si yo ayudo a una persona y tú a otra, y cada uno de nosotros ayudamos a más, el mundo será un mejor lugar para vivir. Muchas gracias a Alcohólicos Anónimos.



Mis vivencias con Alcohólicos Anónimos

50 años como profesional aliado de Alcohólicos Anónimos un triple AAA

Psic. Carlos Hiram Culebro Sosa

Mi primer contacto con Alcohólicos Anónimos fue siendo estudiante de Psicología en la UNAM. Un maestro nos invitó a visitar un grupo de la Central Mexicana de Alcohólicos Anónimos, A. C. y fue una experiencia impresionante al observar el contraste entre la vida de un alcohólico activo y el renacimiento que tienen en esa agrupación. Esto mismo he repetido con mis alumnos de psicología y de enfermería.

En 1977 estuve en una reunión de Alcohólicos Anónimos en Albuquerque, EE. UU., llamándome la atención que con el café también me invitaron «palomitas»; asimismo, concurrí al proceso legal de jóvenes que cometieron algún delito menor estando ebrios. En algunos casos la sentencia fue la obligación de acudir a AA por un determinado número de reuniones, lo que me llevó a proponer esta experiencia a los directivos del área Chiapas Centro de AA, sin lograr mi propósito.

Aunque las juntas que llevan a cabo a veces son prolongadas, estoy convencido de la eficacia en la atención curativa que brindan, y valorar en su justa dimensión el impacto favorable de los mensajes preventivos que difunden.

Por otra parte, estoy convencido que el recibimiento con aplausos que otorgan a los recién llegados y no los malos tratos que reciben en otros espacios, propicia que en ellos aminore su sentimiento de culpa por su comportamiento y favorece la aceptación de su alcoholismo, que es fundamental para superar esa adicción.

Otros recuerdos de estas gratas experiencias quedan en el tintero o en el olvido. Han sido casi 50 años que como AAA (Amigo de Alcohólicos Anónimos) he tenido con Alcohólicos Anónimos.



Los enfermos alcohólicos llegan a morir en total obscuridad

Asela Velázquez González
Médico con especialidad Urgencias Médicas
Hospital General de Zona 197
Área 34 México Oriente Uno

«...cuando veas la luna tienes dos opciones o ves la luz o la obscuridad».

Anónimo

A través de la profesión que desempeño en el Hospital General de Zona, veo y observo la luz y la obscuridad de un enfermo alcohólico.

La obscuridad de aquel enfermo alcohólico que tiene problemas con su salud, familia, sociedad y la ley.

Mi especialidad en Urgencias Médico Quirúrgicas me permite estar en contacto con personas alcohólicas en las diferentes fases de consumo: intoxicación aguda, síndrome de supresión, secuelas orgánicas, psicológicas y psiquiátricas.

Los pacientes con enfermedad alcohólica, ingresan al servicio de urgencias del Hospital General de Zona, por diferentes causas. Las causas más comunes son:

1. Accidentes en medios de transporte, tales: moto, auto o camión. Los conductores generalmente con intoxicación aguda por alcohol, sin uso de protección evolucionan con secuelas de por vida y dependientes de sus familiares cercanos o ser pacientes potenciales donadores de órganos por presentar muerte cerebral.
2. Síndrome de supresión y secuelas estructurales, por ejemplo: cirrosis hepática, diabetes mellitus 2, pancreatitis, entre otras causas menos comunes.
3. Secuelas psicológicas y psiquiátricas en sus diferentes evoluciones.

La luz la observo y la veo a través de la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A. C., para aquel enfermo que todavía sufre y desea ver la luz de la luna.

Pero que además lo encontramos en documentos oficiales como en la Norma Oficial Mexicana 2017 para la prevención, tratamiento y control de las Adicciones, que menciona lo siguiente: «Los programas de ayuda mutua más comúnmente utilizados tienen su fundamento en los llamados Doce Pasos de AA».

Otra herramienta valiosa que proporciona la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A. C. es la revista *Plenitud AA* que nos ayuda a entender porque soy fundamental en la transmisión del mensaje como profesional. Hoy por hoy, estoy convencida que Alcohólicos Anónimos es un recurso valioso para toda persona enferma de alcoholismo.

Como profesional vale la pena hacerse una pregunta ¿Estoy suficientemente capacitada para transmitir el mensaje de Alcohólicos Anónimos en mi área de trabajo?. Si no es así o requieres mayor información, te invito a conocerlos.



Testimonio de un profesional en AA

**¡Porque juntos podemos ser más y mejor
ayudando al prójimo, únete a nuestra
comunidad como profesional aliado!**

Psicoterapeuta Fátima Ruiz Morales
Especialista en promoción de la salud
y prevención del comportamiento adictivo
Aliada de la Central Mexicana
de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos

Durante mis inicios de colaboración con la comunidad de Alcohólicos Anónimos desde el año 2009, en la Región de Tierra Caliente; fue gratificante y a la vez constructivo ya que en la parte profesional me era de mucha utilidad la participación de los grupos, porque en las UNEME 'S CAPA'S la colaboración es integral para poder lograr la meta de la abstinencia en los consultantes. Siendo oriunda del municipio de Técpan de Galeana, Región de la Costa Grande de Guerrero, al llegar a su región de la cual me hicieron sentir parte, en el primer mes, me encontraba participando con Alcohólicos Anónimos, fue un apoyo mutuo ya que también gané amistades dentro de la comunidad, con un trato de mucha humildad y amabilidad, generando rápidamente una empatía hacia la agrupación.

Sin embargo, el que yo no sea consumidora de alcohol, no implica que no haya tenido que vivir sus consecuencias; porque durante mi adolescencia el que, en aquel entonces era mi pareja, tenía muchos conflictos dentro de casa, existiendo violencia por su padre, él era alcohólico y lastimaba física y verbalmente a todos los miembros de su familia. Constantemente caían en crisis y se refugiaban en mí, en ocasiones me sentía atada de manos, al querer hacer algo y no poder. Su padre ya había estado en un grupo de Alcohólicos Anónimos durante muchos años, pero debido a que no trabajó la parte emocional recayó y abandonó su grupo. Aquí fue donde comprendí que cuando una persona no recupera su parte emocional, física o espiritual, está incompleta y tiende a recaer, aparte de que se necesita un compromiso consigo mismo, el apoyo familiar y del contexto.

Yo sentía que debía hacer algo para ayudar a familias que, como la de ellos se encuentran fracturadas; entonces me cree un compromiso, para que más personas no vivieran esta problemática del alcoholismo y la violencia que se ejerce en el lugar donde se supone debe ser el más seguro en una familia «el hogar».

Años después ya siendo psicóloga, comencé una relación con un joven que tenía consumo de alcohol esporádico, pero en las pocas veces que lo solía hacer abusaba de la bebida, al grado que llegó a accidentarse por lo que se le dijo que trabajara en su problema, él no aceptó tener problemas con la bebida, hasta que un día tomó demasiado alcohol, manejó en carretera y provocó un accidente en el que falleció instantáneamente por venir en exceso de velocidad y en estado etílico. Las personas del otro coche quedaron lesionadas, cabe mencionar que los riesgos que conlleva un consumidor de alcohol no solo afecta a su persona, sino a los que lo rodean, este es un ejemplo de ello.

Situación que me comprometió más como profesional para continuar con el programa de recuperación de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos, aquí fue donde me hice su aliada; con la intención de transmitir junto con la comunidad el mensaje de todos los riesgos que conlleva el consumo de alcohol y, que a pesar de no tener un consumo consuetudinario llega a ser un grave problema para la comunidad entera, por los efectos que conlleva su consumo. He ahí la importancia de detectar de forma temprana a aquellas personas que abusan del alcohol, para poder detener su evolución de la dependencia, es importante trabajar de manera integral apostando a la prevención, al tratamiento y al pronóstico. Porque al trabajar con personas en etapa inicial se da un tratamiento oportuno, se transmite el mensaje desde el inicio del problema, el cual puede llevarnos a un pronóstico favorable.

La comunidad de Alcohólicos Anónimos ofrece una atención de empatía, que junto con los profesionales tenemos la responsabilidad de transmitir un mensaje, colaborar y compartir el objetivo que es de: «Salvar una Vida», ayudando a quien lo necesita, sin importar su condición, mientras tenga

un problema con su manera de beber, debemos hacer que la persona se sienta identificada y genere confianza para que su tratamiento sea lo más idóneo, trabajando de la mano en el proceso farmacológico, psicológico y espiritual.

Los Alcohólicos Anónimos no pueden dar la cara, ellos se encuentran en recuperación de una enfermedad mortal, progresiva e incurable, pero tienen toda la intención de ayudar a quien lo necesite; pero nosotros los profesionales aliados sí podemos dar la cara por un hermano AA. ¡Porque juntos podemos ser más y mejor ayudando al prójimo! Únete a nuestra comunidad.

La emotiva crónica de una sinergia inesperada

T. S. Citlali Ríos

Trabajadora Social del Centro de Atención Primaria en Adicciones Neza Jardines Área 13 D. F. Norte

Desde el 2016 la comunidad de Alcohólicos Anónimos ha trabajado de la mano con las distintas generaciones de alumnas y alumnos en formación de la carrera técnica en Trabajo Social del CECYTEM Nezahualcóyotl 1 que colaboran con el Centro de Atención Primaria en Adicciones Neza Jardines, particularmente en la Campaña Compartiendo Esfuerzos.

Al principio la idea de colaborar con la agrupación siempre es de pronóstico reservado, nuestro alumnado de trabajo social tienen en promedio entre 16 y 17 años de edad, y después de participar activamente en el mes de diciembre en una campaña navideña donde han recibido, entendido y promovido todo lo relacionado con la prevención del consumo de alcohol, droga de mayor consumo en el mundo, les informo que en la tercera semana de enero vamos a trabajar en equipo con Alcohólicos Anónimos.

Indudablemente me encuentro siempre con una expresión de asombro y temor ante tan descabellada idea, ¿Qué nos van a enseñar estos señores maestra?... ¿Cómo una institución especializada en adicciones como CAPA puede hacer equipo con una agrupación de la que se escuchan tantas atrocidades?... ¿Acaso no somos muy jóvenes para escuchar las experiencias de estas personas?

En un primer momento le pregunto a cada uno de mis grupos qué han escuchado acerca de Alcohólicos Anónimos, hay quienes hablan de las experiencias que han tenido amistades, familiares y vecinos o incluso de quienes tienen algún grupo o centro de internamiento cercano a su domicilio... es muy notoria la confusión que sigue prevaleciendo en cuanto a la labor que realizan los grupos tradicionales con los otros esfuerzos, pues en cada generación se vuelven a repetir las historias re-

lacionadas con grupos de internamiento, retiros espirituales e historias de terror acerca de los malos tratos que supuestamente ejerce AA sobre sus integrantes.

Una vez expuesto todo esto, de lo cual solo escucho atentamente sin afirmar ni negar nada, les solicito que anoten todas las dudas que tienen acerca del programa, sus integrantes y de la agrupación en general, y con toda tranquilidad les informo que vamos a escuchar una junta de información acerca de qué es y qué no es Alcohólicos Anónimos de viva voz de sus integrantes porque vamos a trabajar en equipo, en ese momento disfruto contemplar sus caras de asombro e incredulidad, preludio de que algo asombroso está por ocurrir.

Convencida de la noble labor de la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A. C., que a través de los grupos locales se esfuerzan cotidianamente en prevenir y recuperarse del alcoholismo, y siendo testigo de su compromiso con la comunidad y la dedicación de su trabajo, coordinamos que se otorgue una junta de información para mi alumnado, que por lo general se realiza en el local del distrito correspondiente. Mis alumnas llegan en equipos o en compañía de sus madres, quienes antes de retirarse se aseguran que sea un espacio seguro y que yo estaré presente todo el tiempo.

Para su sorpresa llegan a un lugar seguro donde sienten curiosidad, asombro y un poco de temor, pero en poco tiempo se percibe el gusto por recibirlos, la alegría de darles la bienvenida ofreciéndoles un té, café y galletas, eso de entrada desarma los prejuicios que estos/as adolescentes tienen acerca de la comunidad de AA, escuchan con atención la información, toman notas, «les van cayendo los veintes». Mientras del otro lado los compañeros que participan en dar la información se muestran entusiasmados y se esfuerzan por ser lo más claros y breves posible, sabedores de que esto puede ser el preámbulo de una Semana Nacional Compartiendo Esfuerzos novedosa y exitosa.



Y entonces, mientras mi alumnado escucha con atención cada una de las intervenciones, se dan cuenta que existen personas diversas: jóvenes, adultos y adultos mayores (en su mayoría hombres, no hemos coincidido con mujeres que otorguen la información, justo lo contrario que nos ocurre en los grupos de Al-Anon y Alateen), que les explican punto por punto qué es y qué no es Alcohólicos Anónimos, en qué consiste su método de recuperación y cómo funcionan. Es ahí donde este grupo de adolescentes se da cuenta que mucho de lo que han escuchado no es lo que realiza el programa tradicional de AA y empiezan a apropiarse del discurso de quienes les comparten la información.

Algo que disfruto enormemente es que al término de la junta le pido a mi alumnado que les lean las preguntas que en un principio elaboraron acerca del programa de AA y entonces la reunión termina con muchas risas y ocurrencias, se aclaran todas las dudas y la atmósfera se transforma completamente. Empiezan a surgir ideas de cómo realizarán sus videos informativos acerca de lo que es Alcohólicos Anónimos y por qué hacemos equipo y compartimos esfuerzos para informar a la población acerca del alcoholismo y sus alternativas de recuperación.

Lo que ocurre después es magia, a través del entendimiento real del programa de recuperación, el funcionamiento y la forma de trabajo de Alcohólicos Anónimos, este entusiasta grupo de adolescentes logran transmitir con sencillez y creatividad el propósito de la Campaña Compartiendo Esfuerzos, tanto a través de sus videos como de pláticas presenciales, en las que logran aclarar diversos mitos acerca del funcionamiento y la misión de los grupos de la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A. C., como una alternativa adicional o primordial para la recuperación del alcoholismo.

Algo que el grupo local de Alcohólicos Anónimos desconoce, es que a partir de este método, los grupos de adolescentes logran compartir las experiencias que han tenido con familiares, amistades y conocidos/as que son consumidores/as de alcohol y cuyos prejuicios acerca del programa no les ha permitido acercarse.

Logran hablar de lo que antes no habían podido reconocer en sus propias historias familiares, empiezan a contarle a las personas a su alrededor acerca de lo que han asimilado y aprendido.

Se convierten en una ola expansiva que va aclarando a su paso lo que es y no es el programa de recuperación de Alcohólicos Anónimos, llegando a muchos espacios a los que quizás el programa no ha podido llegar, es conmovedor.

La riqueza de Alcohólicos Anónimos en su labor sobre dos frentes: la reducción del egocentrismo y la espiritualidad que anula los sentimientos de vacío

Psic. Víctor Alex Figueroa Delgado
Zacatecas

La importancia de la cooperación de Alcohólicos Anónimos en los centros penitenciarios.

Como Psicólogo Penitenciario he observado en la génesis de las motivaciones del delito, similar causa que llevan y sostienen las adicciones, sin mencionar que los vicios agravan lo patológico, sosteniendo al sujeto en un mundo que percibe como cruel y afectivamente inalcanzable, en el cual las insatisfacciones emocionales inundan la personalidad. El vacío sentimental sostiene el resentimiento, ensimismamiento, los sentimientos de no pertenencia, y hasta pensamientos paranoicos, logrando que el individuo haga todo por negar su realidad interna, cayendo en la enajenación y egocentrismo, a modo de defensa para conseguir significancia.

Estamos frente a una persona con fuertes sentimientos de vacío, resentido y egocéntrico que justifica sus actos impulsivos, como haciéndose justicia a su mal lograda pulsión de dependencia. Esa es la génesis, la pulsión de dependencia insatisfecha, que obliga al sujeto por medio de la agresión hacia él mismo, y a los demás, proclamarse independiente y pleno, poderoso sin necesidad de nadie. Nadie más importa que él, según su percepción los demás tienen que someterse a satisfacerlo.

Así reniega su dependencia inconsciente, con la creencia contraria de que es pleno, y es la misma ilusión egocéntrica que calma la angustia en el alcohólico. El sujeto encuentra alivio en el delito y/o en las sustancias tóxicas, frente al hecho que se encuentra sometido a la insatisfacción latente, sentimiento de sometimiento que emerge a la conciencia siendo percibida como sometimiento a tener que vivir.

Creo y he sido testigo de que la riqueza de Alcohólicos Anónimos es su labor sobre dos frentes: La reducción del egocentrismo, por un lado, y por el otro, la espiritualidad que anula los sentimientos de vacío.

Pues estos abordajes permiten la aceptación del estado de dependencia, incluso, por fin satisfacerla, dando libre paso a la

introspección y a la acción necesaria de tolerancia, para vencer las fallas de la personalidad.

Cuando se trabaja en conjunto la psicología y el programa de Alcohólicos Anónimos, se entregan resultados impresionantes. Pues nuestra labor ha sido manifestar las causas endógenas que motivan el egocentrismo y la agresión, y los Alcohólicos Anónimos ofrecen una solución.



Todos podemos contribuir a que más enfermos puedan rehabilitarse

Dra. Aminska Ingrith Peralta Armendáriz
Responsable del Programa de Atención
a la Salud de la Adolescencia (PASA)
Jurisdicción Sanitaria 03 Centro
de la Secretaría de Salud en Guerrero

Mi experiencia como profesional aliada con la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, es sin duda una de las más afortunadas, porque sin lugar a dudas me ha dejado mucha enseñanza, no solo profesional, sino también en lo personal porque he convivido con familiares, amigos, compañeros y conocidos con este problema de salud, la enfermedad del alcoholismo.

He aprendido a reconocer este problema de salud pública como una prioridad en el ejercicio profesional que me ocupa: la atención de las y los adolescentes, he entendido la posición que guardan los enfermos de alcoholismo durante la etapa de aceptación y la importante relación que tienen con la Secretaría de Salud y del papel que esta desempeña en la atención y seguimiento de estos pacientes. Esto no sería posible sin esa alianza que nos permite invitar a pacientes para que puedan conocer el programa de Alcohólicos Anónimos y del gran compromiso de sus integrantes, quienes motivados por el mu-

tuo amor, realizan todo lo que está a su alcance para ayudarles y lograr la tan ansiada rehabilitación, convirtiéndose pues en una sociedad civil de total confianza para los profesionales de salud que vemos en la Central Mexicana una gran fortaleza para las instituciones que todos los días trabajamos para disminuir este gran problema de salud que cada día cobra más víctimas, sobre todo del sexo femenino y edades cada vez más tempranas.

Por último, quiero hacer extensiva la invitación a todos los profesionales de las diversas disciplinas para que se den la oportunidad de conocer el programa de recuperación de Alcohólicos Anónimos de la Central Mexicana, para que puedan sumar esfuerzos en beneficio de la población en general, pues todos podemos contribuir a que más enfermos puedan rehabilitarse y que puedan ser reinsertados en una sociedad más productiva que nos beneficie a todos.

Agradezco mucho su ayuda y deseo siempre que Dios permita que esta obra salve muchas vidas.

Una mirada del otro lado del túnel

Karla Malpica
Área 67 Quintana Roo Dos

Desde la concepción, nuestra historia inició a escribirse, señalando presencia o ausencia, vínculos sanos-fuertes, o bien, vínculos frágiles-hostiles, en algunos permanencia y constancia de sus figuras parentales, en otros, inestabilidad, poca claridad, confusión y claro, esa historia comenzó a escribirse desde la unión o desde la carencia y bien, de ahí parte todo, desde ahí comienza a construirse el mapa para recorrer la vida.

Durante ese trayecto, algunos nos hemos perdido en distintos momentos, con diversas temporalidades, en ocasiones con recursos suficientes y en otros carentes de ellos, algunos han encontrado el camino de inmediato y otros han llegado al

túnel. Y si bien, ese túnel por el que se transita es construcción de quien lo camina, las goteras, la humedad, las piedras, lo amplio u angosto del mismo depende de la mano que sostiene el lápiz y realiza los trazos, decidiendo la frecuencia en cuanto a la presencia de las dificultades para transitarlo, la constancia del paso perseverante o de los repetidos descansos sobre las rocas que ahí mismo se encuentran y bien, sobre el deseo de querer salir de la propia trampa «túnel». Por supuesto que es válido fortalecerse con equipo de seguridad, de generar estrategias y alternativas para utilizar durante el trayecto por el túnel, un buen equipo de pares y con la experiencia de otros sobre cómo transitaron o están en proceso de salir del túnel, será motivante para continuar y encontrar alternativas distintas y así, lograr el objetivo: aprender a vivir fuera del túnel.

Y al salir del túnel oscuro, difícil, doloroso, confuso, donde quizá hubo mucha pérdida de equipo, donde posiblemente se hizo muy presente la soledad, se encuentran alternativas para continuar recorriendo la vida fuera del mismo, donde hay hombres y mujeres dispuestos a pasarte un mensaje de vida, de resiliencia, de amor, personas que a través de su experiencia por el túnel, de su nuevo vivir y de la conciencia y responsabilidad que ahora tienen de sí mismos, gracias al programa de Alcohólicos Anónimos te acompañarán y motivarán para lograr una vida de sobriedad y ahí comprenderás que el verdadero lugar de nacimiento es aquel donde por primera vez uno echa sobre sí, una mirada consciente, responsable y de amor.

Y seguramente surgirá la duda ¿Por qué es tan necesario tomar conciencia? ¿Por qué la conciencia nos resulta saludable? ¿Por qué el hecho de reconocer lo que no queríamos saber de nuestro pasado y nuestro transitar doloroso por el túnel favo-

rece la desaparición de nuestros síntomas? Porque la toma de conciencia de lo reprimido (de lo que no se habla), da un nombre y un sentido a ese material reprimido y tomar conciencia no es sinónimo de solo ser consciente de lo que está en mí y que ignoro, sino más bien de darle un sentido a ese acontecimiento que surgió y lograr transitarlo, con apoyo de un grupo, del servicio y ¿por qué no? También de la orientación y acompañamiento profesional psicoterapéutico.

Hoy con mucha alegría, motivación, convicción y conciencia agradezco a cada uno (a) de los compañeros de Alcohólicos Anónimos, que me presentaron y me han enseñado sobre su muy valioso programa y quienes además me han permitido el trabajo colaborativo, siendo consciente que transitar la vida con la enfermedad del alcoholismo y/o drogadicción se vivencia de una manera muy distinta, sana y reparadora cuando se lleva a la práctica el programa de Alcohólicos Anónimos.



13^a Convención Nacional
Guadalajara
2023

La Central Mexicana de Servicios Generales
de Alcohólicos Anónimos, A. C.
Le invita al:

FORO
para Profesionales

de la 13.^a Convención Nacional
con el lema:

«La grandeza de Alcohólicos Anónimos
y los profesionales aliados»



Con la participación de profesionales de la más alta calidad.



@aacentralmexicana



@AAMexico



#EstoEsAA



AAMexicoOficial



ID DE REUNIÓN:
820 1490 3862

CÓDIGO DE ACCESO:
857125

Día: 02 marzo 2023
Modalidad: Híbrido
Presencial: Hotel Riu Plaza Guadalajara
Horario: 10:00 a 13:00 hrs.
Guadalajara, Jalisco



UBICACIÓN DEL HOTEL