

ROMPIENDO EL SILENCIO

www.quebrandoosilencio.org

**CAMBIO
DE RUMBO**
Cómo vencer
la dependencia
química



Un trago que marca la diferencia

*Considerado inofensivo, el alcohol es una de las
puertas de entrada para el consumo de otras
drogas y para la violencia doméstica.*

El falso discurso de las drogas

Muchas personas inician su caminata en el mundo de las sustancias químicas en búsqueda de la libertad; sin embargo, acaban esclavizadas.

En las últimas décadas, la ola de violencia en el Brasil ha crecido de manera aterradora, y las principales víctimas son niños, mujeres y ancianos. Sin embargo, más allá de la violencia física, existe también la psicológica, la sexual, la patrimonial y la moral.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), uno de los factores que más ha influido en el aumento de la violencia es el consumo de alcohol y/o drogas ilícitas. Resulta sorprendente ver cómo adolescentes y jóvenes han sido alcanzados por esos hábitos. Cerca de 320 mil de ellos mueren cada año en todo el mundo a causa del alcohol. Y, aunque sea considerado inofensivo, esta es una de las puertas de entrada para el consumo de otras drogas ilícitas como la marihuana, la cocaína y el crack.

Lamentablemente, muchas personas inician su trayectoria en ese camino en búsqueda de liberación. Quieren olvidarse de los problemas, vencer los traumas y huir de la realidad que los rodea. Sin embargo, a fin de cuentas, no es esto lo que sucede. Variados estudios comprueban que cuanto más temprano comienza una persona a hacer uso de esas sustancias tiene mayor *dependencia*. *El crack, por ejemplo, se ha transformado en una pesadilla social, pues las personas que lo prueban no tienen posibilidades de vencerlo por ellos mismos, provocándoles un cuadro de dependencia y de degradación.*

Y todo esto puede comenzar en la propia casa, sin que los padres se den cuenta. De acuerdo con la Investigación Nacional de Políticas de Alcohol y otras Drogas (LENAD), coordinada por la Universidad Federal de San Pablo (UNIFESP), los niños expuestos a violencia doméstica tienen más probabilidades de incurrir en el consumo de drogas durante su vida adulta. Más de la mitad de los adictos a la cocaína

y más de un tercio de los usuarios de marihuana han sido víctimas de abuso infantil.

Estos datos preocupantes forman parte de las estadísticas que incluimos en esta edición de la revista *Rompiendo el Silencio*, que trae a la superficie uno de los problemas sociales más grandes de la historia de la humanidad. Es imposible combatir la violencia doméstica sin combatir el uso de las drogas, y la falsa ilusión que esta genera en sus usuarios, quienes se van convirtiendo en esclavos del consumo.

Para cambiar esta situación, el papel de la familia es esencial. Por esto, la formación del carácter es uno de los puntos centrales del material que vas a leer en las siguientes páginas. Los padres necesitan transmitir valores, a fin de que los niños y los adolescentes tengan puntos de referencia seguros, y aprendan a realizar buenas elecciones.

Si en los hogares se desarrolla la integridad moral, los cónyuges serán más felices, y habrá una buena relación personal con los hijos. Además, si en el hogar existe abstinencia total de cualquier tipo de droga (la cual eventualmente podría llevar a la violencia doméstica), muy probablemente las drogas no formarán parte de la realidad de los hijos.

Y si tú quieres ayudar a cambiar al mundo, comparte esta revista con todo aquel que lo necesite. Aunque una sola familia, o una sola vida, resulten transformadas gracias a su contenido, tendremos la seguridad de que estamos transitando en el camino correcto. ■

MARLI PEYERL

Coordinadora de la Campaña *Rompiendo el Silencio* en América del Sur.



Fotos: ©mma23 - Fotolia / Victor Trivélato

Sumario

2 EDITORIAL

4 ENTREVISTA

Conoce a una atleta de triatlón que apuesta al deporte como prevención contra las drogas.

6 RIESGO CALCULADO

Los efectos dañinos del alcohol y del crack en el organismo humano.

8 **PUERTA DE ENTRADA**
Lejos de ser inofensivo, el consumo de alcohol suele abrir el camino hacia drogas ilícitas, y a la violencia dentro y fuera de la casa.



14 CAMBIO DE RUMBO

Cómo puede ayudar su propia familia a un dependiente químico.



16 ASUNTO DE FAMILIA

Ningún hogar es perfecto; sin embargo, existen algunos principios para que pueda ser feliz.

20 FE EN LA PREVENCIÓN

Investigadora de la UNIFESP muestra la relación entre la religión y la abstinencia de drogas.



24 NADANDO CONTRA LA CORRIENTE

Los beneficios de practicar la integridad en tu diario vivir.

27 EL PELIGRO VIVE DENTRO DE LA CASA

Los hogares están siendo invadidos por un estilo de violencia cuyas principales víctimas son las mujeres.

30 SIEMPRE EXISTE UNA SALIDA

El papel de la espiritualidad en la liberación para quien es un esclavo del vicio.



32 APUESTA A TU SALUD

Los buenos hábitos pueden ayudarte a vivir más y mejor.



Rompiendo el silencio
Cambio de rumbo: cómo vencer la dependencia química

Dirección: Martha Bibiana Claverie
Coordinación: Marilí Peyert, DSA
Traducción: Graciela López de Pizzuto
Diseño del interior: Alexandre Rocha, Milena Ribeiro
Diseño de tapa: Alexandre Rocha
Ilustración tapa: William de Moraes

Libro de edición argentina
IMPRESO EN LA ARGENTINA - Printed in Argentina
Primera edición
MMXVI - 89,097M

Es propiedad. © 2016 Iglesia Adventista del Séptimo Día. Ministerio de la Mujer de la DSA. © 2016 ACES.
Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

ISBN 978-987-701-464-8

Peyert, Marilí
Rompiendo el silencio : Cambio de rumbo : cómo vencer la dependencia química / Marilí Peyert / Coordinación general de Marilí Peyert / Dirigido por Martha Bibiana Claverie / Ilustrado por William de Moraes. - 1ª ed. - Florida : Asociación Casa Editora Sudamericana, 2016.
36 p. : il. ; 27 x 21 cm.

Traducción de: Graciela López de Pizzuto.
ISBN 978-987-701-464-8

1. Conflictos Sociales. I. Peyert, Marilí, coord. II. Claverie, Martha Bibiana, dir. III. de Moraes, William, ilus. IV. López de Pizzuto, Graciela, trad. V. Título.
CDD 303.6

Se terminó de imprimir el 28 de enero de 2016 en talleres propios (Av. San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires).

Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación (texto, imágenes y diseño), su manipulación informática y transmisión ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia u otros medios, sin permiso previo del editor.

-108861-

Invertir en el futuro

Esta atleta de triatlón resalta cómo una práctica deportiva puede proteger a los niños y los adolescentes para no implicarse con las drogas, y ayudar a garantizar un futuro promisorio para esta nueva generación.

por Jefferson Paradello

Todavía era adolescente cuando comenzó su trayectoria en el triatlón (modalidad deportiva que combina natación, ciclismo y carrera pedestre). En la actualidad, 21 años después, con una sólida carrera y varias medallas en su currículum –entre estas, las de tres campeonatos brasileños y seis del estado de Rio de Janeiro–, Monike Azevedo se convirtió en un referente para la nueva generación de atletas del país.

Hace nueve años, la triatleta decidió dar un paso más: crear un instituto en el que se pudiese compartir con las criaturas y los adolescentes todo aquello que había aprendido y que aún hoy continúa aprendiendo. Fue a partir de aquí que nació el proyecto “Monike Azevedo – Deporte y Valores Olímpicos”, que además del desarrollo deportivo, intenta proteger a la infancia y la adolescencia, por medio de iniciativas sociales, recreativas y educativas.

Hasta hoy, aproximadamente mil participantes de varias clases sociales y económicas pasaron por el proyecto, que cuenta con la Marina del Brasil como institución colaboradora, que cede sus instalaciones de la Base Aérea Naval de São Pedro da Aldeia para realizar los entrenamientos del triatlón. Este año, en que Rio de Janeiro será sede de los Juegos Olímpicos, Monike destaca de qué manera el deporte puede ser una herramienta para alejar a ese público del contacto con las drogas y el alcohol.



¿Cuáles son algunas de las lecciones que has aprendido a lo largo de este camino al frente del proyecto?

Todos los días son un nuevo aprendizaje; pero creo que los niños que atiendo en mi institución tienen una esperanza mucho más grande de un mundo mejor. También me enseñan a mantenerme cada

día siendo una persona humilde, sin que me pueda sentir una estrella. Además de eso, aprendí a compartir y a servir más. Veo que ellos se ofrecen todo el tiempo para ayudarme en algo, por lo que llevo conmigo muchas enseñanzas de los niños. Y les transmito, a todos, todos los valores que el deporte olímpico proporciona.

¿De qué manera contribuye el deporte para que quienes lo practiquen definan sus objetivos de vida y se aparten del alcohol y de las drogas?

Creo que, dado que ellos tienen una referencia bien cercana en el diario vivir, esto los ayuda bastante. Pero aquí, en el proyecto, tenemos momentos en los

cuales ellos dan opiniones sobre algunos asuntos; y siempre buscamos mostrar que las drogas y el alcohol no llevan a nadie a ningún lugar.

¿Cómo es que estas sustancias pueden comprometer la vida de los atletas?

Desestabilizan totalmente todo aquello que forma el basamento o sustento del atleta, como la familia, los amigos. Así también, afecta la credibilidad de los patrocinadores.

¿Cómo ayuda a desarrollar el deporte los valores, la disciplina y a moldear el carácter?

La práctica deportiva exige dedicación diaria, y el atleta debe dar todo de sí mismo, esperar lo mejor y prepararse para lo peor. Es por esto que muchas personas acostumbran decir que el deporte es una gran metáfora de la vida, y que la práctica va más allá de lo que sucede en los campos deportivos.

La vivencia deportiva es una gran oportunidad para la educación. Las habilidades necesarias para los deportistas, tales como razonar, ejercitar la memoria y comprender situaciones, lenguajes y estrategias, también ayudan en el aprendizaje en el aula; sin embargo, los beneficios son también sociales y emocionales. El deporte, bien conducido, puede ser un instrumento de formación de la personalidad y del carácter de los pequeños. Y, lo que es mejor, de manera placentera.

En el vóley, por ejemplo, aprendemos la importancia del trabajo en equipo, el control emocional, la disciplina, y la perseverancia; habilidades importantes no solamente para el éxito escolar, sino para la vida, y que son cada vez más valoradas en el mercado laboral.

¿Qué faltaría, a fin de que el Brasil invierta más en otros deportes, además del fútbol, de modo que este sea

un camino para alejar a la juventud de estos riesgos?

Muchos atletas y sus admiradores creen que todas las empresas, e incluso el Gobierno, tienen la obligación de financiar sus objetivos, y esto no es verdad. Lo que sí debemos hacer, es reclamar al Gobierno, por medio de las secretarías y del Ministerio de Deportes, un efectivo plan de desarrollo del deporte, cosa que no existe en nuestro país. Debemos tratar, también, de conseguir el apoyo de la iniciativa privada. Sin embargo, para esto, antes debemos elaborar un proyecto, presentarlo, aclarar los pro y los contra, los costos, posibles competidores, etc.

Las empresas ven al deporte como un negocio, y no como inversión en el futuro de las criaturas y de los jóvenes. Una empresa únicamente apoya cuando esta inversión va a darle algún beneficio; al final, el beneficio siempre es financiero. Los atletas son personas muy conocidas, el público se interesa por ellos, y esto genera dinero, que es

lo que moviliza nuestro modelo económico del deporte.

Lo que está faltando es la oportunidad de mostrar de qué manera el deporte transforma la vida de un niño, que crea esperanza y genera variadas oportunidades para su vida.

¿Cómo construir un futuro alejado de las drogas?

Criando un niño con libertad de expresión. A diferencia de lo que los adultos piensan, las criaturas sí saben lo que quieren, entienden lo que está sucediendo con el Brasil y tienen su propia opinión al respecto. Creo que debemos mostrarles cómo es la realidad de un ser humano en el mundo de las drogas, cómo viven con sus familias. Y necesitan tener la oportunidad de ver que existe un camino saludable para seguir. Resulta necesario tener una oportunidad de ver que existe un camino saludable para ser transitado.■



Riesgo calculado

Conoce los efectos devastadores del alcohol y del crack

No te engañes: el alcohol también es una droga. Aunque su comercialización esté reglamentada, provoca dependencia y puede perjudicar varias esferas de la vida.

Los estudios han comprobado que cuanto más joven es la persona que comienza a utilizarlo, mayores son las posibilidades de desarrollar dependencia a lo largo de su vida. Además de otras consecuencias que aparecen exhibidas diariamente en los periódicos y noticieros de televisión, como violencia doméstica y accidentes de tránsito, el impacto causado en la salud física y mental es otra cuestión que no puede ser ignorada.

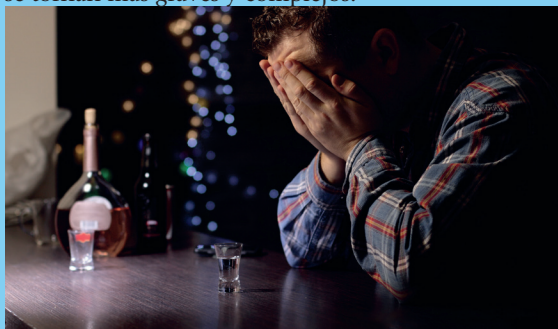
Como si no fuera suficiente, el consumo abusivo de bebidas alcohólicas, o de crack, convierte en víctimas a millones de personas alrededor del mundo, transformándose en una pesadilla social. Gobiernos, familias e instituciones que luchan por ayudar a quienes no tienen la posibilidad de superarlo por sí mis-

mos, ya no saben más que hacer al observar que una de las más pesadas y perjudiciales sustancias químicas induce a los individuos a llegar a un cuadro de dependencia y condiciones destructivas.

Es por esto que la revista *Rompiendo el Silencio* conversó con la psiquiatra Ana Cecília Marques, profesora afiliada a la Universidad Federal de San Pablo (UNIFESP), Brasil. Es doctora en Ciencias por la misma institución y actual presidente de la Asociación Brasileira de Estudos sobre el Alcohol y Otras Drogas (ABEAD); entidad que ya hace cuarenta años está realizando un trabajo de prevención y elaboración de directrices para el tratamiento de diferentes dependencias. La doctora ayuda a cada lector a comprender cuáles son los efectos de estas drogas en la mente y el cuerpo humano, y a reflexionar acerca de cuáles son las razones por las que lo más sensato es permanecer muy alejado de aquellas.

EFECTOS DEL ALCOHOL

Pueden variar acorde con las dosis ingeridas. Con hasta dos latas de cerveza, dos copas de vino o dos dosis (40 ml) de bebidas destiladas, por ejemplo, ocurre la liberación de dopamina, hormona cerebral que promueve la desinhibición del comportamiento y del habla. A lo largo del tiempo, algunos de estos efectos se tornan más graves y complejos.



EFECTOS DEL CRACK

La manera en que esta droga afecta la mente y los demás órganos del cuerpo está relacionada con la cantidad consumida, de la misma manera que las bebidas alcohólicas. Entre los niveles de uso, están el agudo, la intoxicación y el crónico, que puede evolucionar hasta crear dependencia.



EFECTOS DEL ALCOHOL

CEREBRO: Libera dopamina en el sistema límbico y promueve la desinhibición del comportamiento, tanto psicológico como social. Con el aumento de la dosis, y por la apertura de los canales de cloruro de las neuronas, libera otra hormona que deprime el funcionamiento del sistema nervioso central. El efecto depresor del etanol llega a promover una anestesia, e incluso el coma; puede llevar a la muerte por depresión respiratoria y por paro cardíaco.

OJOS: Visión turbia y doble.

CORAZÓN: Taquicardia; hipertensión arterial; accidente vascular hemorrágico; miocarditis.

PULMONES: Aceleración del ritmo respiratorio y depresión; aumento de la tasa de infecciones.

HÍGADO: Aumenta agudamente el trabajo enzimático, el uso crónico causa fibrosis, esteatosis, cirrosis y cáncer.

ESTÓMAGO: Aumenta la producción de gastrina, desarrolla gastritis y puede llegar a formar una úlcera, e incluso un cáncer en la región gastrointestinal.

SANGRE: Con el uso crónico, altera la formación de las células sanguíneas y produce anemia.

SEXO: En bajas dosis, desinhibe el comportamiento sexual, lo que puede llevar a la práctica de sexo sin protección, y al posterior contagio de diversas dolencias. Su uso crónico puede llevar a la impotencia.

PÁNCREAS: Inflamación aguda y crónica.

MÚSCULOS: Debilidad; inflamación crónica (polineuritis crónica); atrofia e incapacidad para desplazarse.

EFECTOS DEL CRACK

CEREBRO: Libera la dopamina, lo que produce desinhibición. Sin embargo, también acelera el funcionamiento en general. Inhibe el apetito y el sueño; aumenta la velocidad del habla, y puede producir un desborde de ideas.

En la medida en que se aumenta la dosis, produce ansiedad extrema, paranoia con delirios y alucinaciones, psicosis, como así también episodios de pánico.

OJOS: Dilatación de las pupilas.

CORAZÓN: Acelera los latidos cardíacos, pudiendo producir arritmias; aumenta la presión arterial; produce accidentes vasculares isquémicos (infartos).

PULMONES: Aumenta la frecuencia respiratoria, produce broncoespasmos.

HÍGADO: Acelera el metabolismo.

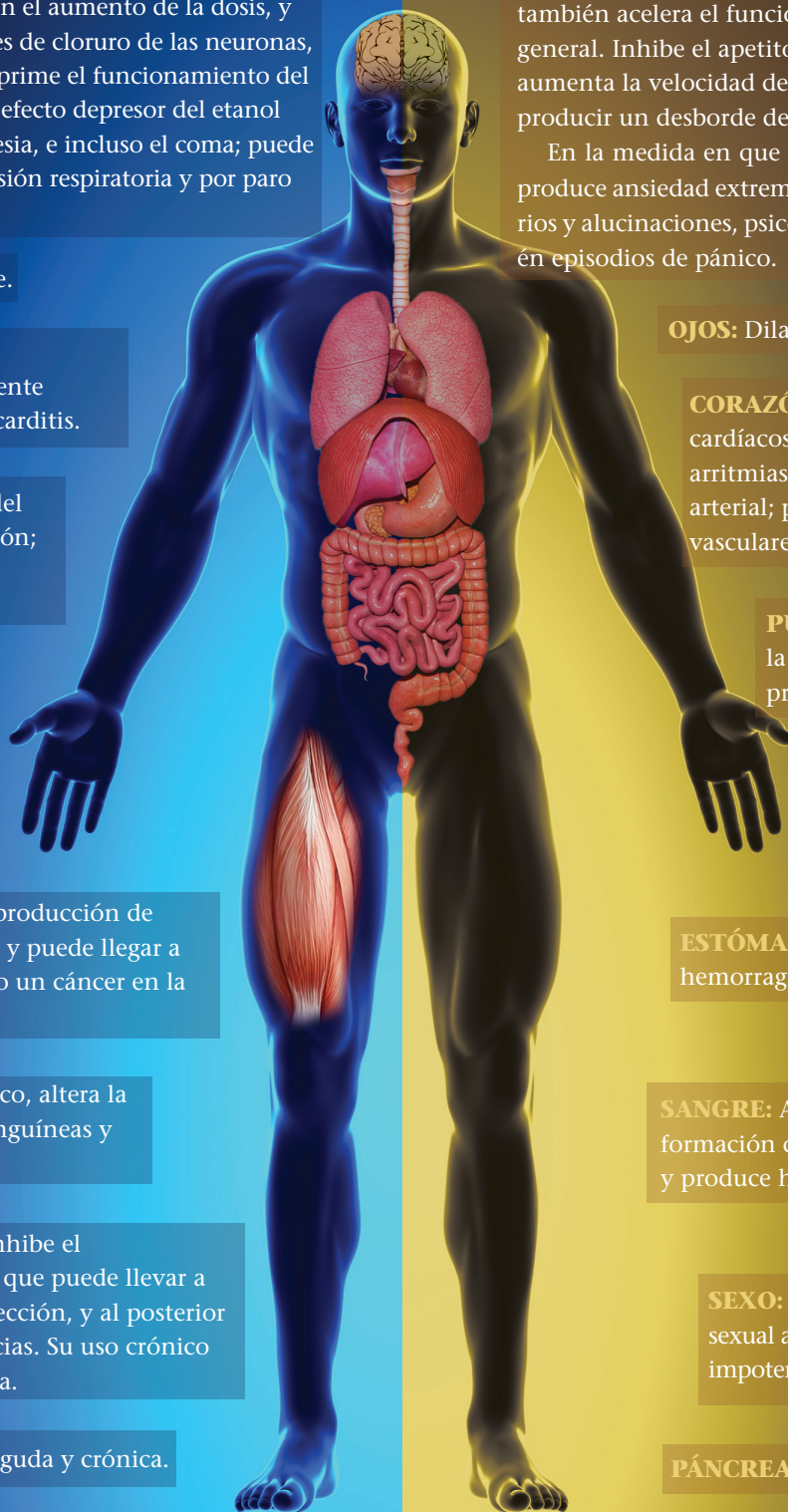
ESTÓMAGO: Gastritis, hemorragias e isquemias.

SANGRE: Altera la formación de los hematíes y produce hemorragias.

SEXO: Aumento del apetito sexual a corto plazo, e impotencia a largo plazo.

PÁNCREAS: Hemorragias.

MÚSCULOS: Temblores e hipersensibilidad cutánea.



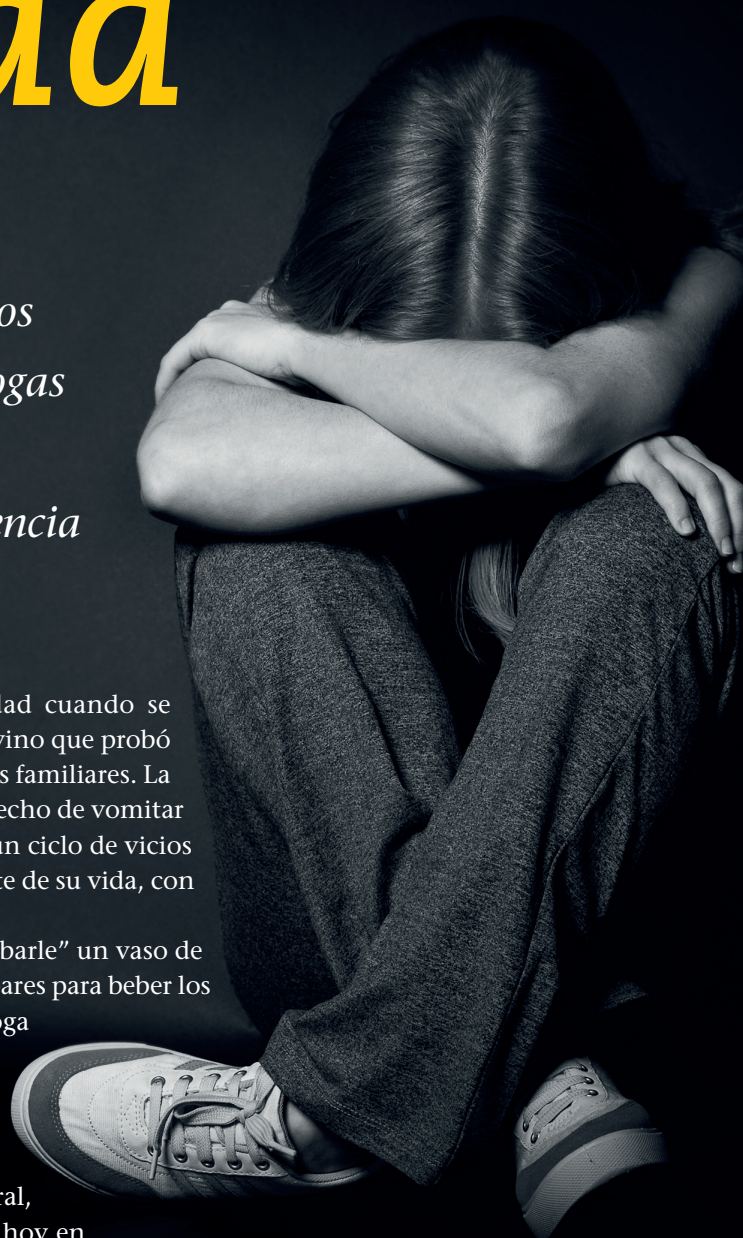
Puerta de entrada

Aun cuando se lo considera inofensivo, el alcohol es uno de los puentes para iniciar el uso de drogas ilegales. Y el consumo de estas sustancias puede llevar a la violencia dentro y fuera de la casa.

Everton* tenía apenas cuatro años de edad cuando se embriagó por primera vez. La cantidad de vino que probó aquel día le fue suministrada por uno de sus familiares. La cantidad ingerida por él fue tanta, que el hecho de vomitar fue solo cuestión de tiempo. Desde ese momento, un ciclo de vicios y dependencias químicas comenzaron a formar parte de su vida, con resultados negativos innegables.

Siendo todavía una criatura, se acostumbró a “robarle” un vaso de cerveza a su padre, quien constantemente iba a los bares para beber los fines de semana. A los doce años de edad, de la droga legal y aceptada por la sociedad pasó al consumo de marihuana, como consecuencia de la influencia de sus amigos, y al poco tiempo ya era usuario de sustancias inyectables de diferentes tipos, y con distintos efectos. Habiendo nacido en el Distrito Federal, donde se encuentra la capital de la Rep. del Brasil, hoy en día, a los 39 años, su apariencia es la de alguien que tiene por lo menos el doble de su edad.

“Fui expulsado de cinco colegios durante el tiempo en que todavía concurría a clases. En un año, llegué a ser expulsado dos veces de dos instituciones diferentes. Yo era aquel muchachito que



se sentaba en el fondo de la clase y se quedaba enrollando el papel con el 'preparado' de marihuana", recuerda Everton.

De ser únicamente adicto, comenzó a traficar en la región donde vivía. Él no tenía ninguna duda sobre la relación práctica entre el uso del alcohol, las drogas ilegales y la violencia de todo tipo, inclusive la doméstica. Debido a que la venta era ilegal, tenía que imponer su papel de traficante, amenazando a los grupos rivales y sobornando a los policías. El "castillo de arena" montado por él mismo era digno de una película. Llegó a dormir en un colchón forrado de cocaína, símbolo de una ilusoria ostentación.

"Gané mucho dinero; sin embargo, lo perdí todo. Llegaba a ganar 500,00 reales en una noche, pero lo consumía todo en drogas. Después veía que no tenía dinero para comprar leche, ni pan para mi familia. Era una vida completamente loca. Llegué a ser llevado por los policías a fin de ser *desovado* [término utilizado cuando una persona es asesinada en un lugar y el cuerpo dejado en otro lugar diferente, a fin de intentar despistar]", afirma.

Everton es una excepción a las estadísticas que incluyen gente con su perfil. Después de sufrir tres accidentes cerebrovasculares, aun contando menos de cuarenta años de edad, él reconoce que ya debería estar muerto,. Pero no lo está, en su opinión, debido a un milagro. Siendo padre de cuatro hijos, hoy participa de un proceso progresivo de rehabilitación en *Narcóticos Anónimos* (NA), y nos cuenta que ha permanecido sin consumir ningún tipo de drogas desde hace más de

cinco años, desde que comenzó a frecuentar activamente la reuniones de NA, en Brasilia y en otras ciudades-satélites vecinas.

Alcohol: un paso hacia adelante

Lo que Everton vivió en su propia piel, la misma Organización Mundial de la Salud (OMS) lo comprueba y afirma. La entidad estima que 320 mil jóvenes mueren anualmente en todo el mundo debido al consumo de alcohol. Además de eso, las investigaciones también identificaron la vinculación de sesenta tipos de enfermedades diferentes relacionadas con la ingesta de bebidas alcohólicas. Para la OMS, el alcohol es una de las principales puertas de entrada al consumo de otras sustancias tóxicas.

De acuerdo con los autores, no existe un nivel seguro para el consumo de alcohol. Si la persona lo consume, corre riesgo de tener problemas de salud y otras complicaciones, especialmente si existiese un consumo de más de dos dosis por día y no se dejara de beber por lo menos durante dos días a la semana. Esa conclusión forma parte de un estudio amplio llamado *Self-help strategies for cutting down or stopping substance use: a guide* [Estrategias de autoayuda para reducir o detener el uso de sustancias tóxicas: una guía].

Algunos números del Informe Global sobre Alcohol y Salud de 2014 llaman la atención con relación a la cantidad de jóvenes adictos al alcohol. Este material muestra, por ejemplo, que el 34,1% de los jóvenes de entre 15 y 19 años de edad del planeta son consumidores regulares de drogas consideradas lícitas, o legales. Si la mirada se orientara a las Américas (del Norte, Central y del Sur), este por-





centaje subiría hasta el 52.7%, siendo levemente menor que el de Europa. Es decir, no hay dudas de que se bebe mucho a partir de los quince años de edad.

En el Brasil, especialmente en Minas Gerais, esa relación se volvió más evidente como resultado de una investigación local. El *Centro de Referencia Estatal en Alcohol y Drogas (CREAD)* informó que más de dos tercios de los 1.976 dependientes de sustancias químicas que buscaron ayuda en la institución, se iniciaron en drogas entre los 12 y los 17 años de edad. El alcohol fue la puerta de entrada para el 37% de ellos.

El uso precoz de alcohol está bien documentado en el Brasil. La Encuesta Nacional de Salud Escolar, realizada por el Ministerio de Salud, que fuera difundida en 2012, informa que el 66,6% de los adoles-

centes de entre 12 y 15 años ya han tenido experiencias con las bebidas alcohólicas. Y en esa misma franja etaria, el informe manifiesta que el 7,3% admitió haber consumido alguna droga ilegal.

En otros países sudamericanos, la realidad es muy parecida. Un estudio organizado por el gobierno argentino en 2012, constató que entre 2001 y 2011 el porcentaje de abuso de alcohol entre los estudiantes secundarios aumentó en un 113%. La edad promedio para el inicio en la ingesta de alcohol, de acuerdo con esos datos, es de 13 años. Entre los estudiantes de entre 13 y 17 años, en toda la Argentina, cerca del 49,3% afirma que ya había ingerido alguna bebida alcohólica durante aquel mes, y por lo menos un 18,7%, ya había fumado cigarrillos.

En la Rep. del Perú, de acuerdo con el relevamiento de datos lleva-

da a cabo en 2015, por intermedio de la Comisión Nacional de Vida sin Drogas, el 37,7 % de los adolescentes y los jóvenes entre 12 y los 18 años que viven en Lima, capital del país, admitió que durante los últimos 12 meses había bebido algún tipo de licor, y el 2,7% dijo que durante 2014 ya había utilizado drogas ilegales (tales como marihuana y cocaína).

Mientras en la Rep. de Chile, los datos del Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol, mencionan que por lo menos el 22,9% de los adolescentes en todo el territorio nacional bebe alcohol regularmente, mientras que el 13% admitió ser consumidor de marihuana.

Una investigación acerca de la salud escolar realizada en el Estado Plurinacional de Bolivia en 2012, proveyó la información de que el

18,9% de los estudiantes, con edades que iban de 13 a 15 años, había consumido algún tipo de bebida alcohólica durante los treinta días inmediatos anteriores a la investigación. Y entre los estudiantes que habían ingerido alcohol, en un 32,2% de los casos, la droga ilegal había sido obtenida por medio de algún amigo.

Dependencia cruzada

Los especialistas están absolutamente convencidos de los riesgos de la llamada *dependencia cruzada*, provocada por la conjunción entre el alcohol y otros tipos de drogas. Este es el caso de las personas que acostumbran usar cocaína y bebidas alcohólicas al mismo tiempo, por ejemplo, a fin de que los efectos se combinen y potencien. El psiquiatra Fábio Aurélio Costa Leite explica que gran parte de quienes asisten asiduamente a los espectáculos nocturnos acostumbran ingerir simultáneamente vodka, bebidas energéticas y drogas, tales como el Éxtasis y el LSD.

Este uso combinado fue la realidad de Paulo*, hoy en recuperación en un centro sostenido por la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales (ADRA) en la ciudad de Bahía, en Brasil. Contando 35 años de edad, nos cuenta que había comenzado su trayectoria con el alcohol, a los 16 años. A los 21 años, había comenzado a combinarlo con marihuana; ingería *cachaça* (bebida brasileira destilada con un tenor alcohólico de entre 38 y 48 %) constantemente; y admite que utilizaba simultáneamente marihuana, para intentar cortar el efecto del alcohol. El proceso de dependencia se convirtió

en algo mucho más complejo, al punto de intentar la rehabilitación varias veces, pero siempre encontrarse envuelto en recaídas.

Los resultados en su vida personal fueron trágicos. Paulo tenía buenos empleos, un terreno y dos motos. Llegó a vender los dos vehículos por 4.500 reales, y cambió inmediatamente el dinero por 50 gramos de *crack*, la última droga de la cual se convirtió en dependiente antes de ir a un centro de recuperación. Dos años después, nos asegura estar limpio de vicios.

Puente para la violencia

El alcohol, las drogas ilegales y la violencia parecen estar totalmente relacionados, tanto en la historia de quienes viven el drama de la dependencia como en datos de los investigadores. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) entregó en sus oficinas en Londres –con relación a la Droga y el Crimen (UNODC)–, el Informe Global sobre Homicidios 2013. La tasa masculina global de homicidios es casi cuatro veces mayor que la femenina (9,7 frente a 2,7, cada 100 mil habitantes); y es mayor en el continente americano (29,3 de cada 100 mil hombres), que supera casi siete veces a Asia, Europa y Oceanía.

Uno de los factores que más influyen, que fueron destacados en este informe, es el consumo de alcohol y/o drogas ilegales. Y se afirma estos aumentan el riesgo de que un individuo acabe siendo víctima de la violencia, como también de que la practique.

En una entrevista concedida al blog del Dr. Drauzio Varella, el profesor titular del Departamento de Psiquiatría de la Universidad Federal de San Pablo (UNIFESP), en el



Brasil, el Dr. Ronaldo Laranjeira explica: “El alcohol afecta varios sistemas químicos cerebrales. Su primera acción es sobre la química del control de la ansiedad, el sistema GABA. La persona se siente más relajada, y tiende a filtrar los estímulos, y es por ello que interactúa mejor con los demás. Dependiendo de la cantidad ingerida, y de la química cerebral de cada persona en particular, el relajamiento inicial puede dar lugar a la somnolencia, o a mucha agresividad”, enfatiza.

También resulta factible encontrar conexión entre los crímenes practicados dentro de una casa con el uso de bebidas alcohólicas. Por lo menos en el Brasil, existen informaciones para este análisis. El Relevamiento Nacional sobre Alcohol y Drogas (LENAD), realizado en 2012, incluyó los testimonios de 4.607 personas de 149 municipios brasileños de todos los Estados, y llegó a algunas conclusiones:

Casi un tercio (27%) de los hombres de menos de treinta años de edad que beben alcohol, ya han estado implicados en peleas con agresión. El número es alto, en comparación con los individuos en

la misma franja etaria que no ingieren alcohol: solamente el 6% estuvo involucrado en peleas aquel año.

De acuerdo con los investigadores, en el 50% de los casos de violencia doméstica (3,4 millones de personas) registradas en 2012, había ocurrido ingesta de alcohol por parte del agresor; lo que nos sugiere que existe una relación entre la agresión dentro de la casa y la bebida.

El psiquiatra Fábio Aurélio Costa Leite confirma estos datos con la experiencia observada en la clínica

en la que atiende a sus pacientes. “Resulta importante entender que los factores tales como la impulsividad y la falta de frenos, que provienen de la ingesta de alcohol, asociados a los problemas familiares, pueden llevar a una persona a ser violenta”, nos alerta.

“En el caso de otras drogas, tenemos la situación de la abstinencia, o fisura, que también puede desencadenar un comportamiento violento. El sujeto se mantiene obstinado en continuar comprando drogas,

y a veces, mientras está dentro del grupo, cuando está utilizando estas sustancias, pierde el respeto, los límites, y en ese caso todo puede suceder”, remarca Leite. ■

.....
FELIPE LEMOS es periodista y asesor de comunicación de las instituciones adventistas en Sudamérica.

Luz al final del túnel

Es casi unánime la percepción de que la dependencia química es un problema que tendrá que ser tratado por el resto de la vida de los adictos. Los especialistas recomiendan algunas opciones para este problema. Vale la pena considerarlas:



Adopción de la práctica de psicoterapia, algunas veces asociada con medicación, para tratar las alteraciones, e inclusive la agresividad.



Concientización de que es necesaria una sólida estructura familiar para el acompañamiento del adicto.



Mayor involucramiento en cuestiones de fe y religiosidad. Para los especialistas consultados por la revista *Rompiendo el Silencio*, la fe en Dios, por ejemplo, hace que una persona no confíe solamente en sí misma. Esto la ayuda a establecer, mentalmente, que existe una salida para el problema de la adicción fuera de su propio accionar, o de solamente lo que pueda lograrse con el esfuerzo propio.



La participación en grupos tales como los *Narcóticos Anónimos*. Los NA son una hermandad, o sociedad sin fines de lucro, de hombres y mujeres para quienes las drogas se convirtieron en un gran problema. Los miembros se consideran “adictos en recuperación”, y se reúnen regularmente para ayudarse unos a otros a mantenerse alejados de las adicciones.

Narcóticos Anónimos están activos en 131 países, con más de 58 mil reuniones semanales. La página web mundial para contacto es www.na.org/meetingsearch (en esa ubicación es posible encontrar lugares de reunión en cualquier país).



Vivir feliz es posible



VIDA FELIZ

Revista de salud física,
mental y espiritual.

Para leer a toda hora.



editorialaces.com



Cambio de rumbo

Cómo una familia puede vencer la pesadilla de las drogas y ayudar a un adicto a abandonar su adicción, y a escribir una nueva historia.



Bianca Arruda* soñó siempre con un futuro promisorio para cada uno de sus cuatro hijos. Después de separarse de su marido, trabajó duramente para garantizar la alimentación y los estudios de todos ellos. Sin embargo, no imaginaba que, a pesar de tanto cariño y dedicación, Richard fuera a verse involucrado en crímenes, y se convirtiera en consumidor de drogas.

La madre notó que, a los trece años de edad, había comenza-

do a faltar a clases, se estaba poniendo rebelde, y había comenzado a cultivar amistades que demostraban ser inadecuadas. Cuando ella intentaba orientarlo, se sentía cada vez más frustrada, ya que el jovencito no tenía oídos más que para sus amigos.

Seducido por esas amistades de que obtendría ropas y calzados de marca, estatus y dinero, a los quince años de edad, Richard decidió abandonar sus estudios, y salió de su casa para ir a vivir con traficantes y adictos a las drogas del Distrito Federal,

en el Brasil. “Nuestra relación se volvió muy difícil. Él me enfrentaba”, recordaba Bianca, que intentaba reprender a su hijo con castigos, los cuales únicamente desgastaban la situación.

El muchachito comenzó a realizar robos con armas y participó de desavenencias entre grupos de criminales, que resultaron en amenazas para su madre y sus hermanos, quienes necesitaron mudarse de barrio para no correr riesgo de muerte. “Yo sufría por ver a mi hijo destruyendo su propia vida”, se desahogaba la madre.

■ Enfrentando el problema

Después de tres años de crímenes en Brasilia y de haber pasado por amenazas de muerte, y palizas por parte de los policías, Richard resolvió vivir con un tío en Rio de Janeiro e intentar recomenzar su vida lejos del crimen. Sin embargo, lamentablemente, su situación empeoró y comenzó a vivir en la calle y a consumir marihuana y cocaína. La madre, a pesar de la distancia, no dejaba de incentivar a su hijo para que procurara ayuda a fin de tratar su adicción y modificar sus conductas. “Me acuerdo de que sentía miedo de que me mataran, o la policía o los traficantes. Cuando ya estaba sin esperanza, un señor me encontró en la calle y me invitó a participar de una comunidad terapéutica de ADRA Brasil”, recuerda Richard.

Con la intención de ayudar a diversas personas que pasan por la misma situación, la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales (ADRA Brasil) creó en 2013 el proyecto “Vidas Transformando Vidas”, en la ciudad de Campo Grande, en Rio de Janeiro, Brasil (para mayor información ingresa en la página *web* adra.org.br). Este espacio ofrece tratamiento especializado y multidisciplinario, basado sobre actividades educacionales, como también orientación profesional, integrando todas las características esenciales de una comunidad terapéutica.

El objetivo de esta iniciativa es tratar la dependencia química por medio del cambio de estilo de vida, entendiendo al uso abusivo de drogas como síntoma de desajuste psicológico y social de la persona. El método empleado se desarrolla por medio de un tratamiento multidisciplinario, bajo un régimen de internación de entre nueve y dieciocho meses, dependiendo de las necesidades de cada individuo. Actualmente, Richard se está recuperado, retornó a sus estudios, tiene un empleo y se prepara para ingresar en la universidad.

En el Brasil, aproximadamente 18 millones de personas lidian contra la dependencia química, y diversas familias sufren por no saber cómo enfrentar la situación. Para orientarse sobre cómo auxiliar a un amigo o a un familiar que esté pasando por esta situación, la terapeuta comunitaria y técnica en Dependencia Química Vasti Rainer, y también coordinadora de otra comunidad terapéutica mantenida por ADRA Brasil, en Bahía, nos sugiere algunos consejos importantes:

ESCUCHA

Presta atención a quienes están involucrados con las drogas; es muy importante. Estas personas tienen grandes carencias y gran necesidad de ser escuchadas.

NO RECRIMINES

Trata con amor a quien está en esta situación. Recriminarlo solamente puede empeorar las cosas.

AYÚDALO

Pregúntale cuál es la mejor manera de ayudar. Demuéstrale que estás dispuesto a auxiliarlo de diferentes maneras, tanto sea con un abrazo, como también llevándolo a una alguna comunidad terapéutica.

■ A fin de evitar que tus hijos se vean implicados en alguna dependencia química:

CONOCE

A fin de prevenir, es importante que los padres conozcan bien a sus hijos. Que colaboren con sus estudios, que conozcan sus amistades, como también que conozcan a las personas con las cuales ellos entran en contacto por teléfono o Internet.

INVOLÚCRATE

Procura involucrar a tus hijos en las decisiones y los planes de la familia, ya sea en la elección de la escuela, el lugar donde pasar las vacaciones, en la compra de un teléfono celular para la casa, o la de un nuevo automóvil.

DEDÍCALES TIEMPO DE CALIDAD

Realicen actividades en conjunto. Por intermedio de las conversaciones, ustedes se irán conociendo más. Paseen juntos en bicicleta, armen una huerta, practiquen deportes, hagan juegos y competencias, a fin de que estén *todos* incluidos.

CUIDA LA ALIMENTACIÓN

Evita los condimentos, los alimentos picantes y las bebidas fuertes que puedan despertar nuestras predisposiciones a las dependencias químicas, e incentive la voluntad de probar sustancias más fuertes. ■

JÉSSICA FONTELLA es asesora de comunicación de ADRA Brasil

* El nombre de las personas mencionadas fue modificado a fin de preservar su identidad.



Cuestiones de Familia

Si te parece que las familias parecen felices solamente en los comerciales de margarina, lee esto.

Escenas de la vida real:

Sentada frente al consejero matrimonial, ella cuenta “No nací en una familia feliz, ¿sabe? Por eso, cuando me casé con él estaba buscando la felicidad”. Este párrafo es parte de un lamento. La mujer se desahogaba porque acababa de saber que su esposo la había traicionado. Ella lloraba. En la sala de al lado estaba el marido, abatido, diciendo constantemente que no sabía cómo había dejado que las cosas llegaran a ese punto, que estaba arrepentido, y que le gustaría volver al pasado y hacer todas las cosas correctamente...

La noticia del diario es impactante. Una jovencita de doce años es golpeada por sus compañeros de la escuela en la cual estudia. Lamentablemente, lo más impactante no es esto, sino que entre los agresores estaba su propio hermano, dos años mayor que ella.

La madre llega al trabajo con una hija de cuatro años. La pequeña no estaba matriculada en ninguna guardería; se quedaba en la casa con sus dos hermanos. Ahora ya no era posible, porque uno de ellos había sido sorprendido tratando de abusar sexualmente de la niña.

La pareja se estaba preparando para irse a dormir, sin embargo, escucha un terrible barullo. En la casa lindera, vive otro matrimonio. Todos los fines de semana sucede lo mismo: pelean, rompen cosas, gritan, se maldicen uno al otro. Toda esta situación termina solamente cuando llega la policía.

La puerta se abre y el padre entra. Parece enojado, diciendo tonterías y caminando a los tropezones. Con los pantalones mojados, entra oliendo a orina y “pinga” (bebida alcohólica destilada, muy común en el Brasil). Intenta

golpear a la madre y a las criaturas. Esta vez no lo logra, de tan ebrio que está. Aun así, el hijo más pequeñito llora, no le gusta ver a su padre así.

Encendemos la televisión y vemos comerciales mágicos, con familias lindas, sonrientes, felices; vemos matrimonios que se miran con cariño, y que caminan tomados de la mano. A pesar de que esta magia puede ser posible –porque es posible tener una familia feliz–, en realidad, lo que la sociedad actual ha venido produciendo es un gran número de familias infelices.

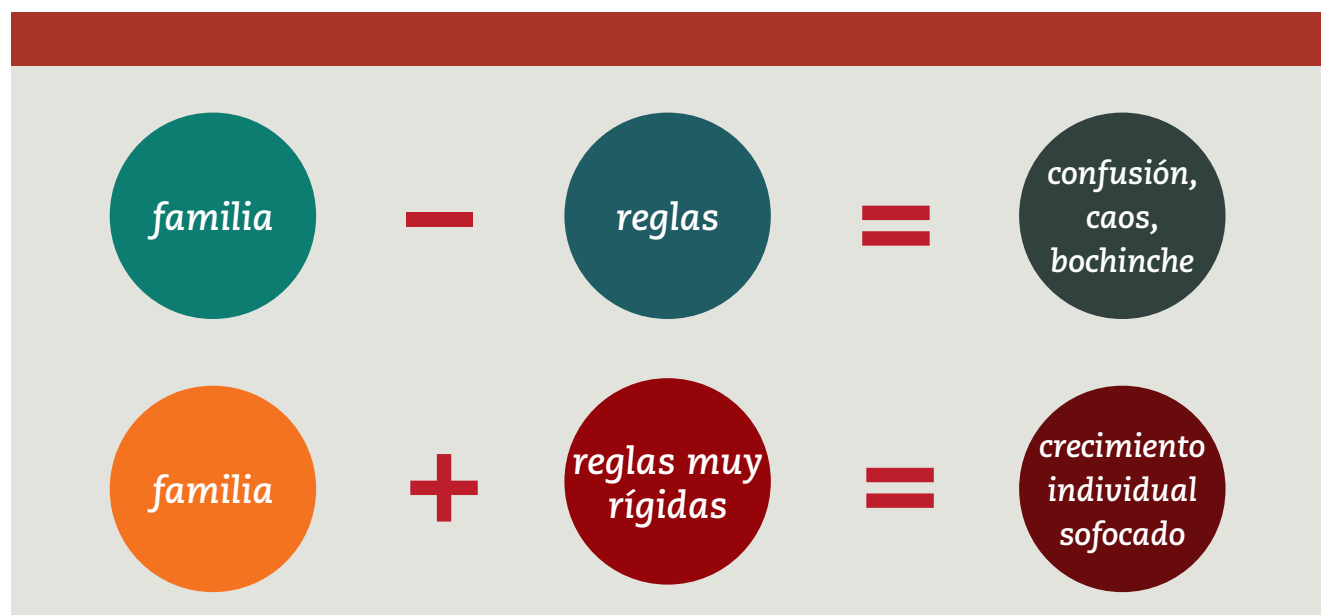
De acuerdo con lo expresado por Vinícius Farani, psicólogo y con una maestría en Familia por la Sociedad Contemporánea, nos confirma que es dentro de nuestro hogar que estamos en nuestra totalidad, es decir, nadie se muestra parcialmente estando con la familia. En la familia “yo soy un sujeto pleno, con todas mis posibilidades y todas mis dificultades. Dentro de mi relación familiar, me voy a presentar con todo aquello que puedo desarrollar. Al mismo tiempo, también voy a exhibir muchas veces mi lado más perverso. Voy a mostrar mis mayores fragilidades y dificultades, inclusive mis patologías. Dentro de la familia, nos

sentimos libres para ser los mejores o los peores, y para mostrar el lado oscuro que todas las personas tienen. En la escuela o en el trabajo, tengo relaciones momentáneas, parciales. Dentro de la familia, las relaciones son plenas. Y es por eso que en familia puede aparecer el mayor bien de la humanidad que es el cuidado, el cariño, el abrigo, la satisfacción; sin embargo, al mismo tiempo, pueden suceder grandes tragedias, como crímenes pasionales y abandono de los hijos”.

El núcleo familiar debería ser el ambiente de mayor protección para las personas; no obstante, es difícil ver a la familia como un puerto o lugar seguro, si sus miembros solamente conversan gritándose unos a otros, comunicándose con sarcasmo y humillándose mutuamente, no respetando la opinión ajena, y cada uno preocupándose más solamente de sí mismo que del conjunto.

¿Dónde radica el problema? Con toda seguridad que no está en la voluntad. Todos quieren pertenecer a una familia feliz, con quienes sea agradable estar. ¿Qué se necesita para tener buenas y satisfactorias interrelaciones familiares?

Dolores Curran, consultora para asuntos relacionados con la familia y la edu-



cación de los hijos, admite que muchas familias tienen problemas, pero “necesitamos ver el lado positivo de la vida familiar”. Analizando una investigación realizada con personas que trabajan con familias, Curran llegó a la conclusión de que en las familias bien ajustadas:

Los miembros se comunican y se escuchan unos a los otros.

No solamente en las relaciones inter-familiares, sino también en las demás, como las del trabajo o entre amigos, la comunicación es muy importante. Comunicar implica tener *un emisor, un mensaje y un receptor*. Para que la comunicación sea eficaz, el emisor y el receptor deben ir intercambiando sus funciones. Uno habla, el otro escucha; luego, el otro habla y uno escucha. Lamentablemente, esta es una frase muy común: “¡Tú nunca escuchas una palabra de lo que digo!”. El diálogo familiar es importante para acercar a las personas, y para detectar y resolver problemas. Desconecten el televisor, para tener sesiones de charla informal, y eso no debe ser hecho solamente cuando perciban que hay enojo flotando en el ambiente, sino además debe darse en los momentos tranquilos y relajados.

Existen apoyo y estímulos mutuos.

Para tener una familia saludable, será necesario que sus miembros *trabajen juntos por el bien de todos*. Una buena relación entre los padres brinda seguridad y estabilidad a los hijos. La valorización y el respeto entre los miembros de la familia proveen bienestar y más amor en el hogar. Es por eso que será bueno festejar las promociones y las mejoras en las notas; que arregle la cama sin que lo hayan solicitado; que ayude a lavar los platos o el automóvil voluntariamente. Esas pequeñas acciones son fáciles de ser ejecutadas y ayudan a mejorar el ambiente familiar.

Los miembros aprenden a respetarse mutuamente.

Todos los seres humanos tienen valor y son dignos de nuestro respeto. Puede ser difícil practicar el respeto, en una sociedad que nos enseña continuamente la intolerancia y el individualismo. Dentro de la familia, es necesario nutrir un estilo de vida que tenga en cuenta los derechos de los demás. De ninguna manera esto significa ser connivente con los actos erróneos o condenables. Los errores deben ser castigados y tener sus consecuencias. Sin embargo, aun considerando esto, las personas que cometen errores necesitan saber que alguien se preocupa por ellas, y que también son amadas.

Existe un clima de humor y juegos.

Las familias felices saben cómo manejar el humor sin herir a las personas. Se permiten momentos de diversión y relajación. Y al mismo tiempo, si alguna broma se excede de las formas, molestando o lastimando a alguien, es justo decir “¡Disculpame! ¡No pensé que esto pudiese molestarte!”. Y eso es válido para cualquier miembro de la familia.

Las responsabilidades domésticas son compartidas.

A fin de que la familia se mantenga bien en armonía y que todos puedan disfrutar de momentos de descanso y ocio, cada miembro debe saber que tiene que contribuir con algún trabajo, a fin de mantener el orden en el ambiente familiar. Si bien una criatura no podrá recibir grandes responsabilidades, tiene la capacidad para organizar su espacio, sus juguetes y su habitación. La *disposición para ayudar* es preferible a la perfección. Es por esto que no debes sentirte incómodo si las tareas, al principio, no se realizan perfectamente; aunque deberán mejorar con el tiempo. Cada miembro de la familia debe ser estimulado para que sea responsable por algunas cosas, aunque sean pequeñas: en los gastos, en la atención del hogar, o en el cuidado del bienestar mutuo. Esto también ayudará a los más pequeños a desarrollar responsabilidades para la vida adulta.

Los miembros de la familia aprenden la diferencia entre lo correcto y lo equivocado.

La familia tiene un papel fundamental en la construcción de la noción de la justicia y de la moral del individuo, en todos los aspectos y en cualquier lugar del mundo o de su cultura. Es indiscutible su influencia en la formación del ciudadano. Es dentro de la familia que aprendemos que el mundo es un ambiente de recompensas y de castigos, basados en nuestro comportamiento. Ignorar, o aprobar, actos condenables no generará buenos ciudadanos. Es en la familia que los niños aprenden qué es vivir en sociedad. Es por esto que debe enseñárseles a detectar cuáles son las cosas correctas y cuáles no lo son.

Los lazos de familia son muy fuertes y existe respeto por las tradiciones.

Las tradiciones familiares son capaces de unir el pasado, el presente y el futuro. Las conmemoraciones que reúnen a



la familia y que promueven la interacción de sus miembros son muy importantes y deben ser valoradas. El respeto por el otro debe ser visto tanto para con los ancianos, como en el trato hacia los recién nacidos.

Las creencias religiosas son compartidas por todos.

La fe es un aspecto muy importante en el núcleo familiar. Cuando los miembros de la familia no tienen los mismos intereses ni siguen las mismas doctrinas, es más fácil que surjan desavenencias por cuestiones espirituales. Por otra parte, la fe, cuando está aliada con una familia saludable, es garantía de seguridad y de esperanza en momentos de crisis.

Existe respeto por las individualidades.

Los padres deben tener responsabilidad total sobre los hijos pequeños, pero a medida que van creciendo, los hijos deberán sentirse motivados para ser independientes y asumir la responsabilidad por sus propias vidas. Para los padres, esto incluye el doloroso acto de permitir que, en determinado momento, los hijos comiencen a decidir por su propia cuenta. Para los hijos, marca la preparación para la vida, teniendo en cuenta las enseñanzas que han recibido a lo largo del tiempo que estuvieron bajo la tutela paterna.

Los períodos de ocio son compartidos por todos.

Pasar tiempo estando juntos es primordial para el mantenimiento de la familia. Las escuelas y las iglesias, en sus programas familiares, hacen un interesante juego, en el cual los matrimonios responden acerca de lo que saben uno del otro, los padres responden sobre lo que saben de los hijos, y los hijos, a su vez, contestan sobre lo que saben de los padres. Resulta muy triste constatar que muchas veces no sabemos demasiado acerca de aquellos que vivimos bajo



el mismo techo. Eso puede resolverse cuando la familia reserva tiempo para pasar juntos, para el ocio compartido, para divertirse, conversar y tener buenos momentos.

Las personas admiten sus dificultades y buscan ayuda para resolverlas.

La familia feliz existe, porque decidió ser así; no obstante, todas las familias tienen problemas. La gran pregunta es cómo manejar los problemas cuando estos aparecen. Si fuera algo pequeño, tal vez podrá ser resuelto rápidamente. Sin embargo, existen crisis que encontrarían sus soluciones si fuesen tratadas por profesionales. Muchas veces las familias no resuelven sus problemas, los dejan de lado, se conforman con la idea de que las cosas sean siempre así, y los problemas se van acumulando a lo largo del tiempo. Esa acumulación puede tener consecuencias bastante trágicas. Por otro lado, las familias pueden construir una red de apoyo. Después de todo, es dentro de la familia que se puede aprender a luchar con las diversas dificultades de la condición humana. Es importante reconocer el problema desde su comienzo, cuando es más fácil tratarlo. Así, resultará necesario estar atento a los indicios de abuso, malos tratos, violencia, dificultades de aprendizaje, tentativas de suicidio y de asesinato, posibilidades de embarazo

en la adolescencia, dependencia del alcohol y de otras drogas. Y entonces, una vez detectado el problema, se deberá buscar ayuda, inmediatamente.

A fin de que las relaciones sociales puedan ser saludables es necesario que exista, por sobre todas las cosas, buena voluntad y disposición. ¿Tú quieres tener una familia feliz y bien estructurada? ¿Qué estás haciendo para convertir este deseo en realidad? Marco Lamarques tiene un programa diario en la *Rádio Novo Tempo (Radio Nuevo Tiempo)* llamado *NT em Família (Nuevo Tiempo en Familia)*. Él concluye cada programa con la misma frase: “¡La felicidad de mi matrimonio comienza conmigo!”. Quizás podamos transferir este lema a nuestra familia: “¡La felicidad de mi familia comienza conmigo!”. Si cada uno hiciera su mejor esfuerzo para atender a las necesidades de la familia, si realmente se preocuparan por sus seres más cercanos, sería mucho más fácil vencer las adversidades que surgirán e implantar el amor a su alrededor. Agregado a esto, el mismo Lamarques menciona que, “cuando entendemos que podemos comenzar a manejar nuestras interrelaciones por nosotros mismos, somos nosotros mismos los más beneficiados”. ■

SUELI FERREIRA DE OLIVEIRA es editora en la Casa Publicadora Brasileira, en Tatuí, Rep. del Brasil.



FE EN LA PREVENCIÓN

Investigadora de la UNIFESP, explica cómo la religión ayuda a proteger a las familias del consumo de las drogas.

Ella tiene apenas 36 años, está casada y tiene dos hijas; sin embargo, ya ha brindado una gran contribución a los estudios sobre la prevención y el tratamiento de las adicciones en el Brasil. Su tesis de doctorado, defendida en 2006, reveló que el papel de los grupos religiosos en la recuperación de los adictos a sustancias químicas es la acogida y el acompañamiento a los adictos.

Desde entonces, la doctora Zila Van der Meer Sanchez también se ha convertido en referente nacional sobre este asunto. Es profesora en el curso de Medicina, y de posgrado en Salud Colectiva, de la Universidad Federal de San Pablo (UNIFESP), en el Brasil, una de las instituciones más importantes del país, e investigadora del Centro Brasileño de Informaciones sobre Drogas Psicotrópicas (CEBRID).

Su interés por el drama de las drogas va más allá de lo académico. Hace casi diez años, actúa voluntariamente en una ONG que atiende a más de quinientos niños y adolescentes. Anualmente, ofrece educación en el área de la salud preventiva para setenta menores en situación de riesgo social de la zona sur de San Pablo. Y, basándose en sus

estudios y experiencia, nos concedió esta entrevista acerca de este asunto que preocupa cada vez más a las familias.

¿Por qué has estudiado sobre este tema?

En esa época, había mucha divulgación en medios de comunicación acerca del trabajo de los religiosos, especialmente los neopentecostales, en la recuperación de dependientes químicos. Era posible observar que los adictos que buscaban el servicio público de salud generalmente no continuaban con el tratamiento, y se quejaban por la existencia de demoras en la asignación de consultas; mientras que los que se acercaban a los grupos religiosos permanecían y hasta se convertían en seguidores de esa religión. La diferencia parecía radicar en la atención y la preocupación por el adicto. Teníamos, también, muchos estudios académicos cuantitativos que mostraban una relación entre la práctica religiosa y los menores índices de consumo de drogas. Sin embargo, había pocos trabajos que intentasen explicar *cómo se produce este proceso, y por qué la fe es un factor importante en la prevención respecto del uso de las drogas*. Por esto opté por una metodología cualitativa, basada sobre la observación de la actuación de los religiosos y entrevistas con 120 personas, en el Brasil y en España, que habían buscado la ayuda dentro de estos grupos. Los estudios cuantitativos son los más indicados cuando tú conoces bien un fenómeno; este no era el caso de mi objetivo de estudio. Lo que yo necesitaba era escuchar la historia de estas personas.

¿Cuáles fueron tus conclusiones?

Las personas que buscan ayuda para dejar las drogas en grupos religiosos no lo hacen por cuestión de fe sino, más bien, de desesperación. Generalmente, piden socorro cuando están en el fondo del pozo y tienen poca conciencia de todo lo que significa formar parte de esas organizaciones. Por lo tanto, lo que hace la diferen-

cia en un primer momento es la *acogida*. En una segunda instancia, cuando tienen acceso a la información y las experiencias de aquella religión, es que ellos *desarrollan la fe*. Muchos de los entrevistados dijeron que fueron recibidos como si fuesen las personas más importantes del mundo. Por esto, en esta fase inicial, la frecuencia de las reuniones de grupos es intensa, cerca de cuatro o cinco veces por semana. Igualmente, cuando existe una recaída, lo que suele ser frecuente, el grupo acostumbra extender sus manos y ayudar en la recuperación. El proceso es lento, pero consistente.

¿Qué elemento religioso demuestra ser más eficaz en la prevención: el ritual, la vivencia comunitaria o la doctrina?

He analizado tres grupos religiosos: evangélicos (mayormente neopentecostales), católicos y espiritistas. A pesar de que poseen motivaciones y enseñanzas diferentes, lo que tienen en común todos los grupos es la intención de colaborar para que el dependiente químico se vuelva abstemio y logre restaurar su convivencia social. Los evangélicos enfatizan que es la fe la que cura, y que el adicto necesita entregar su problema a Jesús. Acostumbran reunirse en células (pequeños grupos), leer la Biblia, incentivar la ayuda mutua y recurrir a la expulsión de los demonios. Los católicos, a su vez, utilizan grupos de ayuda mutua, y recursos terapéuticos tales como la confesión, la participación en la misa y en la eucaristía. Atribuyen el éxito del tratamiento a algo concreto: el auxilio de las personas o los grupos. Mientras que los espiritistas han hecho hincapié en que el tratamiento espiritual no dispensa del tratamiento médico. Para ellos, los pases espirituales, la búsqueda de la reforma interior y la práctica de la caridad son factores importantes en el tratamiento. Mi estudio y otras investigaciones han demostrado que la confesión religiosa no es el factor más importante, y sí lo es la convivencia en

una comunidad religiosa. En resumen, el tratamiento que tiene en cuenta la espiritualidad del adicto funciona de la siguiente manera: él es acogido por los religiosos y recibe un soporte social basado en la cohesión del grupo; escucha ejemplos de éxito, y comienza a consolarse con la posibilidad de poder reconstruir su propia vida. Y así es que se desarrolla la abstinencia y la restauración del individuo.

Tal vez, los más desconfiados y críticos podrían sugerir que los ex adictos cambiaron la dependencia química por la religiosa ¿Tú lo consideras de esta manera?

No. El nuevo comportamiento que desarrollan, por más apegado que sea a la religión, no podría ser clasificado como una dependencia. No hay síntomas de dependencia, como síndrome de abstinencia, tolerancia, fractura, pérdida de vínculos sociales o de autocontrol, entre otros. Es verdad que algunas iglesias efectúan “chantajes emocionales”, para que algunos no se aparten del grupo, como decirles que el diablo va a llevarlos a tener nuevas recaídas si ellos dejan la iglesia. No obstante, aunque esta relación fuese caracterizada como algún tipo de dependencia, los prejuicios personales y sociales serían menores que los causados por las drogas.

¿Cómo ves aquellos tratamientos exclusivamente espirituales?

Particularmente, estoy en contra. Si existen recursos científicos disponibles que pueden disminuir el sufrimiento del dependiente químico, principalmente en la fase inicial del tratamiento, por las crisis de abstinencia, ¿por qué no utilizarlos? Creo que no resultará necesario escoger entre una modalidad o la otra. *El tratamiento médico y el espiritual son complementarios, y la eficacia de este proceso es mayor cuando los dos se utilizan en conjunto*. Y es esto lo que la literatura académica ha venido demostrando.



¿Cómo pueden ser más asertivas las organizaciones religiosas en estas intervenciones?

Pienso que, básicamente, de dos maneras. Resultará importante que los líderes religiosos conozcan los servicios gratuitos del sistema de salud, y que se los recomienden a los dependientes químicos que los busquen. Las iglesias y estos servicios pueden trabajar juntos. Otro punto importante es que los grupos religiosos busquen capacitaciones técnicas para ofrecer una atención más completa, y la acogida, menos traumática para los adictos.

Entre los factores de protección contra el vicio, ¿por qué una familia adecuada aparece en primer lugar, incluso antes que la religión?

Porque la familia es algo concreto. Es el ambiente diario en el cual el joven aprende los valores, los modelos de socialización; a amar y a ser amado. La influencia de la familia es más importante que la de la religión porque, por lo general, es la familia la que enseña, o no, una religión a los hijos. Hasta que crezcan y elaboren sus propias convicciones, los niños seguirán la religión de los padres. Sin embargo, vale la pena destacar también que las familias que son religiosas tienden a ser más equilibradas. Los padres son más atentos con los hijos, menos violentos, y el consumo de drogas en estos hogares es evitado.

¿De qué modo tu experiencia en una organización no gubernamental orientada hacia los adolescentes en situación de riesgo ha demostrado ser eficaz en la prevención?

En el año en que defendí mi tesis, decidí cambiar el enfoque de mi trabajo voluntario, que ya venía desarrollando en una ONG, en el barrio de Americana-nópolis, en San Pablo, que para aquella época ya atendía a 350 niños y adolescentes. Allí inicié un programa de prevención en el uso de drogas, con 35 adolescentes de doce años de edad. Esta región es conocida por la vulnerabilidad social y el tráfico de drogas. En ese trabajo, habíamos tomado como base proyectos europeos y estadounidenses que habían tenido buenos resultados en la prevención del consumo de drogas. La propuesta del programa, llamado PHAVI (Programa de Habilidades de Vida), es desarrollar habilidades sociales y personales, tales como la asertividad, la cooperación y la autoconfianza; por medio de dinámicas de grupo semanales en las aulas de clase. También, forma parte del abordaje el ofrecer información honesta sobre las drogas. Esto incluye hablar de los perjuicios que causan los estupefacientes, sin dejar de reconocer que existen muchas personas que consumen estas sustancias porque les proporcionan placer. Todavía no hemos mensurado científicamente los resultados de este proyecto, porque nues-

tro muestreo de participantes es pequeño; sin embargo, hemos recibido elogios de las familias, agradeciéndonos por el cambio en el comportamiento de sus hijos.

¿Cuál es el panorama de consumo de drogas en el Brasil?

El último estudio de dimensión nacional efectuado con adolescentes de diversas franjas etarias es de 2010. En cada recopilación de datos, hemos visto la caída en el consumo de cigarrillos, en todos estos niveles de edades. Existe también baja prevalencia del uso de crack, a pesar de la impresión contraria que consiguen proporcionar los medios de comunicación. Por ejemplo, entre los jóvenes, los inhalantes son más consumidos que la marihuana. Días tras día surgen nuevos inhalantes, con efectos parecidos a los de la cola de zapatero, lanza-perfumes, esmaltes y pinturas. Sin embargo, la droga más consumida es lícita y es tratada por los medios de comunicación y por nuestras políticas públicas como si fuese una sustancia cualquiera: el alcohol. Entre los adolescentes, desde los diez hasta los trece años de edad, el consumo ha disminuido, mientras que en los jóvenes de diecisiete a dieciocho ha aumentado. El problema es que las cervecerías son los grandes anunciantes de la televisión abierta; y varios estudios han marcado la inmensa influencia que tiene este tipo de publicidad en la iniciación de los adolescentes en el consumo de alcohol.

¿Hay esperanza para los adictos a los químicos y a sus familias?

Ya existen recursos científicos y espirituales para ayudar a estas personas en su recuperación. El tratamiento es largo, lento y exige la persistencia del adicto y de sus familiares. Sin embargo es posible. ■

.....
WENDEL LIMA es periodista y editor en la Casa Editora Brasileira, en Tatuí, San Pablo, Rep. del Brasil.



VIDA FELIZ

Revista de salud física,
mental y espiritual.

Para leer a toda hora.



editorialaces.com



Vivir feliz es posible



Nadando **contra** la **corriente**

La integridad moral es un elemento que se ha vuelto cada vez más raro en la sociedad contemporánea. Sepa por qué es necesaria y debe formar parte de su vivir cotidiano.

¿Qué es la integridad, ese bien tan precioso que tiende a desaparecer? El *Diccionario de la Lengua de la Real Academia Española* define a una persona íntegra como quien “no carece de ninguna de sus partes” y que es “recta, proba, intachable”.

Una persona íntegra no está dividida. Se comporta de igual manera tanto en público, cuando todos la ven, como en privado, cuando está sola con su conciencia. Y es en el hogar donde especialmente se revela cómo es realmente: la misma persona en el trabajo, en el vecindario, en la sociedad.

Lamentablemente, el clima ideológico en el que el mundo actualmente se encuentra, que relativiza todos los absolutos y los valores morales, sustituyó la ética del deber (Kant), sobre la base de principios (hago lo que debo; el bien por el bien mismo), por una moral de tipo utilitaria, pragmática (hago lo que me conviene), y especialmente hedonista (hago lo que me gusta, lo que siento, lo que me brinda placer). El hombre

actual (posmoderno) no se interesa tanto en *ser* bueno o *hacer* el bien, sino en *pasarlo* bien, *sentirse* bien.

De esa manera, las relaciones humanas se vuelven efímeras, descartables, ya que quienes participan de ellas no son confiables, comprometidos, esforzados, pues son llevados de aquí para allá por los vientos de sus gustos, de los placeres, por el interés personal individualista, siendo fácilmente abatidos por las presiones y las decepciones de la vida. Gente que no está dispuesta a pagar el precio por mantener una relación, que no se mueve por valores, sino solo por el inmediatez y el bienestar personal, sin espíritu de amor abnegado, que es el único amor verdadero.

“Hoy, el interés no es ser bueno o practicar el bien, sino sentirse bien”.

Ser diferente

En la Biblia, hay un personaje cuyo ejemplo de integridad es altamente inspirador y aleccionador: José (Génesis 39).

Este joven, de apenas 17 años, es vendido como esclavo por sus propios hermanos (por envidia), y llevado a Egipto. Allí, a pesar de su desgracia, no se entrega a la autocompasión o al abandono, sino que se destaca en sus labores, a punto tal que su amo, un oficial mayor del faraón, “lo hizo mayordomo de su casa, y entre-

gó en su poder todo lo que tenía. [...] [Potifar] dejó todo lo que tenía en mano de José, y con él no se preocupaba de cosa alguna, sino del pan que comía” (Génesis 39:4, 6).

¡Qué increíble y fuera de lo común! Un adolescente, extranjero, esclavo, llega a ser tan confiable delante de los ojos de ese capitán de la guardia del faraón que su amo confía en su mano todos sus bienes.

Además de su integridad, José tenía otra virtud: “Y era José de hermoso semblante y bella presencia” (vers. 6). Este factor, no obstante, jugó en contra de él, porque “la mujer de su amo puso sus ojos en José, y dijo: Duerme conmigo” (vers. 7).

Algunos podrían pensar que sería la cosa más natural del mundo que este

sexual confundida, sino porque había un principio superior que gobernaba su conducta: “[José] dijo a la mujer de su amo: He aquí que mi señor no se preocupa conmigo de lo que hay en su casa, y ha puesto en mi mano todo lo que tiene. No hay otro mayor que yo en esta casa; y ninguna cosa me ha reservado sino a ti, por cuanto tú eres su mujer, ¿cómo, pues, haría yo este grande mal, y pecaría contra Dios?” (vers. 8, 9).

Note los dos elementos, de gran belleza, en la respuesta moral de José, por los que rechazó esa invitación: él era *leal a su señor egipcio* y tenía *lealtad suprema para con Dios*.

Frente a esa negativa, esa mujer podría haber desistido de su empeño. Sin embargo, el relato bíblico enfatiza que ella insis-



joven aceptara esa tentadora invitación: José estaba en el auge de su desarrollo sexual, con toda la potencia de su virilidad. Además, estaba alejado del calor de su hogar, necesitado de mucho afecto, y tal vez usted considere que, en medio de tanta desgracia, necesitaba algún tipo de satisfacción compensatoria. Pero la Biblia dice, simple y candorosamente, que “él no quiso” (vers. 8). Y no fue que no quiso porque era falto de virilidad o tuviese su identidad

tía con su asedio “cada día” (vers. 10). Si José, luego, en la intimidad de su habitación, hubiese comenzado a tener fantasías eróticas y considerado la posibilidad de pasar “un buen momento” con ella, y así ahogar sus penas en el placer sexual, la historia habría sido diferente.

Un precio que pagar

Pero ese joven era el mismo en público que en privado. No la escuchó, “para acostarse al lado de ella y estar con ella”



(vers. 10). Las respuestas negativas de José llegaron a un punto tal que, en una medida desesperada, “ella lo asió por su ropa, diciendo: Duerme conmigo” (vers. 12). José, a despecho de la posibilidad de parecer ridículo, decidió huir de la tentación: “Entonces él dejó su ropa en las manos de ella, y huyó y salió” (vers. 12).

Muchos tal vez piensen que Dios recompensó inmediatamente la integridad de José con mayor prosperidad material y social. Lejos de eso, esa mujer mintió, y difamó a José, acusándolo de haber intentado abusar de ella (vers. 13-18). El marido, finalmente, puso al joven en prisión, como si fuese un criminal.

¿Como debería José haber razonado? Si su ética hubiese sido utilitaria o hedonista, podría haber concluido: “No tiene sentido ser íntegro. En mi casa, fui un hijo fiel, trabajador, y como recompensa fui vendido como esclavo, y fui a dar a un país extranjero y pagano. Con

***La integridad
garantiza la
fidelidad de
los cónyuges,
la educación
coherente de
los hijos, la
protección contra
la drogadicción.***

esa mujer, yo me comporté con pureza moral e integridad, y como resultado fui a parar a prisión. No vale la pena seguir con mis principios, mantener mi integridad”.

Pero esa no fue la reacción de José. Ante esa injusticia, continuó siendo el mismo joven trabajador, honesto e íntegro de siempre, a punto tal que también, de manera inusual, el carcele-

ro llegó a confiarle el cuidado del resto de los presos (vers. 21-23).

La historia de José terminó muy bien, pues finalmente, por circunstancias que ahora no viene al caso mencionar, llegó a ser primer ministro de Egipto. Sin embargo, lo notable es el tipo de persona, la grandeza moral, que la presencia de Dios puede producir en la vida de quien decide amarlo, servirlo y serle fiel.

¡Cuántos hogares necesitan esta virtud tan entrañable –la integridad– para garantizar la fidelidad de los cónyuges, el buen trato de los padres hacia los hijos, el cuidado de la salud, y la abstinencia de consumo de cualquier tipo de sustancia que perjudique las facultades mentales y morales, y que eventualmente pueda conducir a la violencia doméstica, la criminalidad o al descuido de las responsabilidades laborales y familiares!

Aunque milenaria, la Biblia contiene enseñanzas que ayudan a moldear un carácter recto, un corazón íntegro y movido por los grandes valores que trascienden el tiempo y las generaciones. Por lo tanto, no deje de considerarla la fuente suprema de sabiduría para una vida mejor. ■

.....
PABLO CLAVERIE es editor y corrector de pruebas en la Asociación Casa Editora Sudamericana, República Argentina.

El PELIGRO vive dentro de la casa

La violencia está tanto en las calles como dentro de nuestras casas. Tanto en los países del primer mundo como en las naciones en desarrollo, en las clases sociales más acomodadas como entre las áreas más pobres de la población, los crecientes números de violencia doméstica despiertan en las personas la necesidad de un debate más amplio y acciones conjuntas, incluyendo al poder público, las organizaciones no gubernamentales, entidades religiosas y otras instituciones preocupadas en revertir el diagnóstico.

Las estadísticas divulgadas en las últimas décadas llaman la atención especialmente sobre la ola de agresión que alcanza a niños, enfermos, y especialmente a las mujeres. El relevamiento de datos más actualizado acerca del Mapa de la Violencia, divulgado en 2012, colocó al Brasil en la séptima posición en la lista de las 84 naciones con mayor índice de homicidios de mujeres –en la primera posición aparece El Salvador–. Solamente en 2010, fueron registrados 4.465 casos de homicidios femeninos.

Sin embargo, los asesinatos en razón del género son apenas la punta del iceberg. Es preciso considerar que la violencia doméstica se manifiesta de diferentes maneras. La Ley Maria da Penha, que ya ha sido considerada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) una de las tres legislaciones más avanzadas del mundo en esta área, identifica cinco tipos de violencia contra la mujer: física, psicológica, sexual, patrimonial y moral (entienda a cada una de estas analizando el cuadro de la página 29).

De acuerdo con la recolección de datos de la Secretaría de Políticas para las Mujeres de la Presidencia de la República del Brasil, publicada en marzo de 2015, la mayoría de las denuncias recibidas en 2014, por intermedio del teléfono 180 –servicio que fuera creado en 2005 con el objetivo de orientar y encaminar a las víctimas para su atención judicial y policial–, fue de agresiones físicas. De los 52.957 relatos, 27.369 (51,98%) provienen de mujeres agredidas con puñetazos, bofetadas, patadas, mordidas y quemaduras.

Cómo la violencia doméstica ha venido convirtiendo a los hogares en una amenaza, especialmente para las mujeres.

Retrato de la violencia

DE CADA
AGRESIONES A
ANCIANOS,

10



6

SON LLEVADAS
A CABO POR
LOS HIJOS



LOS PADRES
SON LOS
AGRESORES DE
LAS NIÑITAS DE
HASTA NUEVE
AÑOS DE EDAD



Y LOS CÓNYUGES, DE MUJERES DE ENTRE

20 A 59
AÑOS



71,8 %

LOS CASOS DE
VIOLENCIA CONTRA
LA MUJER SUCEDEN
EN LA PROPIA
RESIDENCIA DE LAS
VÍCTIMAS

ESPÍRITU SANTO, EN EL
BRASIL, ES EL ESTADO
CON LA MAYOR TASA
DE HOMICIDIOS
FEMENINOS, CON UN
ÍNDICE DE

9,6
PARA CADA
100
MIL
HABITANTES

Y EL
ESTADO DE
PIAUÍ, EN
EL BRASIL,
ES DONDE
EXISTE EL
MENOR
ÍNDICE,
CON UNA
TASA DE

2,5
PARA CADA
100
MIL
HABITANTES

EN EL RANKING DE LOS 84 PAÍSES CON
LAS MAYORES TASAS DE HOMICIDIOS
DE MUJERES, APARECEN NUEVE
SUDAMERICANOS



Fuentes: Mapa de la Violencia contra los Ancianos (2013) y Mapa de la Violencia contra la Mujer (2012).

Marcas de la violencia

La fisioterapeuta Cristina Lopes Afonso, de 49 años, ya forma parte de estas estadísticas. Las cicatrices que ella acarrea en su cuerpo son una marca permanente de los daños que sufrió a mediados de la década de 1980. En esa época, Cristina era una joven profesora de Educación Física recién recibida por la Universidad Federal de Paraná (UFPR) y con perspectivas de un futuro promisorio. Había sido admitida en un programa de Maestría en Alemania y estaba determinada a aprovechar esa oportunidad. Por ese entonces, no imaginaba que su novio sería capaz de impedirse.

Las manifestaciones de violencia comenzaron con chantajes emocionales. “Él no quería que yo hablara con otras personas, conducía a alta velocidad para intimidarme, me prohibía ir a determinados lugares. Y lo peor: acomodaba las situaciones de una manera en que yo no veía aquello como violencia. Cuando no hay agresión física, la tendencia es que muchas mujeres no entiendan a la violencia emocional como una forma de agresión”, declara. Sin embargo, poco tiempo después, la violencia psicológica dio lugar a la agresión física.

El día 6 de febrero de 1986, en el departamento en que vivía, Cristina fue víctima de un crimen que conmovió al Brasil y repercutió en la prensa nacional e internacional. El novio tiró alcohol sobre ella y luego le prendió fuego a la joven, que tuvo el 85% de su cuerpo quemado. Contrariando todos los pronósticos, ella sobrevivió. Sin embargo tuvo que enfrentar 24 cirugías plásticas.

La historia de Cristina Lopes Afonso se volvió una lucha por los derechos de la mujer en el Brasil. “Fui el primer caso de tentativa de homicidio donde la víctima permaneció viva, y en el que el acusado fue juzgado en un Juicio por Jurados, recibiendo una condena ejemplar”, afirma al recordar que en 1989, en un juicio histórico, el agresor fue condenado a trece años y diez meses de prisión.

Cristina cuenta que el médico era un alcohólico y que al beber, cambiaba completamente su comportamiento. De hecho, de acuerdo a cómo lo demuestran diversos estudios, la violencia doméstica camina de la mano con el uso de las bebidas alcohólicas y de otros estupefacientes. “Toda droga que desinhibe el comportamiento, por ejemplo el alcohol, la cocaína, el crack y las anfetaminas, libera impulsos y facilita la violencia”, explica Maria Angélica Monteiro, psicóloga y coordinadora del curso de posgrado en Psicología Hospitalaria del Centro Universitario Adventista de San Pablo (UNASP) campus San Pablo, en el Brasil.

Se trata de un círculo vicioso que se retroalimenta: las drogas impulsan la violencia, la cual, a su vez, puede generar nuevos dependientes químicos. Esto es lo que muestran los datos de acuerdo con el Censo Nacional de Política Públicas sobre Alcohol y Otras Drogas (LENARD), coordinado por la Universidad Federal de San Pablo (UNIFESP). De acuerdo con la investigación, las criaturas expuestas a la violencia doméstica tienen más posibilidades de convertirse en consumidores de drogas en la vida adulta. “Se observa, por ejemplo, que más de la mitad de los adictos a la cocaína, y más de un tercio de los adictos a la marihuana fueron víctimas de abuso infantil”, nos dice el informe.

De esta manera, enfrentar la cuestión de la dependencia de las drogas, también es un paso esencial para romper el círculo vicioso de la violencia doméstica. Sin embargo esta tarea demanda reflexionar sobre el hecho de que las agresiones practicadas bajo el efecto de sustancias todavía son consideradas por la sociedad – y, a veces, también por las víctimas – como aceptables. ■

MÁRCIO TONETTI es periodista y editor asociado en la Casa Publicadora Brasileira (2012), en Tatuí, San Pablo, Rep. del Brasil.

TIPOS DE VIOLENCIA

En vigencia desde el 2006, la ley 11.340, más conocida como Ley Maria da Penha, cumple diez años en el 2016. Además de estipular penas más rigurosas para los agresores, esta legislación define las diversas maneras por medio de las cuales se manifiesta la violencia. Aquí podrás saber cuáles son:

■ **FÍSICA:** Consiste en cualquier conducta que apunte a agredir a la víctima, comprometiendo la integridad o la salud corporal. Como ejemplo pueden ser citados golpes, puntapiés, empujones, el arrojar objetos, o producir quemaduras y heridas con objetos punzantes o cortantes.

■ **PSICOLÓGICA:** Es tan grave como la agresión física. Incluye a las actitudes que causen daño emocional y afecten la autoestima de la mujer. También incluye el control de las acciones, comportamiento, creencias y decisiones. A pesar de que sus marcas son invisibles, pueden provocar daños irreparables.

■ **SEXUAL:** Comprende el acto de presenciar, mantener o participar de relaciones sexuales indeseadas. Puede ocurrir por medio de la violencia física, uso de la fuerza, o a través de intimidación (valiéndose de la agresión psicológica).

■ **PATRIMONIAL:** Se produce cuando hay retención, sustracción, destrucción total o parcial de sus objetos, instrumentos de trabajo, documentos personales, bienes, valores y derechos o recursos económicos, incluyendo los destinados a satisfacer sus necesidades.

■ **MORAL:** Se manifiesta por medio de la calumnia (acusar a alguien falsamente de un crimen), difamación (manchar la reputación de una persona) o injuria (ofender la dignidad o el decoro de alguien por medio de insultos, maldiciones u ofensas). Esos actos son equiparables a la violencia psicológica.

Siempre existe una Salida

La experiencia religiosa puede ayudar a restaurar vidas y abrir el camino hacia un nuevo comienzo.

Nunca olvido aquel día en que al salir de una visita a un centro de recuperación de dependientes químicos, uno de los internos se me aproximó, me abrazó y dijo: "Muchas gracias por la existencia de este lugar. Aquí encontré la recuperación de mi vicio, y entregué mi vida a Dios para que él me restaure. En algunos días regresaré a mi ciudad natal. Decidí volver a estudiar y me voy a casar. Por favor, oren por mí".

Esas palabras todavía resuenan en mi mente y me hacen pensar que, a pesar de todo el drama que comporta la drogodependencia y al alcoholismo, existe la esperanza de cura y de restauración. Después de algunas semanas, vi en la página de Facebook de ese joven las fotos de su casamiento y sentí una profunda alegría. Jesús dijo: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar" (S. Mateo 11:28). En medio de la desesperación causada por las drogas, fue exactamente esto lo que hizo ese joven.

Para vencer al alcohol, las drogas y cualquier otro vicio, el adicto necesita ayuda. No es posible vencerlo solo. Hablando con personas que fueron adictas a drogas o alcohólicas acerca de cómo vencieron el vicio, más allá del tratamiento en sí mismo, normalmente dividen las razones en tres: la buena acogida de parte de los grupos de ayuda o las comunidades terapéuticas, el apoyo de la familia y los amigos, y fundamentalmente, la confianza en el poder de Dios.

La ayuda de los grupos de apoyo

Más allá de las consecuencias físicas en el organismo del alcohólico o del adicto a las drogas, también existe un aislamiento de parte del adicto, y un distanciamiento por parte de los amigos, como también de los familiares. Esto es causado por la desconfianza, y muchas veces por el miedo. Por esta razón, los grupos de ayuda y las comunidades terapéuticas son tan importantes en el proceso de recuperación de esas personas.

Sin embargo, el primer paso tiene que ser dado por quien lo está sufriendo en carne propia; es el propio reconocimiento de que necesita ayuda y de que él solo no podrá vencer el vicio. La solidaridad de las personas que están enfrentando las mismas luchas resulta fundamental en el proceso de recuperación. En este sentido, Salomón nos presenta un sabio consejo: “Mejores son dos que uno; porque tienen mejor paga de su trabajo. Porque si cayeren, el uno levantará a su compañero; pero ¡ay del solo! que cuando cayere, no habrá segundo que lo levante” (Eclesiastés 4:9, 10).

El papel fundamental de la familia

Conocí a otro joven dependiente químico que tuvo su vida casi totalmente destruida por el vicio, hasta que, finalmente, decidió darle una oportunidad a una comunidad terapéutica cristiana, donde estuvo durante varios meses. Mientras se trataba, su madre oraba por él todos los días, pidiendo a Dios que lo ayudara en su recuperación.

Aquí, tengo que destacar la importancia del apoyo familiar –en ese caso, de una madre que oraba y creía en su hijo–. Para un dependiente de químicos o un alcohólico, la peor cosa que le puede pasar es sentir el distanciamiento de parte de su familia y de sus amigos.

Desgraciadamente, muchas veces son los conflictos de una familia disfuncional los que provocan que los jóvenes y los adultos busquen el refugio en las drogas o en el alcohol. Hablando de la importancia del hogar, la escritora estadounidense Elena de White escribió lo siguiente: “El hogar debe ser hecho todo lo que la palabra implica. Debe ser un pequeño cielo en la tierra, un lugar donde los afectos son cultivados, en vez de ser estudiantemente reprimidos. Nuestra felicidad depende de que se cultive así el amor, la simpatía y la verdadera cortesía mutua” (*El hogar cristiano*, p. 15). Si tienes un hijo, o un pariente, que es dependiente químico o alcohólico, no olvides: él necesita de tu ayuda y cuenta con esta.

Confianza en el poder de Dios

Resulta muy común escuchar, de parte de quienes ya han pasado por esta experiencia, que el vicio es mucho más fuerte de lo que ellos lo son, y que no tienen fuerzas para vencerlo, especialmente después de haber tenido crisis de abstinencia. Es verdad: el vicio es mucho más fuerte, y es por esta razón que necesitan de ayuda. Sin embargo, solamente con la ayuda de tratamientos, de la familia y de los amigos no resulta suficiente. Necesitan de algo superior, un poder más fuerte que los vicios.

La Biblia nos habla de un hombre que tuvo que luchar contra fuerzas mucho más grandes que él; sin embargo, encontró el secreto de la victoria. Ese hombre fue el apóstol Pablo. Fíjate lo que quedó registrado en la Biblia: “Porque no tenemos lucha contra sangre y carne, sino contra principados, contra potestades, contra los gobernadores de las tinieblas de este siglo, contra huestes espirituales

de maldad en las regiones celestes” (Efesios 6:12).

La lucha contra los vicios no es solamente física; es una lucha espiritual, porque las drogas y el alcohol son una de las fases más devastadoras del pecado en la vida de los seres humanos. Sin embargo, ¿en qué cosa Pablo encontró la victoria? Fíjate lo que dice: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Filipenses 4:13). ¿Quién era aquel que lo fortalecía? Es el mismo que nos hace la siguiente invitación: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar” (Mateo 11:28). ¿Cómo tener acceso a ese poder? Acercándose a Dios por medio de la oración, el estudio de la Biblia y la interrelación diaria con Jesús. Este es el gran secreto.

En medio de esta lucha, todos tenemos algo en común, pues dependemos



de un poder mayor que nos invita a ir con él. Es cierto, es posible vencer a las drogas y al alcohol, “Antes, en todas estas cosas somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó” (Romanos 8:37). ■

PAULO LOPES es administrador, teólogo y director de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales (ADRA) para ocho países de América del Sur.

Equilibrio

POR MARCOS BLANCO

Apuesta a la salud

*Estudios
demuestran que los
adeptos a un estilo
de vida saludable
viven más y mejor.
El secreto es tener
equilibrio e invertir
en el bienestar
general.*



En noviembre de 2005, la influyente revista *National Geographic* publicó un extenso reportaje sobre los descubrimientos de la ciencia con respecto a la longevidad. Los científicos visitaron algunas comunidades en las que las personas parecen haber descubierto la fuente de la juventud. En Loma Linda, ciudad de California, en los Estados Unidos, se estudió a un grupo de adventistas del séptimo día que figuran entre los más longevos en América del Norte. Marge Jetton fue una de las personas entrevistadas. Al completar los cien años de edad, renovó su licencia de conducir por otros cinco años. El artículo menciona que la centenaria mujer, y otros adventistas, viven diez años más que sus compatriotas estadounidenses. Juntamente con los habitantes de Sardenha, en Italia, y Okinawa, en Japón, esa comunidad integra las llamadas “zonas azules”, lugares en que se vive más y mejor.

El concepto bíblico de la salud

Una unidad indivisible: La Biblia presenta una visión integral del hombre. Esta sostiene que todas las dimensiones del ser humano (espiritual, física, mental y social) están interconectadas en una unidad indivisible, y que la salvación presentada por la Biblia no solamente se refiere a un evento futuro, sino también afecta la vida presente.

La imagen de Dios Otro concepto fundamental con respecto a la salud en la Biblia es la convicción de que Dios es el Creador de la vida y, de esta manera, el restaurador de la salud y el bienestar. El relato de Génesis presenta que Dios creó un ambiente perfecto, “bueno en gran manera” (Génesis 1:31). En ese contexto, el ser humano fue creado como una entidad completa y en perfecto estado (Génesis 2:7, 21, 22). Los capítulos 1 y 2 de Génesis presentan un mundo totalmente diferente del que experimentamos en la actualidad. La entrada del pecado (Génesis 3) introdujo un proceso degenerativo, que debilita las fuerzas vitales hasta la muerte. Así, un concepto central de la religión bíblica es que la

salud y el bienestar son el diseño de Dios, y que la enfermedad, en cualquiera de sus formas, nunca figuró en su plan original.

Administradores de la salud De acuerdo con la Biblia, Dios no solamente es el Autor de la vida, sino además continúa siendo su sostenedor. Sin embargo, él confió el cuidado de la vida en manos de Adán, Eva y sus descendientes (Génesis 2:15, 16). Dios dejó indicaciones a la raza humana con respecto al cuidado y la preservación del mundo creado, y de la vida, e hizo advertencias para aquellos que abusaran de ambos. De hecho, la Biblia explica que el cuerpo es el templo del Espíritu Santo, y que es deber de cada uno cuidar de él, al preservar la salud (1 Corintios 6:19, 20).

De causa a efecto: Las leyes de causa y efecto operan tanto en el ámbito moral como en el físico. El bienestar procede de la manera en que se utiliza la libertad para tomar decisiones (Deuteronomio 30:19). Cada una de ellas acarrea consecuencias (Gálatas 6:7-10). En este sentido, la salud integral depende del estilo de vida. Es importante no solamente conocer las leyes de la salud, sino también ponerlas en práctica (vea el cuadro “Los ocho remedios naturales”, en la página 34).

El médico de los médicos: Cuando Jesús vino a este mundo, declaró que su misión era “pregonar libertad a los cautivos, y vista a los ciegos; a poner en libertad a los oprimidos; a predicar el año agradable del Señor” (Lucas 4:18, 19). El Evangelio de Mateo presenta la triple misión de Jesús: predicar, sanar y enseñar (Mateo 4:23). Además de esto, muy pronto, cuando Jesús regrese a buscar a su pueblo y recree las condiciones originales de este mundo, la enfermedad ya no existirá (Apocalipsis 21:1-4). Hasta entonces, Cristo puede perdonar sus pecados, traer la paz a su corazón y ayudarlo a tomar las mejores decisiones con respecto a su salud. El deseo de Dios es: “Amado, yo deseo que seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma” (3 Juan 1:2). ■

MARCOS BLANCO es Licenciado y Magíster en Teología, y director editorial de la ACES.

Los 8 remedios naturales

Colocar en práctica estos recursos te ayudará a tener una vida plena y un mayor bienestar. Aquí están a continuación:

1

Agua pura

El agua es indispensable para la vida, el cuerpo está compuesto por aproximadamente un 60% de agua. Cada tejido, órgano y sistema funcionan en base a líquidos. El agua ayuda a hidratar la piel y a controlar la temperatura del cuerpo. Se recomienda consumir, como mínimo dos litros de agua por día (entre ocho y diez vasos).

2

Descanso suficiente

Una buena calidad de vida depende mucho de los hábitos de descanso. Cada célula del cuerpo necesita descansar por un tiempo suficiente cada día. Especialmente las neuronas. El descanso promueve la eficiencia mental y física del cuerpo, reanimando las defensas del organismo. El sabio uso del descanso mejora la salud y la restauración, relaja y promueve la recuperación de las energías gastadas durante el día. La recomendación es irse a la cama temprano a fin de poder dormir por lo menos de siete a ocho horas.

3

Ejercicio físico

Aun cuando se sabe que el ejercicio físico es vital para preservar la salud, muy pocas personas le dedican tiempo para practicarlo. Es necesario caminar por lo menos treinta minutos diarios, e invertir el mismo tiempo en alguna otra actividad física.

6

Nutrición adecuada

La alimentación es uno de los factores más influyentes sobre la salud. Resultan importantes no solo el tipo de alimentos que se consumen, sino que también lo es la cantidad y la forma en que se los prepara. Una dieta vegetariana es ideal para mantener una buena calidad de vida. Incrementa el consumo de frutas, verduras, legumbres y tubérculos. Ten un buen desayuno por la mañana, un almuerzo moderado y una cena liviana. Evita lo máximo que puedas el hecho de comer entre las refecciones.

4

Luz solar

La luz del sol es imprescindible para que el organismo produzca la vitamina D, la cual es indispensable para la absorción de calcio y su correspondiente utilización en los huesos. Además de esto, la luz solar ayuda a liberar la serotonina, un neurotransmisor de la felicidad, que mantiene a la persona alerta, le ayuda a controlar la ansiedad y el apetito, le da más sensación de saciedad, mejora el estado anímico y colabora con el proceso del aprendizaje.

5

Aire puro

El oxígeno es fundamental para preservar la vida. Entre otras cosas, este es indispensable para la oxidación de los alimentos, liberando la energía necesaria para el cuerpo. Por esto, resulta necesario comenzar cada día con respiraciones profundas en un lugar abierto, mantener la casa y el cuarto bien ventilado y, siempre que sea posible, salir de la ciudad para respirar el aire más puro.

8

Esperanza y confianza en Dios

El estado mental afecta directamente a la salud. Por ejemplo, una persona depresiva y malhumorada estará más tiempo enferma que una que ve todas las cosas de una manera positiva. La mayoría de las dolencias físicas provienen de la mente. Los enfermos que desean ser curados, tienen más posibilidades que aquellos que ya perdieron toda esperanza. Es por esto que resulta necesario intentar mantener un equilibrio entre las dimensiones física, mental y espiritual. Una buena manera de conseguir esto es por medio de la fe en Dios, porque él puede ayudar a enfrentar los desafíos y problemas.

7

Temperancia

La temperancia puede ser definida como la abstinencia de lo que es malo y el consumo moderado de lo que es bueno. Existen muchos productos que son nocivos para la salud (tabaco, alcohol, bebidas estimulantes y drogas), de los cuales tú debes alejarte.

Fuente: Elena de White, *El ministerio de curación* (Buenos Aires: ACES, 2008), p. 89.

SOLO SE ALCANZA LA CIMA,
CUANDO SE AVANZA UN PASO A LA VEZ.



**Decide hoy mismo iniciar la senda del cambio
y la transformación personal.**

Síguenos en



EditorialACES

Estas breves obras del **Dr. Enrique Chaij** te serán de gran ayuda para alcanzar este propósito. Consejos simples y oportunos para vivir feliz, vencer los problemas, fortalecer el ánimo, tener actitudes superadoras y vivir positivamente.



VIDA FELIZ

Revista de salud física,
mental y espiritual.

Para leer a toda hora.



editorialaces.com

**Vivir feliz
es posible**

