

EL MIEMBRO DE A.A. – LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS

Esta literatura está aprobada por la
Conferencia de Servicios Generales de A.A.

recuperación

Alcohólicos Anónimos[®] es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

- El único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.

- A.A. no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa.

- Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.

Copyright © por "The A.A. Grapevine, Inc."
reimpreso con permiso.

Copyright © 1985
Revisado en 1995

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
475 Riverside Drive
New York, N.Y. 10115

Translated from English. Copyright in the English language version of this work is also owned by A.A.W.S., Inc., New York, N.Y. All right reserved. No part of this translation may be duplicated in any form without the written permission of A.A.W.S.

Traducido del inglés. El original en inglés de esta obra también es propiedad literaria ©, de A.A.W.S., New York, N.Y. Prohibida la reproducción parcial o total de esta traducción sin permiso escrito de A.A.W.S.

Dirección Postal: Box 459
Grand Central Station
New York, NY 10163

www.aa.org

**El Miembro de A.A.—
los Medicamentos y otras Drogas**

Alcohólicos Anónimos es un programa para alcohólicos que buscan liberarse del alcohol. No es un programa contra las drogas. Sin embargo, algunos miembros de A.A. han *abusado de las drogas*, hasta el punto de poner en peligro el logro y el mantenimiento de su sobriedad. Estos casos han llevado a *todos* los miembros de A.A. a interesarse por lo que es conocido popularmente como “el problema de la píldora.”

Informe de un grupo de médicos miembros de A.A.

Debido al hecho de que este problema encaja profundamente dentro del campo de la medicina, se pidió a un grupo de médicos, miembros de A.A., su ayuda para preparar este folleto.

La experiencia de algunos miembros de A.A. indica que el abuso de las drogas puede poner en peligro el logro y el mantenimiento de la sobriedad.

No obstante, algunos miembros tienen que usar medicamentos recetados para tratar ciertos problemas médicos graves.

La experiencia nos enseña que se puede minimizar este riesgo si se presta atención cuidadosamente a las siguientes sugerencias:

1 Recuerde que, como todo alcohólico que se está recuperando, su reacción automática a las sensaciones desagradables será la de buscar un alivio químico, y de usar más cantidad de la recetada. Busque soluciones no químicas para las molestias y dolores de su vida cotidiana.

2 Recuerde que la mejor protección contra una recaída relacionada con las drogas, es una viva participación en el programa de recuperación de A.A.

3 Ningún miembro de A.A. hace el papel de médico.

4 Sea totalmente sincero y franco consigo mismo y con su médico en cuanto al uso de medicamentos.

5 Si tiene alguna duda, consulte con un médico que tenga probada experiencia en el tratamiento del alcoholismo.

6 Hable con sinceridad de su alcoholismo con cualquier médico o dentista con quien consulte. Esta confianza será respetada, y será de gran ayuda para el médico.

7 Informe inmediatamente al médico si sufre cualquier efecto secundario inesperado por causa de los medicamentos recetados.

8 Considere la posibilidad de consultar con otro médico si el suyo particular no reconoce, o

niega la susceptibilidad peculiar de los alcohólicos a los sedantes, tranquilizantes y estimulantes.

9 *Dele a su médico ejemplares de este folleto.*

En este folleto, usted va a leer un resumen de sugerencias hechas por los médicos, así como la experiencia compartida por algunos miembros de A.A.

Desde los primeros días de Alcohólicos Anónimos, se ha puesto bien en claro el hecho de que muchos alcohólicos son propensos a volverse dependientes, física o psicológicamente, de otras drogas además del alcohol. Ha habido frecuentes casos trágicos de personas que, habiendo luchado por alcanzar la sobriedad, acabaron por tener problemas de la misma gravedad con otras drogas. Repetidas veces, los miembros de A.A. han relatado episodios espantosos que pusieron en peligro su sobriedad.

Sus experiencias indican que los barbitúricos y los tranquilizantes (por ejemplo, Valium, Librium, etc.) aunque no sean peligrosos para la mayoría de la gente no alcohólica cuando se usan según las indicaciones del médico, sí pueden ser perjudiciales para los alcohólicos. A menudo, estas sustancias pueden causar una dependencia tan devastadora como la del alcohol.

Incluso muchos de los A.A. que han usado medicamentos que se venden sin receta, creyendo que no les perjudicarían, han descubierto más tarde la tendencia del alcohólico a volverse adicto. Y aquellos A.A. que han usado las drogas que se venden en la calle, desde la marihuana hasta la heroína, han descubierto la tendencia del alcohólico al abuso. La lista se alarga, y seguirá alargándose según se elaboren nuevas drogas.

Las causas de esta tendencia a volverse adicto son varias. En algunos casos, la droga tiene en el cuerpo el mismo efecto que el alcohol—como ocurre con los barbitúricos, Valium, Librium y otros medicamentos que actúan como sedantes. El sistema físico del alcohólico ya se ha acostumbrado al uso de los sedantes, y cuando éstos se usan sin cuidado, pueden crear dependencias destructivas. El uso de medicamentos y drogas para aliviar las tensiones nerviosas es, para muchos alcohólicos, una reacción casi automática.

**Algunos miembros de A.A. cuentan
sus experiencias con las drogas**

La Historia de Sara

“Logré darme cuenta de que había dependido de los tranquilizantes como baluarte contra la ansiedad, baluarte que la mayoría de mis compañeros de A.A. encontraban en los Doce Pasos.”

Me llamo Sara, y soy alcohólica.

Cuando asistí a mi primera reunión de A.A., ya llevaba muchos años de bebedora alcohólica, y durante algunos de ellos había usado tranquilizantes que el médico me recetaba. En la primera reunión, me impresionó mucho la sinceridad, la variedad de personalidades, y la gratitud que sentían los miembros por el programa de A.A. Al final de la reunión, estaba convencida de que “se podía conseguir,” y, con optimismo, comencé mi recuperación en Alcohólicos Anónimos.

Asistí a esta reunión por consejo de mi psiquiatra. La angustia mental y emocional que sufría era bastante grave, y el médico me había recetado un tranquilizante que yo estaba tomando según la prescripción. Nunca cambié la dosis.

Un día a la vez, me abstuve de tomar el primer trago. Exactamente como me habían dicho otros miembros de A.A., la vida iba teniendo cada vez más sentido, y yo estaba profundamente agradecida por haber dejado atrás mis días de bebedora alcohólica. Seguí usando el tranquilizante según la dosis recetada, a pesar de haber oído a muchos A.A. hablar de sus terribles experiencias con los tranquilizantes—experiencias que les habían convencido de que tales medicamentos te conducen inevitablemente a una recaída.

Cuando ya llevaba seis meses de sobriedad, pasé un día horrible en la oficina; sentí que me rechazaban totalmente. Me agobiaban los sentimientos de autoconmiseración y ansiedad. Traté de deshacerme de mis resentimientos de toda manera imaginable, pero fui incapaz de utilizar lo que aprendí en la terapia; era impermeable a todo lo que había aprendido en las reuniones de A.A. Al final del día, me encontré en un restaurante en donde antes solía beber frecuentemente, y acabé por tomar varios martinis.

El hecho de volver a beber me dejó asombrada. En realidad, no quería beber, pero sí quería relajarme. La noche siguiente, en una reunión de mi grupo base, miré alrededor de la sala y se me ocurrió que todos los presentes estaban viviendo el programa de A.A. de una manera sincera—todos excepto yo. Por primera vez en mi vida, abrí mi mente, y me resolví a seguir las sugerencias. Me prometí a mí misma que hablaría con mi psiquiatra sobre la posibilidad de dejar de usar tranquilizantes, ya que estaba convencida de que estos medicamentos tenían algo que ver con mi recaída.

Mi psiquiatra se mostró dispuesto a suspender la prescripción. Durante las semanas y meses que siguieron, logré darme cuenta de que había dependido de los tranquilizantes como baluarte contra la ansiedad, baluarte que la mayoría de mis compañeros de A.A. encontraban en los Doce Pasos. Me resultó evidente que, a pesar de haber asistido a muchas reuniones de A.A., de haber leído la literatura y de haber tratado de integrarme en el modo de vivir de A.A., el uso de los tranquilizantes había impedido que yo me entregara de verdad. En realidad, había estado alejada, aislada, esforzándome por controlar mis emociones de la misma manera que antes me había esforzado por controlar la bebida. Suspender el uso de tranquilizantes fue un hecho de crucial importancia en mi recuperación del alcoholismo. Por medio del programa de A.A., he aprendido a vivir con tranquilidad, sin usar ningún medicamento psicotrópico para cambiar mi estado de ánimo.

Aunque no es siempre fácil ser sincera conmigo misma, buscar la ayuda de un Poder Superior, y entregar mi voluntad egoísta, creo que soy una prueba viviente de que vale la pena hacerlo.

La Historia de Randall

“Aunque dejé de beber, seguí usando drogas y hierba, y acabé en un manicomio.”

Me llamo Randall, y soy alcohólico. Aunque dejé de beber, seguí usando drogas y hierba durante mis primeros ocho años en A.A., y acabé en un manicomio. Ya hace tres años que me mantengo sobrio en A.A. y libre de drogas; pero durante el primer año, creí que nunca volvería a estar cuerdo. Los temores me perseguían implacablemente.

te, y estaba seguro de que nunca cesarían. Pero lo han hecho, y voy mejorando.

Durante los últimos dos o tres años de mi vida de bebedor, comencé a usar drogas—LSD, mezcalina, y hierba. Una vez, traté de usar las drogas para controlar la bebida, pero no funcionó ni bien, ni por mucho tiempo. Cuando tenía 27 años, fui a un centro de rehabilitación de alcoholismo, en donde el personal no hablaba mucho de las demás drogas.

Después de salir del centro, fui a una reunión de A.A. donde me sorprendió encontrar a miembros que hablaban de las drogas. En el primer grupo que asistí, el mensaje era claro—no bebas, no te drogues. Pero yo tenía una idea muy clara de lo que significaba mi alcoholismo: significaba que no podía probar el alcohol, punto. Con el tiempo, encontré un grupo cuyos miembros no se mostraban tan opuestos a las drogas; aprendí por experiencia a no ser muy franco respecto a mi uso de drogas; y busqué a otros miembros a quienes también les gustaba “volar” con las drogas.

Al final de mi primer año en A.A., decidí dejar de usar alucinógenos. Cada viaje era malo, y sabía que no se iban a mejorar. Pero no veía razón alguna para dejar de fumar marihuana.

Con el pasar del tiempo, cada vez fumaba más y cada vez me iba alejando más de A.A. Dejé de telefonar a mi padrino. Uno tras otro, los miembros con quienes me había drogado decidieron dejar de hacerlo y me encontré nuevamente solo.

Acabé en un manicomio. Mi médico me sugirió que me pusiera en contacto con mi antiguo padrino de A.A. para explicarle lo que había pasado conmigo. Y mi padrino lenta y cariñosamente me empujó nuevamente hacia A.A.

Ahora puedo ver que, cuando vine por primera vez a A.A., la primera cosa que hice fue convencerme de que yo era diferente. “Ellos tal vez no puedan fumar hierba, pero yo sí puedo.” “¿Qué saben ellos de las drogas? Nunca las han usado.” Y poco a poco, pero inevitablemente, la marihuana me fue hundiendo en el abismo de la soledad, más allá del cual, por unos pocos momentos, había echado una mirada. Como el alcohol, que al principio prometía poner fin a mi soledad pero al final me traicionó, la marihuana me llevó nuevamente a un paisaje desolado. Pero hoy, no soy diferente y no estoy solo.

Hoy día, estoy agradecido por poder mantenerme sobrio en A.A. y les doy las gracias a los miembros de mi grupo por haberme escuchado con paciencia lo suficiente como para que comenzara a comprender que soy igual que ellos.

La Historia de Ana

“Tomé un somnífero y recuerdo vivamente que me sentí tan borracha como antes me había sentido con la bebida.”

Me llamo Ana, y soy alcohólica. Durante mis años de bebedora, sufría de un problema físico que en gran parte había causado que me volviera adicta a las drogas recetadas. Me habían recomendado cirugía, pero la aplacé. Según empeoraba mi alcoholismo, me era imposible decir dónde comenzaba el dolor de mi problema con la bebida y dónde acababa el dolor de mi problema físico.

En mis años de bebedora, a veces me jactaba de poder dejar de beber completamente, y, por unas cuantas semanas, no bebía nada. Durante estos períodos tomaba pastillas contra el dolor, fácilmente obtenibles—algunas con receta, otras sin ella—y un tranquilizante para calmarme. No me consideraba adicta a las píldoras, ya que mi “dosis acostumbrada” siempre había sido media copa de brandy.

Cuando entré en Alcohólicos Anónimos, todavía necesitaba una operación, pero, como estaba muy ocupada en ponerme sobria, seguí posponiendo la decisión. Durante mis primeros meses de sobriedad, hablaba toda virtuosa de entregar mi voluntad y mi vida a Dios como yo lo concebía, y luego me iba al aseo a tomar una pastilla contra el dolor. Pasaban las semanas y yo seguía tomando una pequeña píldora de vez en cuando; pero pronto lograría entender que estas pequeñas pastillas contra el dolor son tan astutas, poderosas y desconcertantes como la misma bebida.

Una noche que me encontraba bajo una fuerte crisis emocional por haber roto un compromiso matrimonial, tomé un somnífero, y recuerdo vivamente que me sentí tan borracha como antes me había sentido con la bebida. Me retiré a mi apartamento en donde bebí mucha agua y varias tazas de café, pensando que me estaba pasando

lo mismo que cuando bebía. Gracias a Dios, aprendí la lección en los primeros días de mi sobriedad, y de una vez para siempre, me di cuenta de que no podía aguantar las drogas psicotrópicas.

—No obstante, algunos alcohólicos necesitan las medicaciones . . .

Al mismo tiempo que reconocemos la tendencia peligrosa a recaer en la adicción, reconocemos también el hecho de que los alcohólicos no son inmunes a otras enfermedades. Algunos de nosotros hemos tenido que enfrentarnos con depresiones que pueden ser suicidas; esquizofrenia que requiere a veces hospitalización; manía depresiva; y otras enfermedades mentales y biológicas. Entre nosotros también hay epilépticos, miembros que sufren de enfermedades del corazón, de cáncer, de alergias, de hipertensión, y de otros muchos problemas físicos graves.

A causa de los problemas que muchos alcohólicos tienen con los medicamentos, algunos miembros han tomado la postura de que nadie en A.A. debe tomar ninguna medicación. Aunque a algunos miembros, el seguir este consejo sin duda les ha evitado sufrir una recaída, para otros ha sido un desastre.

Algunos miembros de A.A. y muchos de sus médicos nos han descrito casos en que pacientes que sufrían de depresión han recibido el consejo de sus compañeros de A.A. de que desecharan las píldoras, con la consecuencia de que la depresión, con todas sus dificultades, volvió a atacarles, llevándoles a veces al suicidio. También los que padecen de esquizofrenia, manía depresiva, epilepsia y otras enfermedades que requieren medicamentos para ser controladas, nos han dicho que sus amigos de A.A. a menudo les recomiendan, con toda su buena intención, que dejen de tomar sus medicaciones. Desgraciadamente, los enfermos descubren que, si siguen el consejo de un lego, puede ocurrir que sus síntomas, con toda su intensidad previa, vuelvan a manifestarse. Además, se sienten culpables, porque están convencidos de que “A.A. está contra las píldoras.”

Resulta bien claro que es tan equivocado privar a cualquier alcohólico de la medicación que puede aliviar o controlar otros problemas físicos o emocionales que le dejan imposibilitado, como lo es facilitar o ayudar a cualquier alcohólico a que recaiga en la adicción a cualquier droga.

**Algunos miembros de A.A.
que han necesitado medicación
nos cuentan sus historias**

La Historia de Fran

“Cada vez que dejaba bruscamente de tomar los medicamentos, mis síntomas empeoraban, y sufría nuevamente depresiones con tendencia al suicidio.”

Al ingresar en A.A. no sólo sufría de alcoholismo, sino también de depresión. Al principio, comencé a beber para aliviar mi depresión, pero cuando la bebida dejó de tener efecto, consulté con un psiquiatra que me trató con tranquilizantes y antidepresivos. Con mi depresión bajo control, me quedé completamente asombrada cuando, en mi primera reunión de A.A., una de las primeras preguntas que me hicieron fue: “¿Estás tomando algún tipo de píldoras?”

Desde el momento en que la gente del programa de A.A. supo que tomaba píldoras empezó un acoso constante para que “me librara de la muleta,” que “fuera sincera” conmigo misma, y para que “me alejara del psiquiatra” — “A.A. es lo único que necesitas.”

Sabiendo que se me consideraba una “pastillera,” seguí dudando durante tres años, hasta que una tarde dejé totalmente de tomar píldoras. A las 24 horas, empecé un “viaje” del que creí que no regresaría nunca —un viaje de alucinaciones, paranoia, temores excesivos, despersonalización, y obsesiones. Cuando me sucedió esto, ingresé en un centro de rehabilitación.

Durante los siguientes meses, me hospitalizaron varias veces. Los médicos no podían llegar a un acuerdo respecto a mi diagnóstico, y los problemas que había tenido en mi grupo de A.A. comenzaron de nuevo, a causa de los “consejos médicos” que me daban los demás miembros de A.A. Constantemente tenía que optar entre mis doctores y A.A., y siempre optaba por A.A. Cada vez que dejaba bruscamente de tomar medicamentos, mis síntomas empeoraban y sufría nuevamente de depresiones con tendencia al suicidio.

Después de haber atentado contra mi vida, y de haber sido hospitalizada de nuevo, consulté una vez más con otro médico, quien diagnosticó

que padecía de manía depresiva, y me recetó litio. A pesar de que sabía desde mi adolescencia que mi cabeza no andaba bien, me sorprendió mucho enterarme de que lo que tenía era manía depresiva. Sin embargo, ahora me doy cuenta de que se trata de una enfermedad como cualquier otra, y en la comunidad en que vivo, hay reuniones para la gente que padece de este mal.

Hoy, considero la cuestión de tomar medicamentos desde un punto de vista diferente. Tengo un solo juez, mi Poder Superior, y no me importa, en realidad, que se sepa que tomo litio para controlar mi enfermedad. Me doy cuenta de que todavía hay personas que hablan de mí porque “tomo píldoras”—pero no me molesta.

Hoy me mantengo sobria con la ayuda de mi grupo base, de las reuniones de discusión y de Pasos, de reuniones para alcohólicos que tienen que tomar medicamentos, y, lo más importante, con la ayuda de mi Poder Superior.

La Historia de Julia

“Sin duda alguna, la decisión de usar medicamentos le corresponde principalmente a un médico que esté informado sobre el alcoholismo y a un paciente que esté informado sobre los medicamentos.”

Me llamo Julia, y soy alcohólica. Después de catorce años de sobriedad en A.A., estoy bajo cuidado médico a causa de una depresión severa, y estoy tomando un medicamento antidepresivo, según me ha recetado el doctor.

Al ingresar en A.A., el problema más urgente con el que tuve que enfrentarme era, por supuesto, mi alcoholismo, y eso es lo que hice. Me interesé enérgicamente en los asuntos de mi grupo base, conseguí una madrina maravillosa, y empecé rápidamente a practicar los Doce Pasos en todos los aspectos de mi vida. Una de las primeras cosas que aprendí en A.A. fue que tenía que separar unos problemas de otros, lo cual fue una buena lección, porque mi mente estaba llena de problemas.

Con el tiempo, me fui dando cuenta del hecho de que había muchos problemas con los cuales tenía que enfrentarme, incluso con las ramificaciones del maltrato que sufrí cuando era niña. Así

que comencé la terapia, y me puse a trabajar en estos problemas. Cuando surgieron mis tendencias suicidas, el terapeuta me sugirió que tomara algún medicamento para ayudarme a hacer frente a la severa depresión que tenía. Desgraciadamente, el primer médico con quien consulté no sabía nada acerca del alcoholismo. Me extendió una receta para lo que creí que era un antidepresivo, y más tarde me enteré que era un tranquilizante. Tomé la píldora e inmediatamente quise tomarme otra. Tenía que ser honesta. Debaté conmigo misma durante una hora antes de tirar las píldoras a la basura.

Entonces, fui a consultar a otra médica que había encabezado un centro de rehabilitación para el alcoholismo. Ella sabía mucho más que yo del alcoholismo desde el punto de vista médico, y me dio una receta para el antidepresivo que ahora tomo.

Durante todo este tiempo, por supuesto, he seguido cuidadosamente el programa de A.A., tratando de ser lo más sincera posible conmigo misma respecto a la medicación. Esta me ha hecho posible continuar investigando las causas básicas de mis problemas, y sé que este trabajo es esencial para el mantenimiento de mi sobriedad.

Creo que es muy importante que cualquier persona que considere tomar medicamentos, obtenga tanta información como le sea posible antes de hacerlo. Sin duda alguna, la decisión de usar medicamentos le corresponde principalmente a un médico que esté informado sobre el alcoholismo y a un paciente que esté informado sobre los medicamentos.

La Historia de Felipe

“Tenía que confiar mis problemas médicos a los doctores—no ciegamente, sino con un examen periódico del programa de curación y de mis necesidades médicas.”

Me llamo Felipe, y soy alcohólico. Después de haber sido hospitalizado varias veces a causa del alcoholismo y de graves problemas gastrointestinales, acudí a A.A. siguiendo el consejo del psiquiatra que me estaba atendiendo en un hospital A.V. (para veteranos de guerra). Aquel médico me ayudó a reconocer el alcoholismo como mi

problema principal y como la raíz de una vida totalmente descontrolada. Asistí a reuniones de A.A. en el hospital, y después de haber sido dado de alta, seguí como miembro de A.A.

Ya hace muchos años que me mantengo felizmente sobrio en A.A.; pero, durante los primeros nueve años, padecía de la celiaca, y en aquel entonces mi condición física era realmente penosa.

Cuando ingresé en A.A., tomaba tranquilizantes que me recetaba un médico que estaba bien informado sobre el alcoholismo. Todos los meses tenía la oportunidad de revisar la prescripción con él. Durante un año y medio más o menos, seguí tomando la medicación, y mi grupo base, mi padrino, y otros amigos de A.A. apoyaban las recomendaciones de mi médico. Otros miembros, una minoría, no eran tan comprensivos. Algunos me urgieron a que tirase las píldoras y que no me preocupase por los problemas físicos. Este consejo tan negativo me produjo un sentimiento de culpabilidad, y me perturbó emocionalmente.

Me mantenía sobrio un día a la vez, y aprendí a emplear los principios de A.A. en mi vida. Gradualmente, se iba reduciendo la cantidad de medicación que me recetaban, y al cumplir más o menos un año y medio de sobriedad, no tuve más necesidad de tomarla.

Retrospectivamente, teniendo conciencia de la naturaleza de mi enfermedad física y de los efectos beneficiosos que la medicación tuvo en la restauración de mi aparato digestivo, considero que los consejos tan negativos que algunos me dieron eran éticamente irresponsables y peligrosos. Tenía que confiar mis problemas médicos a los doctores—no ciegamente, sino con un examen periódico del programa de curación y de mis necesidades médicas.

Llegó el día en que no tuve más necesidad de tranquilizantes. Dejé de tomar la medicación, y desde entonces no he tomado ninguna. No sufrí de síntomas físicos al suspender el uso del medicamento, pero sí experimenté alguna dependencia psicológica que me fue molesta. Discutí todo esto con mi padrino, y utilicé el programa de A.A. para liberarme de aquella esclavitud.

Resumen

La experiencia nos enseña que se puede minimizar este problema si se presta atención cuidadosamente a las siguientes sugerencias:

1. Recuerde que, como todo alcohólico que se está recuperando, su reacción automática a las sensaciones desagradables será la de buscar un alivio químico, y de usar más cantidad de la recetada. Busque soluciones no químicas para las molestias y dolores de su vida cotidiana.

2. Recuerde que la mejor protección contra una recaída relacionada con las drogas, es una viva participación en el programa de recuperación de A.A.

3. Ningún miembro de A.A. hace el papel de médico.

4. Sea totalmente sincero y franco consigo mismo y con su médico en cuanto al uso de medicamentos.

5. Si tiene alguna duda, consulte con un médico que tenga probada experiencia en el tratamiento del alcoholismo.

6. Hable con sinceridad de su alcoholismo con cualquier médico o dentista con quien consulte. Esta confianza será respetada, y será de gran ayuda para el médico.

7. Informe inmediatamente al médico si sufre cualquier efecto secundario inesperado por causa de los medicamentos recetados.

8. Considere la posibilidad de consultar con otro médico si el suyo particular no reconoce, o niega la susceptibilidad peculiar de los alcohólicos a los sedantes, tranquilizantes y estimulantes.

9. Dele a su médico ejemplares de este folleto.

LOS DOCE PASOS DE ALCOHOLICOS ANONIMOS

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos*.

4. Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos.

7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.

8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

LAS DOCE TRADICIONES DE ALCOHOLICOS ANONIMOS

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A.

2. Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.

3. El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber.

4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos de A.A. o a A.A. considerado como un todo.

5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.

6. Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.

7. Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.

8. A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.

9. A.A. como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.

10. A.A. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.

12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

LOS DOCE CONCEPTOS PARA EL SERVICIO MUNDIAL

1. La responsabilidad final y la autoridad fundamental de los Servicios Mundiales de A.A. deben residir siempre en la conciencia colectiva de toda nuestra Comunidad.

2. La Conferencia de Servicios Generales de A.A. se ha convertido, para casi todo propósito práctico, en la voz activa y la conciencia efectiva de toda nuestra Comunidad en sus asuntos mundiales.

3. Para asegurar una dirección eficaz debemos dotar a cada uno de los elementos de A.A. (la Conferencia, la Junta de Servicios Generales, las corporaciones de servicios, personal directivo, comités y ejecutivos) de un "Derecho de Decisión" tradicional.

4. En todos los niveles de responsabilidad, debemos mantener un "Derecho de Participación" tradicional, en forma tal que permita la representación votante en proporción razonable a la responsabilidad que cada nivel deba asumir.

5. Debe prevalecer en toda nuestra estructura un "Derecho de Apelación" tradicional, asegurándonos así que la opinión de la minoría será oída, y que las peticiones de rectificación de los agravios personales serán consideradas cuidadosamente.

6. La Conferencia reconoce que la iniciativa principal y la responsabilidad activa en la mayoría de los asuntos de Servicio Mundial deben ser ejercidas por los Custodios miembros de la Conferencia cuando actúan como la Junta de Servicios Generales.

7. El Acta de Constitución y Estatutos de la Junta de Servicios Generales son instrumentos legales que facultan a los Custodios para gobernar y conducir los asuntos de Servicio Mundial. El Acta de la Conferencia no es instrumento legal, pero se apoya, para hacer efectiva su finalidad, en la tradición y el patrimonio de A.A.

8. Los Custodios son los principales planificadores y administradores de la política y finanzas generales. Tienen supervisión directa de las entidades de servicio constantemente activas e incorporadas separadamente, y ejercen esta función por medio de su facultad para elegir a todos los directores de aquellas entidades.

9. Para nuestro funcionamiento y seguridad futuros, se hace indispensable una buena dirección de servicio en todos los niveles. La dirección primordial de Servicio Mundial, que una vez fue ejercida por los fundadores, debe necesariamente ser asumida por los Custodios.

10. A cada responsabilidad de servicio debe corresponder una autoridad de servicio equivalente, quedando siempre bien definido el alcance de dicha autoridad.

11. Los Custodios siempre deberán contar con la ayuda de comités, directores de las corporaciones de servicio, ejecutivos, personal de oficina y asesores que sean los mejores posibles. Deberán por lo tanto prestar especial consideración al seleccionar la composición, los méritos personales, los procedimientos de ingreso, los derechos y los deberes asignados.

12. La Conferencia cumplirá con el espíritu de las Tradiciones de A.A., teniendo especial cuidado de que la Conferencia nunca se convierta en sede de peligrosa riqueza o poder; que fondos suficientes para su funcionamiento, más una reserva adecuada, sean su prudente principio financiero; que ninguno de los miembros de la Conferencia sea nunca colocado en una posición de autoridad incondicional sobre ninguno de los otros; que todas las decisiones importantes sean alcanzadas por discusión, votación y siempre que sea posible, por considerable unanimidad; que ninguna actuación de la Conferencia sea punitiva a personas, ni una incitación a controversia pública, que la Conferencia nunca debe realizar ninguna acción de gobierno autoritaria, y que como la Sociedad de Alcohólicos Anónimos, a la cual sirve, la Conferencia en sí misma siempre permanecerá democrática en pensamiento y en acción.

Publicaciones de A.A.

Se pueden obtener formularios de pedidos completos en la Oficina de Servicios Generales de ALCOHOLICOS ANONIMOS, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.

LIBROS

ALCOHOLICOS ANONIMOS
A.A. LLEGA A SU MAYORIA DE EDAD
DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES
COMO LO VE BILL
EL DR. BOB Y LOS BUENOS VETERANOS
REFLEXIONES DIARIAS
DE LAS TINIEBLAS HACIA LA LUZ

LIBRILLOS

LLEGAMOS A CREER
VIVIENDO SOBRIO
A.A. EN PRISIONES — DE PRESO A PRESO

FOLLETOS

44 PREGUNTAS
LA TRADICION DE A.A. — COMO SE DESARROLLO
LOS MIEMBROS DEL CLERO PREGUNTAN ACERCA DE A.A.
TRES CHARLAS A SOCIEDADES MEDICAS POR BILL W.
A.A. COMO RECURSO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD
A.A. EN SU COMUNIDAD
¿ES A.A. PARA USTED?
ESTO ES A.A.
¿HAY UN ALCOHOLICO EN EL LUGAR DE TRABAJO?
¿SE CREE USTED DIFERENTE?
PREGUNTAS Y RESPUESTAS ACERCA DEL APADRINAMIENTO
A.A. PARA LA MUJER
A.A. PARA EL ALCOHOLICO DE EDAD AVANZADA—
NUNCA ES DEMASIADO TARDE
ALCOHOLICOS ANONIMOS POR JACK ALEXANDER
CARTA A UNA MUJER ALCOHOLICA
LOS JOVENES Y A.A.
EL MIEMBRO DE A.A. — LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS
¿HAY UN ALCOHOLICO EN SU VIDA?
DENTRO DE A.A.
EL GRUPO DE A.A.
R.S.G.
CARTA A UN PRESO QUE PUEDE SER UN ALCOHOLICO
LAS DOCE TRADICIONES ILUSTRADAS
COMO COOPERAN LOS MIEMBROS DE A.A....
A.A. EN LAS INSTITUCIONES CORRECCIONALES
A.A. EN LAS INSTITUCIONES DE TRATAMIENTO
EL PUNTO DE VISTA DE UN MIEMBRO DE A.A.
PROBLEMAS DIFERENTES DEL ALCOHOL
COMPRENDIENDO EL ANONIMATO
UNA BREVE GUIA A ALCOHOLICOS ANONIMOS
UN PRINCIPIANTE PREGUNTA
LO QUE LE SUCEDIO A JOSE
(Historieta a todo color)
LE SUCEDIO A ALICIA
(Historieta a todo color)
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA
(Folleto ilustrado para los presos)
¿ES A.A. PARA MI?
LOS DOCE PASOS ILUSTRADOS
HABLANDO EN REUNIONES NO A.A.

VIDEOS

ESPERANZA: ALCOHOLICOS ANONIMOS
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA
LLEVANDO EL MENSAJE DETRAS DE ESTOS MUROS
LOS JOVENES EN A.A.
TU OFICINA DE SERVICIOS GENERALES,
EL GRAPEVINE Y LA ESTRUCTURA DE
SERVICIOS GENERALES

REVISTAS

LA VIÑA DE A.A. *(bimensual)*

Yo soy responsable...cuando cualquiera, dondequiera, extienda su mano pidiendo ayuda, quiero que la mano de A.A. siempre esté allí. Y por esto: Yo soy responsable.

SP-11