

El alcohol y la depresión

El camino de Jorge hacia una vida mejor



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Treatment
www.samhsa.gov

Agradecimientos

Esta publicación fue producida bajo el Programa de Aplicación del Conocimiento (Knowledge Application Program, KAP, por sus siglas en inglés), contrato número 270-04-7049, un esfuerzo conjunto del CDM Group, Inc., JBS International, Inc. y su subcontratista The Media Network, para el Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias (Center for Substance Abuse Treatment, CSAT, por sus siglas en inglés) de la Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA, por sus siglas en inglés), del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services, HHS, por sus siglas en inglés). Christina Currier fue la persona oficial de CSAT y del gobierno encargada del proyecto.

Advertencia

Los puntos de vista, las opiniones y el contenido expresados aquí provienen del panel de expertos y no reflejan necesariamente los puntos de vista, las opiniones o la política del CSAT, SAMHSA, o HHS. No hay intención de brindar, ni se debe inferir que existe, un apoyo oficial o aprobación del CSAT, SAMHSA, o HHS en cuanto a estas opiniones o en cuanto a instrumentos, programas para computadoras o recursos específicos.

Anuncio sobre el dominio público

Todos los materiales incluidos en este volumen, excepto aquellos tomados directamente de fuentes protegidas por derechos de autor, son del dominio público y pueden ser reproducidos o copiados sin autorización de SAMHSA/CSAT o de los autores. Se agradece citar la fuente. Sin embargo, esta publicación no se puede reproducir o distribuir para la venta sin la autorización específica por escrito de la Oficina de Comunicaciones de SAMHSA, HHS.

Acceso electrónico y copias de la publicación

Esta publicación puede ser copiada o solicitada en <http://www.samhsa.gov/shin>. O por favor llame a la Red de Información de Salud de SAMHSA al 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (inglés y español). La publicación también puede ser copiada visitando el sitio Web de KAP en <http://www.kap.samhsa.gov>.

Recomendación para citar la fuente

Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias. *El alcohol y la depresión: El camino de Jorge hacia una vida mejor*. Publicación del HHS No. (SMA)10-4574. Rockville, MD: Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental, 2010.

Oficina de origen

Departamento para el Mejoramiento de la Calidad y el Desarrollo de Equipos de Trabajo (Quality Improvement and Workforce Development Branch), División para el Mejoramiento de Servicios (Division of Services Improvement), Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias (Center for Substance Abuse Treatment), Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration),
1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857.

El camino de Jorge hacia una vida mejor



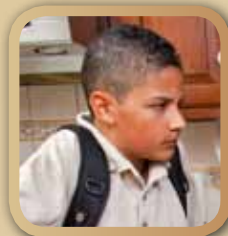
JORGE



MARÍA



CARMEN



JUAN



CRISTINA



JORGITO



ROSARIO



SOFÍA



SR. GONZÁLEZ



SR. ARMANDO



DR. GÓMEZ



MS. STUART



MIGUEL



IVÁN



LEONARDO

10:00 PM

¡Ya está bebiendo otra vez! No demora en llegar María, ¡se va a armar una discusión!... ¡Nadie quiere más gritos en esta casa...! ¡Qué mal ejemplo para los niños!

Ojalá pudiera dormir algo. Estoy cansado de tantos problemas y de sentirme desanimado.



Hola, mi amor. ¿Cómo te fue en el trabajo?

Si te importara no botarías dinero en esa porquería que bebes...

Tranquila... ¿ya vas a empezar con la cantaleta? ¿Acaso no puedo tomarme un trago? Es lo único bueno que tengo para olvidar las preocupaciones.

¡Ojalá fuera uno! ¡No paras hasta que no terminas la caja de cerveza entera!



¡Otra vez...! ¡Más gritos y peleas! ¿No piensan en los niños y en su matrimonio??

¿No se puede qué?, ¿qué Jorge?... ¿Beber hasta terminar ahí tirado, borracho... y que los niños te vean así?

¡Mejor me largo! Con esta vieja ya no se puede...



¿No les parece que ya está bueno? Han despertado varias veces a los niños con sus carcajadas. ¡Miguel, ya basta, yo necesito dormir y tú tienes que ir a trabajar en un par de horas!

Ja-ja. Qué tal si me hubiera quedado con mi vieja furiosa y aburrida... ¡No les habría ganado! ¿Quieren el desquite?

Deja ya de quejarte, mujer. ¡Estamos jugando la última mano!



3:00 AM
Unas horas más tarde ... Jorge se encuentra en casa de Miguel.



Tranquilo Jorge, no va a notar nada... total, sólo tomaste unos tragos...

¡Qué lío se armó! Me van a poner una multa y me van a quitar la licencia. María, los niños... ¡ahh! ¡Ya deben ser las ocho... esta vez el Señor González... no me lo va a perdonar...!

8:00 AM



¡Ni una excusa más... se acabó! ¡Voy a despedirlo!

¡... estará por ahí... durmiendo la borrachera...! y encima, ya voy tarde para el otro trabajo.



11:00 AM



Esta corte ordena suspensión de su licencia por seis meses. Al ser su segunda ofensa por manejar embriagado, usted deberá registrarse en un programa para el tratamiento de abuso de alcohol y asistir a sesiones de grupos de apoyo. Queda bajo un periodo de prueba por dos años donde no podrá beber. Además deberá pagar una multa de \$1,000 por su delito.*

* Las sanciones, tiempo de cárcel y multas varían en cada jurisdicción.



Jorge, ¿qué te pasó?

Nada. ¿Dónde está María?

Tuvo que buscar un segundo trabajo, y comenzó hoy.



Voy a dormir un rato.

Abuelita, dime la verdad... mi papá no está enfermo, ¿verdad? Creí que iba a dejar de tomar, pero está borracho como siempre, ¿no es así?

Tu padre tiene muchos problemas y a veces se deprime. Él necesita de todo nuestro apoyo para poder enfrentar sus problemas sin necesidad de tomar.

1:30 PM

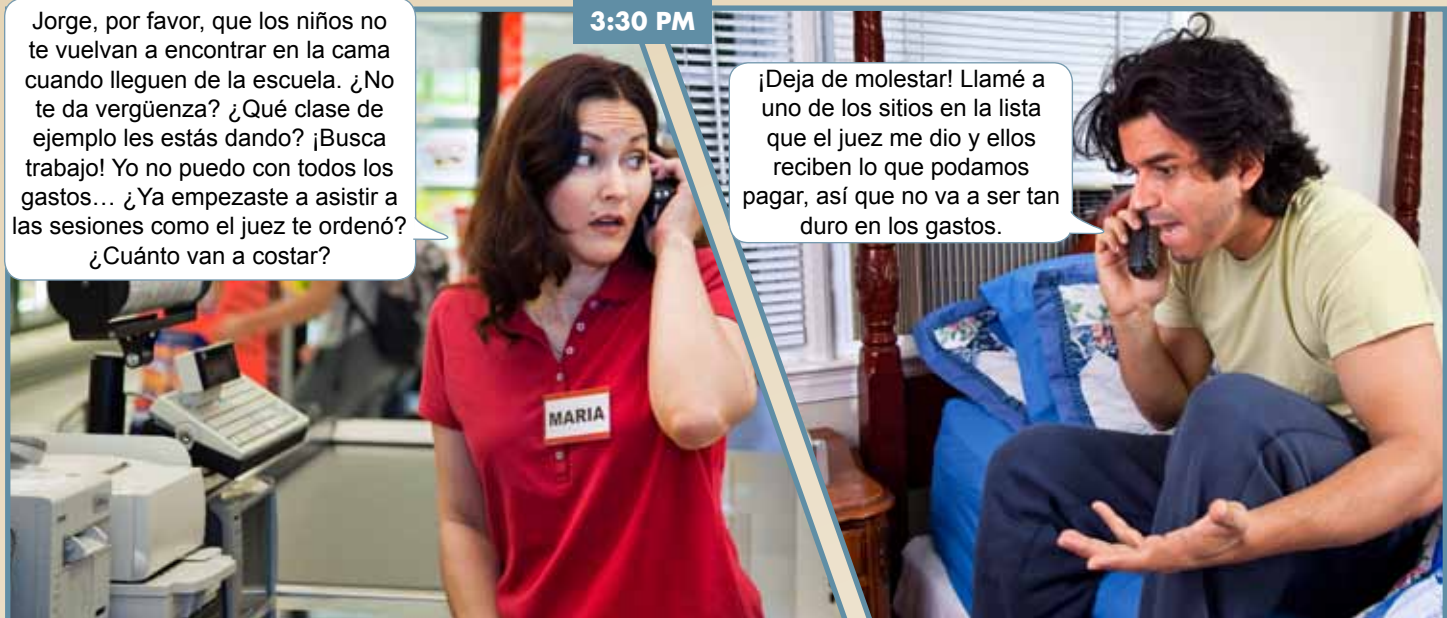
Algunas semanas después...



Hijo, ¿quieres almorzar?
¡Ya está listo!

¡Lo único que quiero de verdad es morirme! ¡Soy un bueno para nada! No tengo trabajo, no tengo dinero para pagar la multa, no puedo conducir... ¡María me desprecia, mis hijos no me respetan! Ni siquiera recuerdo haber manejado el día que me pusieron la multa. Necesito un trago.

3:30 PM



Jorge, por favor, que los niños no te vuelvan a encontrar en la cama cuando lleguen de la escuela. ¿No te da vergüenza? ¿Qué clase de ejemplo les estás dando? ¡Busca trabajo! Yo no puedo con todos los gastos... ¿Ya empezaste a asistir a las sesiones como el juez te ordenó? ¿Cuánto van a costar?

¡Deja de molestar! Llamé a uno de los sitios en la lista que el juez me dio y ellos reciben lo que podamos pagar, así que no va a ser tan duro en los gastos.



Qué gusto verte contento papá. ¿Qué te pasó?

Claro, está alegre porque ya empezó a tomar... puedo oler el alcohol.

Nada especial hija. ¿Quieren comer algo?

Días después en una sesión de grupo...

Perdí mi mujer, mis hijos, mi trabajo, todo mi dinero y casi la vida por mi problema de alcohol. Estuve en la cárcel porque atropellé, y casi mato a una persona cuando conducía borracho. Pero ahora, no he bebido alcohol en 5 semanas. Mi vida ha mejorado mucho.

Mmm, esto suena horrible. ¿Qué le estoy haciendo a mi familia? Perdí otro trabajo, mi licencia, mis hijos están disgustados conmigo. Muchas veces no recuerdo haber manejado. ¡También hubiera podido matar a alguien!



Mientras tanto, en la escuela de Juan...

Sra. Pérez, quería citarla aquí para decirle que Juan está perdiendo dos materias importantes. Los siguientes meses pueden ser su única oportunidad para mejorar sus calificaciones. ¿Sucede algo en casa?



Días después...

Hola Jorge, estamos yendo a comprar unas cervecitas... Luego, nos vamos a donde Leonardo. ¿Qué tal un jueguito de cartas, eh?

No sé, no estoy con mucho ánimo...



¡No me digas que ya los grupitos esos lograron convencerte! Déjate de remilgos, ¡eso es de viejas!...

No esta noche. Tengo demasiadas cosas en mi cabeza.

Dos semanas después... Jorge sigue asistiendo a las sesiones de grupo y comienza a asistir a unos grupos de ayuda mutua.

No entiendo por qué me siento tan desmotivado... tan cansado de todo. ¿Por qué no puedo sentirme bien? Me he perdido tantas cosas, los juegos de fútbol de mis hijos, las salidas en familia...



Por primera vez, después de varias semanas Jorge finalmente se atreve a hablar. Ha comprendido que tiene un problema de adicción.

Yo... yo no sé por donde empezar... eh, bueno... creo que soy alcohólico...



... en el momento cuando estaba bebiendo me sentía bien, pero después siempre volvía ese sentimiento de desesperación, de "yo no valgo nada..."

Entiendo mi problema de alcohol, y ¡quiero estar sobrio! Pero vuelvo a caer. Cuando me siento triste, siempre busco otra vez el alcohol...

... cuando me di cuenta que yo buscaba el alcohol para escapar de mis sentimientos malos, finalmente entendí...



Semanas después...

Jorge, mi primo Javier y su esposa Amanda vienen de visita, sólo estarán en la ciudad tres días. Hace tiempo que no hacemos nada en familia. Vamos a almorzar todos juntos el domingo después de la iglesia.



La familia de Jorge llega del servicio religioso...

¿Qué le está pasando a mi hijo? ¡Cada día se le ve más triste!

Lástima que te hayas perdido el servicio de hoy, estuvo muy interesante... ¡No me digas que no te has levantado! ¿Acaso no piensas venir al almuerzo con Javier y Amanda?

No. ¡No tengo ganas de ver a nadie! Estoy cansado. ¡Quiero dormir! Vayan ustedes...

Al día siguiente, en el grupo...

... como te digo ¡ya no sé qué hacer! Trato de vivir "día a día" como dicen en el grupo... y de hecho, no estoy bebiendo. Eso ha mejorado, no tengo resacas, mi estómago se siente mejor, puedo recordar lo que hago y digo. Pero me siento sin ganas de vivir...

Yo creo que debes hablar con tu consejero. Yo no soy experto, pero creo que te has sentido desanimado por mucho tiempo. Deberías hablar con él. Ten paciencia Jorge, tú puedes mejorar.

Jorge decide ir a hablar con el consejero de su clase de alcohol.

Jorge, ha tenido mucho progreso en relación con su problema de adicción al alcohol. Ya sabe que solamente usted puede ayudarse a mejorar. Es muy bueno que haya reconocido su alcoholismo y esté tratando de permanecer sobrio. ¡Eso es un tremendo avance...!

Sí quiero mejorar mi vida. Pero no sé por dónde empezar, no tengo energía para nada...

¿Recuerda que yo le hice muchas preguntas sobre sus comportamientos frente a la bebida? Bueno, ahora quiero que tenga una cita con el psiquiatra, que es un especialista en desórdenes mentales, los cuales ocurren cuando se tiene estrés, preocupaciones y tristeza constantemente, afectando así su vida y sus relaciones. Le hará preguntas sobre cómo se ha sentido y le dirá si tiene un desorden mental. No se preocupe, es aquí mismo, ¡no tiene que ir a otro sitio!

¿Una cita con un psiquiatra? No, Señor Armando. Yo tengo problemas con el alcohol, ¡pero yo no estoy loco! Sólo eso me faltaba... ¿ahora piensa que también me falta un tornillo?

Sí, yo sé que le he dicho eso... pero ¿eso qué tiene que ver?

Jorge, hay problemas de salud mental que tienen relación con el consumo de alcohol. Es normal que las personas se sientan deprimidas cuando dejan de tomar, pero usted ha tenido estos síntomas por mucho tiempo ya.

Usted mismo me ha dicho que se siente mal, sin ánimo, sin ganas de hacer nada, no disfruta del tiempo con su familia y amigos, no se divierte con sus pasatiempos como antes, le grita a su esposa sin razón, a veces no quiere levantarse de la cama... me ha comentado sobre la desesperación y la ansiedad que siente muchos días...



Todas esas cosas que siente pueden ser síntomas de depresión. El psiquiatra podrá evaluarlo y determinar si sus síntomas indican una diagnosis de depresión.

Quizás después de la evaluación, usted entienda mejor sus síntomas y pueda reconocer que además del tratamiento para el alcoholismo, necesita tratamiento para la depresión.



Lea este folleto; le va a ayudar a entender acerca de la **depresión**. Luego de leerlo puede hacerme preguntas. Me ha dicho que por el momento no ha pensado en no querer vivir y en causarse daño, pero si alguna vez piensa en eso y no quiere llamarme o venir a la clínica, en el folleto hay un número al que puede llamar las 24 horas del día para obtener **consejería de manera confidencial**.

Si decide que quiere ver al **psiquiatra**, llámeme para hacerle la cita. Es su decisión, pero tenga en cuenta que el tratamiento le hará sentirse mucho mejor.

De todas maneras, venga a verme en dos días, en lugar de la próxima semana.

Días después, Jorge regresa a casa de su trabajo. Se sienta en la cama con la puerta de la habitación cerrada. Aprovecha que no hay nadie en casa para leer el folleto sobre la depresión.



¡Igualito a lo que yo siento!
¿Será que el Señor Armando tiene razón? No pierdo nada hablando con el psiquiatra.



¿Señor Armando?
¿Cómo está? Lo llamo porque... eehh. Quiero hablar con ese médico que usted me dijo.

Me alegra mucho que haya decidido hablar con el psiquiatra, ¡no se va a arrepentir! Le llamaré de vuelta para decirle cuándo tiene la cita.



¿Con quién hablabas?

Es por ese folleto que tenías en el bolsillo de tu pantalón, ¿verdad? Yo no sabía que todas esas cosas pasan debido a la depresión. Es una enfermedad. Cuando leí esa lista de síntomas parecía como si estuvieran hablando de ti... ¡tienes todos los síntomas!

Mi comadre Sofía me contó que a ella le habían dado unas pastillas para la depresión. ¡Ahora está mucho mejor! ¡Feliz y todo!

Es una buena decisión, ¡cuenta con todo mi apoyo!

Con el Señor Armando, el consejero. ¿Sabes? Voy a ir a ver a un psiquiatra... Yo...

El día de la cita con el psiquiatra, el doctor Gómez evalúa la salud mental de Jorge.



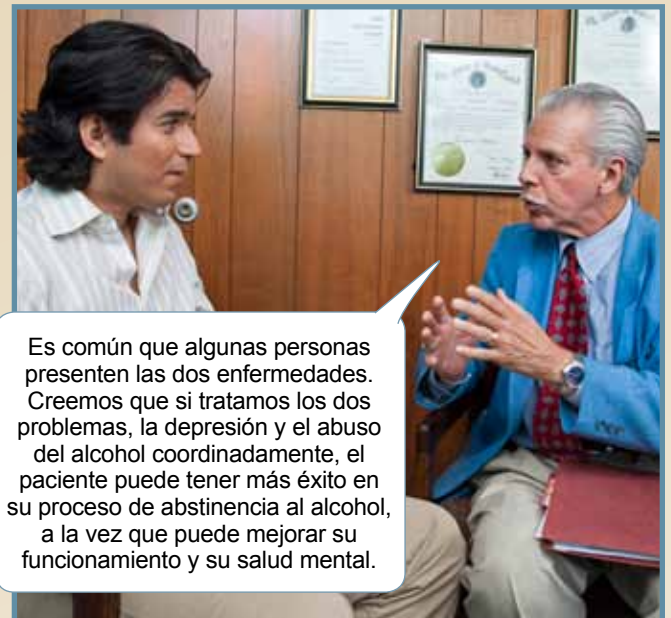
Todas las preguntas que le he hecho durante esta hora me ayudan a evaluar el estado de su salud mental.

Por los resultados en las diferentes pruebas, así como por la información que usted me ha confiado, puedo determinar que usted sufre de un desorden mental llamado **depresión clínica**.

También he tenido la oportunidad de estudiar su historial clínico, y es claro que usted también tiene un problema de **adicción al alcohol**.



Cuando los dos desórdenes, el mental y el de alcohol, están presentes al mismo tiempo le llamamos co-ocurrencia: dos problemas al mismo tiempo.



Es común que algunas personas presenten las dos enfermedades. Creemos que si tratamos los dos problemas, la depresión y el abuso del alcohol coordinadamente, el paciente puede tener más éxito en su proceso de abstinencia al alcohol, a la vez que puede mejorar su funcionamiento y su salud mental.



Jorge, ¿estás seguro que esos antidepresivos que te recetó el Doctor Gómez no crean hábito?

Sí, seguro. Él me explicó todo. Después de un tiempo de tomar los antidepresivos voy a empezar a sentirme un poco mejor. Dijo que tenía que tener paciencia... en dos o tres semanas. De todas maneras tengo que volver en una semana para hablar de cómo me he sentido.

Después de unas semanas...



¡Oye Jorge! ¿Qué tal si para celebrar que es viernes nos tomamos unas cervecitas?

No, hombre, gracias. Hoy tengo partido de fútbol de revancha con mi hijo. La semana pasada me ganó. ¿Lo puedes creer? Ja-ja.

Ya pasaron seis meses, y de nuevo tengo mi trabajo. ¡Qué bueno! La semana que viene recupero mi licencia de conducir. ¡Uno no sabe que es un privilegio tenerla, hasta que la pierde!

Meses más tarde, Jorge y María visitan juntos al Señor Armando...



Para mí fue muy difícil, pero tan importante poder entender. Y a fin de cuentas, yo soy la más contenta de todos. No tengo que ir a mi segundo trabajo, recuperaré a Jorge y mis niños a su papá. Y ni hablar de Jorge... él se recuperó a sí mismo, ¡recuperó su vida!

Me alegra mucho verlo tan bien, Jorge. La participación de María ha sido esencial. Es tan necesario que la familia de la persona que sufre de alcoholismo y depresión entienda tanto la enfermedad como el proceso de recuperación.



¡Míralos! La relación de Juan y Jorge está mejor cada día. ¡Juan se siente tan contento... está orgulloso de su padre!

Vamos papá, pégale más fuerte a la pelota...

Lo sé, y ha mejorado en el colegio.

Sí papá, tú eres el hombre más fuerte y más valiente que conozco.

¿Más fuerte?



¡Qué bueno es sentirse bien! Hoy cumpla 120 días de estar sobrio.

Jorge, María... ¡no los había visto desde hace mucho tiempo!

Gracias comadre, tu consejo sobre los medicamentos antidepresivos ha sido muy valioso para toda mi familia.

Jorge se ha recuperado y toda la familia junta mira un partido de fútbol.



Estas galletitas están recién salidas del horno, ¿quién quiere probarlas?

¡Otro gol!
¡Qué bien está jugando nuestro equipo!

FIN

Recursos de SAMHSA

Recursos del Gobierno Federal

Oficina Localizadora de Centros de Tratamiento para el Abuso de Sustancias de SAMHSA
(SAMHSA's Substance Abuse Treatment Facility Locator)
<http://www.findtreatment.samhsa.gov>

La Red de Información de Salud (Health Information Network) de SAMHSA ofrece miles de publicaciones (la mayoría gratuitamente) y opera una línea telefónica de asistencia disponible las 24 horas del día (en inglés y español). Los especialistas en información que atienden la línea telefónica de asistencia pueden contestar preguntas sobre los trastornos relacionados al uso de sustancias, sugerir publicaciones y referir a las personas a lugares de tratamiento usando la Oficina Localizadora de Centros de Tratamiento para el Abuso de Sustancias.
1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) ó 1-877-767-8432 (español)
<http://www.samhsa.gov/shin>

Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias de SAMHSA
(SAMHSA's Center for Substance Abuse Treatment)
<http://www.csat.samhsa.gov>

Centro de Servicios para la Salud Mental de SAMHSA
(SAMHSA's Center for Mental Health Services)
<http://mentalhealth.samhsa.gov/cmhs>

Otros Recursos

La mayoría de los gobiernos estatales y locales tienen una oficina encargada de asuntos relacionados al abuso de sustancias que puede ser un recurso excelente. Es posible que su comunidad también tenga una oficina del Consejo sobre el Alcoholismo y la Dependencia de Drogas (Council on Alcoholism and Drug Dependence). Consulte su directorio telefónico local.

La inclusión de recursos en esta lista no implica su recomendación por parte de SAMHSA o HHS.

Oficina Principal de Grupos de Familia de Al-Anon (Al-Anon Family Group Headquarters)
(Al-Anon/Alateen)

1-888-4AL-ANON (línea telefónica de información sobre las reuniones)
<http://www.al-anon.alateen.org>
Sitio de la Web en español:
<http://www.al-anon.org/alaspan.html>

Alcohólicos Anónimos (Alcoholics Anonymous)
212-870-3400 • <http://www.aa.org>
Sitio de la Web en español:
<http://www.aa.org/lang/sp/subpage.cfm>

Individuos Anónimos en Recuperación Dual
Oficina Central de la Red Mundial
(Dual Recovery Anonymous
World Network Central Office)
913-991-2703 • <http://www.draonline.org>

Salud Mental en América (Mental Health America)
1-800-969-6642 • <http://www.nmha.org>

Asociación Nacional para Hijos de Alcohólicos (National Association for Children of Alcoholics)
1-888-554-COAS (888-554-2627) • <http://www.nacoa.org>

Su Familia: La Línea Telefónica Nacional para la Salud de la Familia Hispana
(Su Familia: The National Hispanic Family Health Helpline)
1-866-783-2645 • <http://www.hispanichealth.org>

Red Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)
1-888-628-9454 • <http://www.suicidepreventionlifeline.org/Culture/es/Default.aspx>

<http://www.samhsa.gov/espanol>

