



Carrillo da la vuelta a su copa, un gesto que muestra su rechazo al alcohol

MAYA BALANYA

ALCOHOLISMO

Adictos que ayudan a otros adictos a recuperarse

La filosofía que ayudó a Francisco Carrillo a salir del alcoholismo es la que hoy ayuda a recuperarse a un 86% de los que acuden a su red de centros contra la adicción

MARTA DE ANDRÉS

El alcoholismo no es cosa del pasado, ni algo residual. Los jóvenes españoles cada vez comienzan a beber a edades más tempranas y aquellos que continúan con un alto consumo que desemboca en adicción en años posteriores no reconocen el problema hasta que ya han cumplido cerca de los 40 años. Hace unos días, la Organización Mundial de la Salud (OMS) alertaba de que el elevado consumo general de alcohol, aceptado socialmente y no percibido como nocivo, puede poner en riesgo nuestra «marca» como país europeo con mejor salud y esperanza de vida. Según datos del Plan Nacional de Drogas, el 0,4 de la población es alcohólica, mientras que en-

tre 200.000 y 300.000 deberían estar en tratamiento pero no lo están. Si hablamos de consumo de riesgo, la cifra asciende a más de un millón y medio.

Puede que tengamos un arquetipo de lo que es una persona alcohólica: alguien dependiente, con síndrome de abstinencia, que vomita, que se queda dormido en una reunión, que se tambalea por la calle, que se pone violento/a, o llorón o que desprende un olor ácido aunque se acabe de duchar. Pero Francisco Carrillo, enfermo alcohólico rehabilitado desde hace más de 8 años, puede desmontar todos en un momento. «Nadie podía imaginar que yo era un adicto. Era un empresario exitoso, bien vestido y con una vida envidiable de cara a la galería», afirma. «Los adictos somos expertos en mentiras, en fingir que todo está bien, en engañar a los demás y a no-



«HABÍA PASADO POR VARIOS PSIQUIATRAS PERO LA PERSONA QUE ME SALVÓ FUE OTRO ADICTO QUE YA HABÍA PASADO POR LO MISMO QUE YO»

sotros mismos, hasta que llega un momento en el que todo se desmonta». A él le pasó a los cuarenta y muchos, y tuvo suerte de dar con un terapeuta exalcohólico rehabilitado al que no pudo engañar. «Ya había pasado por varios psicólogos y psiquiatras que habían tratado de ayudarme y con los que fingía no tener ningún problema, pero la persona que me salvó fue otro adicto, que había pasado por lo mismo que yo estaba pasando», explica.

Primera red privada

Francisco comenzó su tratamiento en un centro basado en el modelo Minnesota, originario de Estados Unidos en la década de los 50, que consiste en un enfoque integral y multidisciplinario que se centra en alcanzar dos metas en el largo plazo: la abstinencia del alcohol y la realidad de poder alcanzar una vida de calidad con salud física y emocional. Se recuperó en 2006 y, en 2009 comenzó a dar vida a su proyecto: una red de centros privados de recuperación de adicciones en la que los terapeutas fueran alcohólicos rehabilitados.

Así nació Instituto Castela, la primera red de centros privados para la recuperación de adicciones en España, que abrió su primer centro en La Coruña en 2010. Francisco argumenta que además de su inquietud por ayudar a otros adictos con el método con el que él había conseguido curarse, otro de los motivos que le impulsaban era el vacío sanitario. «Cualquier adicto recuperado confirmará el gran vacío sanitario que tenemos en España para el tratamiento de nuestra enfermedad».

A primera vista, puede parecer que el mayor obstáculo para que una persona adicta pueda dejar de serlo es poder permitírselo económicamente. Francisco lo desmonta «en

esta singular enfermedad, lo caro es no recuperarse». «A pesar de los avances médicos y científicos, la recuperación del enfermo adicto supone no solo un proceso inicial de atención y seguimiento 24 horas al día 7 días por semana, sino educar al paciente en un nuevo enfoque para su vida. Todos estos elementos requieren recursos y sobre todo personas dedicadas a la recuperación, esto es lo que determina el precio del tratamiento», afirma.

Si hablamos de plazos de recuperación, Francisco no es categórico. «No es fácil hablar de plazos, pero un adicto recuperado es aquel que es consciente de que su adicción es crónica, y que la sobriedad es fundamental para seguir adelante. Pero no debemos olvidar que lo opuesto a la adicción no es la sobriedad, es la conexión humana. Recuperar la familia, establecer una red de amistades dentro y fuera del grupo de recuperación, reintegrarse social y laboralmente son el resultado de una buena recuperación», concluye.

J. S es una mujer de 57 años. Prefiere no dar su nombre. Comenzó su recuperación con un ingreso de dos meses en el Instituto Castelao, y después continuó hasta comple-

tar su recuperación. «Elegí esta clínica por un familiar que me habló de su experiencia. La mía, al día de hoy, puedo decir que es muy positiva. Me siento bien conmigo misma y hago una vida social y laboral perfectamente normal. Es importante que un terapeuta sea un adicto recuperado porque es la persona que te entiende de verdad, la que tiene más empatía», afirma.

Accede a darnos su testimonio con la esperanza de que les sirva a otras personas que no saben cómo salir de su adicción. «Primero, que se reconozcan como enfermos y no se engañen ni traten de engañar a los demás. Y segundo que se pongan en manos de especialistas para salir de ello, porque hay una vida sin sustancias tóxicas que les está esperando con los brazos abiertos».

«Mi familia me apoyó mucho, pero yo estuve un año sola entregada a mi recuperación, luchando por salir del pozo tan hondo en el que me hallaba sumida. Lo que más energía me daba era levantarme por la mañana con la certeza de que ya no vivía encadenada, sino sintiendo que era libre», continúa.



«ESCUCHAS LO QUE OPINA DE TI TU HIJO O EN LA CARGA QUE TE HAS CONVERTIDO PARA TU MUJER Y AHÍ YA SABES QUE NO HAY VUELTA ATRAS»

Lo que importa la familia

La terapia familiar es una parte muy importante del tratamiento. Una vez a la semana, frente a un psicólogo, y con técnicas cognitivo-conductuales, el enfermo se enfrenta a las emociones y sentimientos que ha provocado en su familia y/o amigos más íntimos. En las primeras sesiones los pacientes solo pueden escuchar, no pueden intervenir, con el objetivo de que sus seres queridos puedan expresarse libremente. «Es una auténtica catarsis- señala Francisco-. Ese momento en el que comprendes el daño que has hecho a los demás, hasta donde les has involucrado en tu oscuridad».

«Hasta ese momento, el enfermo no es realmente consciente de lo que ha provocado en su entorno, algo a lo que tampoco está preparado para enfrentarse hasta que no está en el camino de la recuperación. Es ahí donde escuchas lo que opina de ti tu hijo mayor, cómo te ve el pequeño, o en la carga que te has convertido para tu mujer. Y ahí sí que ya no hay vuelta atrás, la energía que te da para seguir 'limpio' es imparable».