

LA VERDAD		Tirada: 33.542 Difusión: 28.800 (O.J.D) Audiencia: 100.800 (E.G.M) 27/12/2008	Sección: - Espacio (Cm_2): 959 Ocupación (%): 97% Valor (€): 2.197,26 Valor Pág. (€): 2.250,00 Página: 46	
Murcia Diaria	General		Imagen: Si	

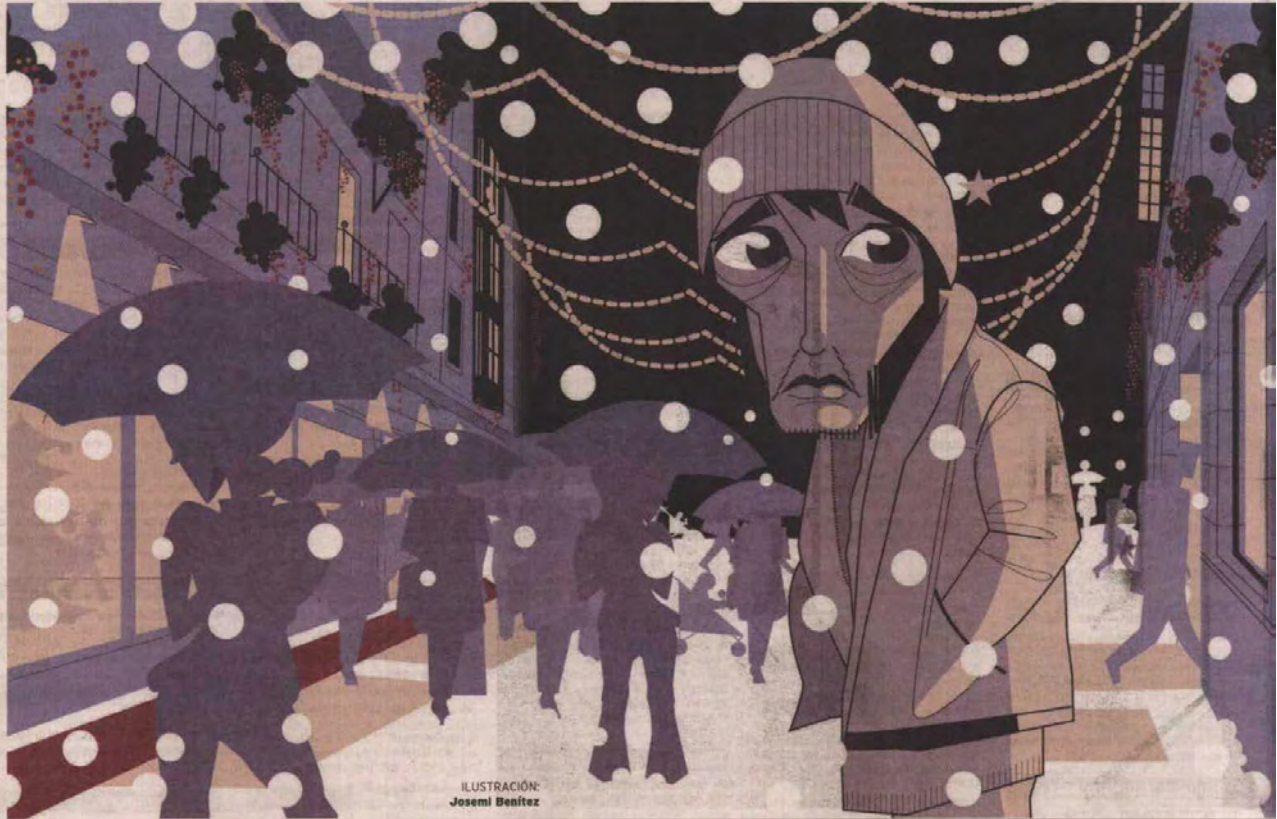


ILUSTRACIÓN:
Josemi Benítez

La soledad y añoranza de los seres queridos, las reuniones familiares y el bombardeo publicitario predisponen a recaer en una adicción que se quiere superar

Navidades peligrosas

JAN ECHEVARRIA

Borja F., madrileño de veinticuatro años, es adicto al juego. A pesar de que lleva cuatro sin jugar ni una sola partida, cuando llega la Navidad, dice, «me pongo más nervioso que de costumbre». Su dependencia por las videoconsolas ha arruinado su vida y estos días, que para sus amigos son motivo de continuas celebraciones, para él «suponen un verdadero infierno». Pero Borja no sufre solo. Sus padres, que fueron los encargados de tomar medidas al percibirse de su adicción, están con él en todo momento. «Desde que le diagnosticaron su enfermedad, organizamos actividades que le entretengan, sobre todo durante estas fechas», explica su madre, María Casares, que trabaja como voluntaria en la Asociación para la Prevención y Ayuda al Ludópata (APAL), en Madrid.

Es la cara oculta de la Navidad. «La que nadie quiere ver ni enseñar». A lo largo de estos días, los

tan añorados seres queridos vuelven a casa para reencontrarse con los suyos; los regalos, los banquetes familiares, las ceremonias entrañables y el turrón son los protagonistas de la fiesta. Rosa de la Vía, que es psicóloga clínica desde hace más de treinta años, explica que «en todas las épocas y culturas los hombres necesitan las celebraciones para juntarse y protegerse del miedo y la soledad». Cada civilización tiene sus momentos, sus fechas señaladas, ritos y costumbres. Pero para algunos el precio a pagar es alto. «Estas fiestas hacen que pacientes con diferentes patologías recaigan o empeoren notablemente. Las personas se enfrentan a sus propias carencias y, además, al reunirse con familiares y amigos, es más fácil que surjan conflictos que están latentes durante el resto del año», añade la especialista.

El fin de año no es una fiesta para todos. Los más débiles y vulnerables tienen que superar continuas pruebas de fuego y mientras

unos se preocupan por decidir qué traje lucirán en el cotillón de Nochevieja, otros cuentan los segundos esperando a que pase lo que para ellos representa la época más dura y peligrosa del año. Por otra parte, desde las diferentes asociaciones denuncian que la publicidad «sin control» no ayuda a quienes

padecen algún tipo de adicción, y exigen a las instituciones que controlen esta situación.

Muchos problemas

Los alcohólicos sufren de una manera especialmente acentuada y angustiosa estas situaciones. Asistir a una comida fami-

liar sin probar el alcohol parece casi una utopía durante unas fechas en que la gente bebe más que de costumbre. Santiago Cilleruelo, vicepresidente de la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados La Cruz de Oro, piensa que «los que llevan poco tiempo desenganchados son los que más

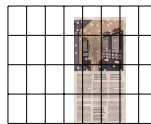
Unas fiestas sin turrón

JAN ECHEVARRIA

Las navidades giran en torno a la comida y el alcohol. La llamada al consumo por parte de la publicidad produce importantes frustraciones tanto en los que pueden permitirse esos excesos como en los que no. Las dietas y los gimnasios pasan por un momento de abandono absoluto y muchas personas aplazan sus buenos propósitos hasta enero.

Agustín Carrillo no está comiendo turrón este año. En su casa no hay bombones, polvorones ni bebidas alcohólicas. Agustín es obeso. «Llevo una dieta muy exhaustiva y como soy muy ansioso no puedo excederme ni un poquito, porque si empiezo no paro. Mi virtud es que tengo mucha fuerza de voluntad, pero ésta es una época complicada para los que padecemos este problema», dice.

Casi un 15% de la población española tiene obesidad. Muchos visitan a algún especialista con ánimo de poner remedio a su problema, pero tan sólo un 15% de estos enfermos aguanta el turrón navideño sin caer en el exceso. «Las personas depresivas viven el paso de las navidades como una liberación y, sin embargo, el final de estas fechas es una condena para los obesos, que empiezan a ver las conse-

		Tirada: 33.542	Sección: -	
		Difusión: 28.800	Espacio (Cm_2): 595	
		(O.J.D)	Ocupación (%): 60%	
		Audiencia: 100.800	Valor (€): 1.970,42	
Murcia	General	(E.G.M)	Valor Pág. (€): 3.250,00	
Diaria		27/12/2008	Página: 47	Imagen: Si



riesgo corren de recaer». Estas personas suelen tener «la autoestima muy baja» y en muchas ocasiones «lo han perdido todo». Cilleruelo, veterano de la asociación, cuenta que «muchos alcohólicos deciden dar el paso de dejar la bebida al pasar las navidades. Pero también son muchos los que echan por la borda en estas fechas todo lo que han conseguido hasta ahora. «Es un momento difícil», subraya.

Este dramático belén navideño también alberga en sus zonas más sombrías a los sin techo y a quienes luchan por desengancharse de otras drogas. Los que en su día dejaron los estupefacientes y ahora luchan por mantenerse limpios tampoco escapan

«En las colas de los centros que reparten metadona hay mucha tensión en navidades»

de sus garras. La tensión puede palpase en las colas de los centros que a diario reparten metadona. Los nervios están a flor de piel. «Los ex toxicómanos y sus familiares sufren las navidades de una manera muy intensa, es sorprendente lo mal que lo pasan», dice Agurtzane Casas, encargada de un programa de mantenimiento con metadona. Esta enfermera asegura que estos días sus pacientes se alteran de una manera especial. «Los que tienen

«En estas fechas muchos echan por la borda todo lo que habían conseguido»

un hogar se quejan de las dificultades que les provocan las visitas que están por venir, pero los que no lo tienen perciben su soledad de una manera muy angustiosa», reflexiona.

Pasadas las fiestas, todos los años se repite la misma escena como una resaca de las fiestas. «Después de las navidades asiste más gente al programa en busca de ayuda, porque al haber consumido más estupefacientes que de costumbre se encuentran peor».

cuencias de su paréntesis navideño», recuerda Rubén Cardenosa, médico especialista en esta enfermedad.

Trastornos alimenticios

Las personas que sufren anorexia o bulimia tampoco pasan por su mejor momento. A pesar de que no existen datos concretos que demuestren que durante estas fechas se incrementen las recaídas en estas enfermedades, los centros especializados en trastornos alimenticios preparan a sus pacientes para concienciarlos y enseñarles cómo

tienen que actuar en estas fechas.

Una de las grandes preocupaciones de las anoréxicas –la inmensa mayoría de los afectados

«Estas fechas son una condena para los obesos, ya que cogen muchos kilos»

Las personas que sufren anorexia disimulan en las comidas familiares

son mujeres– es que sus familias no descubran que tienen un problema de alimentación. Las bulímicas, sin embargo, no pueden controlar su ansia de comer y las mesas repletas de comida son un peligro añadido para ellas. Federico Vázquez, endocrino encargado de la atención de los trastornos de la conducta alimentaria del hospital de Cruces, aclara que «en general les preparamos bien para que no cometan errores, pero el cuadro alimenticio de los enfermos se altera de una manera especial durante estos días. Hay que tener cuidado».