Alcohólicos Anónimos

Tiempo estimado de lectura: 4 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



El consumo de bebidas alcohólicas es un importante problema de salud pública en España, ya que es el más prevalente y causa un grave daño social. El 76,5% de las personas entre 15 y 64 años consumió bebidas alcohólicas nos últimos 12 meses en España, y el 10,5% lo hizo a diario nos últimos 30 días. El consumo en menores es muy preocupante y se inicia a los 16 años, siendo la primera causa de pérdida de salud en esta subpoboación.

El consumo de bebidas alcohólicas está asociado a más de 200 problemas de salud y lesiones, incluyendo dolencias cardiovasculares, hepáticas, neuropsiquiátricas y enfermedades transmisibles, entre otras, contribuyendo también a la muerte prematura (Global Status Report on Alcohol and Health 2018. OMS).

Dicho consumo, se asocia a desigualdades en salud, ya que consumir no es solo una decisión individual sino que está influenciada por las condiciones y circunstancias en las que la gente vive, por lo que precisa de un abordaje integral y comunitario.

La Asociación de **"Alcohólicos Anónimos"** es una comunidad de personas que comparten su experiencia mutua, fortaleza, y esperanza para resolver su problema común, y ayudar la otras personas a recuperarse del alcoholismo. No procesan ningún tipo de ideología, religión, afiliación a partido político, organización o institución.

Alcohólicos Anónimos (A.A.) se creó en los Estados Unidos en el año 1935 gracias a Bill Wilson y el Dr. Bob, ambos con problemas de consumo de alcohol, y descubrieron que ayudar la otras personas con la misma problemática, facilitaba su propia abstinencia. Tras un primer contacto inicial en España en el año 1955, se establecieron en el año 1970, con la intención de ayudar a las

personas con problemas de consumo perjudicial de alcohol, celebrando este año su 90 aniversario. Actualmente cuenta en nuestro país con 616 grupos distribuidos por toda la geografía, atendiendo a un total de 9000 personas. Es una asociación que se basa en la autogestión, sin existir cuotas o afiliaciones y manteniendo el anonimato de los usuarios. El único requisito para ser miembro de **A.A.** es el deseo de dejar la bebida.

Ofrecen a los mismos un programa integral de recuperación en el que los participantes son capaces de darse cuenta del daño asociado al consumo de alcohol, de aceptarlo, aprender y nutrirse de experiencias propias y de compañeros, así como de la capacidad de comprometerse con el cambio y afrontar los problemas que derivan del consumo, y transmitir el esfuerzo requerido para abandonarlo. En resumen, su objetivo es mantenerse sobrios y ayudar la otras personas con alcoholismo a mantenerse también en estado de sobriedad.

El concepto de "sobriedad" en **A.A.** ve más allá de la abstinencia y supone el desprendimiento de características personales superfluas, y la adquisición de nuevos valores, actitudes y metas. La recuperación se realiza en un contexto "colectivo" donde se favorece un proceso individual de cambio dentro de un contexto grupal. El apoyo del grupo, la oportunidad de mostrarse al resto, la de compromiso consigo mismo y con el grupo, favorece la recuperación del individuo.

La asociación ofrece la celebración de una media de dos reuniones semanales por grupo y tiene varias sedes en Galicia. Para contactar con ellos se puede enviar un correo a **arena.1.galicia@gmail.com** o llamar al teléfono: **646 645 119**.

