

# **Allegados de personas con problemas de adicción: ¿cómo actuar?**

**Alcohol, drogas ilegales, medicamentos, juegos de azar...  
Una persona de su entorno tiene una adicción.**

- ¿Se siente agobiado? ¿Incapaz?
- ¿Tiene la sensación de que su mundo se derrumba?
- ¿Ya no sabe con seguridad qué es «normal»?
- ¿Ya no sabe cómo hablar con la persona afectada?

**Se calcula que en Suiza varios cientos de miles de personas conviven con alguien que tiene problemas de adicción. Existen por tanto muchas personas que están viviendo una experiencia similar.**

**¡No está solo!**

## ¿Qué está sucediendo?

A menudo, los problemas de las personas con una adicción afectan también muy de cerca a sus allegados. En la vida diaria sufren las consecuencias de la dependencia: no solo en cuanto al bienestar propio y a la relación con la persona adicta, sino también en cuanto a asuntos prácticos y materiales.

A menudo, los allegados intentan por todos los medios hacer que la persona afectada cambie de actitud. Sin embargo, los esfuerzos con frecuencia son en vano. Le embarga a uno una sensación de desamparo, de desánimo y a veces incluso de rabia. Muchos allegados centran tanto su atención en el problema de la otra persona que acaban formando parte del problema.

Es importante tomar cierta distancia y adquirir una nueva postura. Ya que nadie puede dejar de beber alcohol, de consumir drogas ilegales o de jugar en lugar de la otra persona.

# ¿Cómo actuar?

## Fijar límites en lugar de controlar

A primera vista podría pensarse que controlar a la persona afectada para intentar gobernar la situación es una buena idea. Por ejemplo, se cobra esperanza cuando la persona afectada bebe menos o sale menos. Pero al día siguiente todo puede cambiar. Si la persona afectada vuelve a llegar tarde a casa y se queda dormida en el sofá, la decepción será importante. Se empieza a perder la confianza, cada vez se sentirá más incapaz e incluso puede llegar a enfurecerse.

- Puedo fijar límites para sufrir menos. Por ejemplo, puedo negarme a salir con la persona afectada si está ebria. O puedo abandonar un evento por el modo desagradable en que se comporta la persona afectada. Lo importante es encontrar una buena oportunidad para explicar por qué se toma distancia.
- Me dedico a mis propias necesidades e intento no pensar siempre en la persona afectada.
- Acabo por aceptar que no soy yo quien puede dejar de beber alcohol, de consumir drogas ilegales o de jugar en lugar de la otra persona.

## Hablar de uno mismo y no de la otra persona

La situación es complicada y resulta una carga. No es fácil encontrar las palabras adecuadas. Es comprensible sentirse a veces furioso y culpar al otro. Pero lo habitual es que ello lleve una y otra vez a continuas peleas.

- Hablo de mí mismo. Por ejemplo:
  - «No me siento comprendido» en lugar de «Nunca me escuchas».
  - «Estoy preocupado» en lugar de «Deberías dejarlo».
  - «Me siento agobiado» en lugar de «Lo haces todo mal».De este modo, puede producirse un diálogo y evitarse las eternas discusiones.
- Expreso **mis** sentimientos y no juzgo a la otra persona.



## **Descargar responsabilidad en lugar de retener**

A menudo, los allegados asumen tareas de la persona afectada y la descargan de responsabilidades. Por ejemplo, la excusan cuando no atiende sus obligaciones. Cuando los allegados se acostumbran a pensar por la persona afectada y a protegerla, corren el riesgo de agotarse.

- No debo asumir toda la responsabilidad. No debo hacer todo por la persona afectada.
- Entrego la responsabilidad de las posibles consecuencias de la adicción a la persona afectada.

Si se obliga a la persona afectada a asumir la responsabilidad de sus actos, se le ayuda a darse cuenta de los resultados de su problema. Sufrir estas consecuencias puede motivar a cambiar la situación y a buscar ayuda.

## Buscar ayuda en lugar de esconderse

Muchas personas no se atreven a hablar del problema por vergüenza o sentimientos de culpa. Pero el precio de callar es el aislamiento y el sufrimiento. Es importante buscar ayuda.

- No soy responsable de la adicción de la persona afectada.
- Puedo buscar ayuda para aliviar mi carga y sufrir menos.
- Una ayuda exterior puede poner el proceso en marcha. Hablar del problema es el primer paso para cambiar la situación.



# ¿Y si hay hijos de por medio?

Aunque muchos no lo demuestren: los niños sufren a causa de la adicción de uno de los padres. Hasta los más pequeños se dan cuenta de que algo no va bien. A menudo, el niño no entiende qué está pasando. No es capaz de poner nombre a lo que está viviendo.

- Es importante explicar al niño que la persona afectada está enferma. Es importante que sepa lo siguiente: «No tengo la culpa de ese problema.»
- Ofrezca al niño la oportunidad de hablar de las situaciones dolorosas, de sus miedos, de su vergüenza, de su ira, de sus sentimientos de culpa. Escúchele y ayúdele a comprender qué está sucediendo.
- Otra alternativa es que el niño visite a un profesional. Hablar con expertos o incluso con otros niños que están pasando por experiencias similares puede serle de ayuda ([www.mamatrinkt.ch](http://www.mamatrinkt.ch) / [www.mamanboit.ch](http://www.mamanboit.ch), [www.papatrinkt.ch](http://www.papatrinkt.ch) / [www.papaboit.ch](http://www.papaboit.ch), tel. 147).



# Buscar ayuda

Aunque sea la otra persona la adicta: usted, como persona allegada, también sufre por esta situación. Queremos animarle a buscar ayuda:

- **Personas de confianza**, por ejemplo, de su círculo de amigos o de comunidades religiosas o culturales, también pueden ser buenos interlocutores.
- **Los centros de atención a las adicciones** están ahí para ayudar tanto a los afectados como a los allegados. Encontrará algunas direcciones en [www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch). Usted mismo o una persona de su confianza pueden contactar con los centros especializados de su región para averiguar si existe asesoramiento en su lengua materna. También puede llamar a Addiction Suisse. Con mucho gusto le facilitaremos algunas direcciones (021 321 29 76).
- **Encontrará grupos de autoayuda** para familiares y amigos de alcohólicos en la página [www.al-anon.ch](http://www.al-anon.ch), tel. 0848 848 843 (alemán), [www.alanon.ch](http://www.alanon.ch), tel. 0848 848 833 (francés), italiano e inglés: comp. páginas web.
- Puede hablar con **un médico** de su confianza sobre la situación que está viviendo.
- También le puede ayudar **un psicoterapeuta**. Encontrará direcciones de psicoterapeutas (por región y conocimiento de idiomas), por ejemplo, en [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch) (Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP / Fédération Suisse des Psychologues FSP) o en [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch) (Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP / Association Suisse des Psychothérapeutes ASP)



- Algunos **hospitales** disponen de intérpretes para hablar con especialistas.
- Servicios de atención especializados en **asistencia y asesoramiento sanitarios** para sin papeles:  
[www.sante-sans-papiers.ch](http://www.sante-sans-papiers.ch)
- Si es víctima de violencia: protéjase a usted mismo y a sus hijos. Llame a la policía (tel. 117). Los centros de atención a víctimas pueden acompañarle y asesorarle:  
[www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch)  
Información sobre experiencias de violencia:  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) > Publicaciones > Psique, adicción y crisis > folleto «Häusliche Gewalt» (Violencia doméstica) en varios idiomas
- Información sobre experiencias de violencia en varios idiomas: <http://www.violencequefaire.ch/fr/vic/>

Todas estas personas y centros especializados están ahí para ayudarle y tratarán el asunto de forma confidencial.

Muchas ofertas son gratuitas. Decida qué tipo de ayuda desea solicitar.

Es importante buscar ayuda en conversaciones y encontrar tiempo para uno mismo. Le resultará más sencillo distanciarse de la situación y se sentirá mejor. Puede que así también se transmita esperanza a una persona adicta. Quizás ésta también verá: ¡vale la pena pedir ayuda!



© nullplus-istockphoto®



SUCHT | SCHWEIZ

# Información adicional

**www.migesplus.ch** – Información sobre cuestiones de salud en varios idiomas. (Página web en alemán, francés, italiano, inglés, español, portugués, turco, albanés, serbio/bosnio/croata. Información también en otros idiomas)

Schweizerisches Rotes Kreuz

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

info@migesplus.ch, Tel. 031 960 75 71

**www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch /**

**www.dipendenzevizzera.ch** – Información sobre sustancias adictivas (alemán, francés e italiano)

**Folleto «¿Qué debo saber sobre el alcohol?»** (alemán, francés, italiano, albanés, bosnio/serbio/croata, inglés, portugués, ruso, español, tamil, turco)

La presente publicación así como el folleto «¿Qué debo saber sobre el alcohol?» pueden descargarse en formato PDF en [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) o [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) / [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch). También puede solicitar un ejemplar enviando un sobre de respuesta con franqueo pagado a Sucht Schweiz / Addiction Suisse, CP 870, 1001 Lausanne.



## **Pie de imprenta**

Editor:

Sucht Schweiz / Addiction Suisse, 1001 Lausanne

Este folleto se ha publicado gracias al apoyo profesional y financiero de migesplus.ch en el marco del Programa Nacional «Migración y salud 2008–2013» de la Oficina Federal de la Salud Pública OFSP.

Queremos expresar nuestro agradecimiento a Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung FISP (Centro intercultural de prevención de adicciones y promoción de la salud) de Zúrich y al centro especializado Appartenances por el apoyo que nos han prestado.

Traducción: Luciano de Dios

Composición: [www.alscher.ch](http://www.alscher.ch)

Impresión: Jost Druck AG

