



Alcohol, droga legal

Aunque suene duro, es así: el alcohol es una droga, legal, barata y de muy fácil acceso.

Es una adicción que normalmente no suele ir sola, en muchos casos va acompañada de otras, podríamos decir que es la puerta de entrada a otras. También suele ocurrir que cuando salimos de otras ilegales nos enganchamos a ésta: ¡es legal!

En mi caso, soy un adicto al alcohol aunque hace años que no bebo, precisamente por eso, por ser adicto. No debo beber alcohol porque una vez adicto he perdido la capacidad de parar; sé cuando empiezo y no sé ni cuándo ni cómo termino.

Tuve que perder mucho, sufrir y hacer sufrir a los que me querían para reconocer que tenía un problema con el alcohol, siempre me autoengañaba: “Mañana no bebo”. Ese mañana nunca llegaba.

Una vez que me di cuenta de que tenía un problema intenté dejarlo a base de fuerza de voluntad, pero no pude; después de un pequeño tiempo de sequía venía seguido de una inundación alcohólica.

En estos días he tenido ocasión de ver y leer en los distintos medios de comunicación, prensa y TV, noticias sobre el alcohol. En prensa un médico, especialista en adicciones, que decía que en España había un millón de adictos al alcohol sin tratar. Son alcohólicos y no son conscientes de ello o no lo quieren reconocer.

El estigma es muy grande y la sociedad, lo que es más triste, los propios alcohólicos, lo tienen más como un vicio que como una enfermedad. Es una enfermedad, y muy grave: afecta a la mente, al cuerpo y a las emociones.

Según la Organización Mundial de la Salud todos los años mueren en el mundo tres millones de personas como consecuencia de la ingesta de alcohol. El primer año de la COVID fallecieron 2.700.000 personas en el mundo, y hay que ver la alarma que ello creó.

Creo que es bueno que se hable sobre el problema, romper el



**‘ES UNA ADICCIÓN
que se puede parar, no curar’**

estigma, que la Administración, los profesionales, hablen del riesgo de consumir alcohol y que se puede desarrollar una adicción. No todo el que bebe se convierte en adicto, pero hay parte de los que lo hacen que sí.

Es una adicción que se puede parar, no curar. Soy adicto al alcohol y no puedo beberlo de forma segura. Así llevo 14 años sin beber una gota de alcohol y he descubierto que no lo necesito para nada: se puede ser feliz, pasárselo bien sin necesidad de consumirlo.

Cualquier vecino que me lea y conozca a alguien que tenga este problema, que le anime a pedir ayuda, médico, psicólogo, psiquiatra, enfermera, trabajadora social, etc. No olvidemos que es una enfermedad, y las enfermedades las tratan los profesionales.

Somos muy afortunados en el Distrito: tenemos el Hospital 12 de Octubre, donde hay un gran equipo de adicciones; CAD, Centro Madrid Salud, Centro de Salud Mental y diversos centros de salud donde pedir ayuda.

También tenemos dos asociaciones en el Distrito, ARVIL y Grupo Villaverde de Alcohólicos Anónimos, donde van a aprender a vivir sin alcohol y a mantener la sobriedad. Son gratuitas y no hay que pedir cita. Ahí no les van a juzgar, les van a entender y querer por su condición.

Muchas gracias a los responsables del periódico por permitirme este espacio.



Villaverde, Bob Dylan, tres bicicletas y el cerro de los Ángeles

Era un 15 de junio del año 1989. Estaba nervioso por las notas. Ese año no me iba mal, pero aquel profesor con sonrisa mezquina y rizos engominados, llamado don Eliseo, no las tenía todas consigo para aprobarme Religión. Mi padre me había llevado al cine a ver *El muñeco diabólico* (1989) y me había entretenido, pero el nerviosismo era atroz. A la salida nos encontramos con aquella ex-novia de mi tío que tanto me gustaba, Lucía. Mi padre le explicó lo de mi agobio y ella le contó que tenía un encuentro con Bob Dylan. Se dedicaba a “cuidar” de los artistas de la compañía y le tenía que llevar a algunos sitios. Pidió permiso para llevarme y mi padre accedió.

Conocía a Bob Dylan por uno de mi clase que iba con la guitarra y cantaba canciones suyas. Algunas me gustaban y me compré un libro con sus letras traducidas. Apuntaba versos para leer a las chicas del Loreto y comentarles que eran poesías que les dedicaba, pero nada, nunca funcionaba.

Allí estaba Dylan, en ese hotel, en un reservado pequeño, leyendo a Steinbeck. Fumaba. Quería salir, montar en bici pero no en el Retiro, le habían perseguido los periodistas en la mañana. Dylan era viejo y olía a algo dulce, *bourbon* —eso lo supe después—, pero no apeataba. Tenía las uñas muy largas.



Lucía nos montó en el coche y nos llevó al cerro de los Ángeles. Dylan insistía en montar en bici y lo que hicimos fue coger tres bicis a tres ancianos que estaban en un merendero. Nos insultaron, pero bueno, les dijimos que se las devolveríamos. Dylan aullaba. Se sentía feliz. No era nada taciturno como había leído. Lucía le contó que yo escuchaba su música y me miró con sorpresa. ¿Entendía sus letras? “No lo sé, Bobby”, eso le hizo reír. Le conté lo que hacía con su libro porque sus letras eran poemas y que lo mismo le darían el Nobel. Muy serio, me respondió: “Jamás iría a recogerlo”. Paramos y sacó de su bolsillo una botellita de *bourbon*. Nos preguntó si esa zona era de ricos. Desconozco el motivo, pero quiso saber si tenía novia. Muy serio, cogí su botella y di un sorbo en el que apenas tragué nada y respondí: “No diría novia, pero tengo una amiga muy especial que es profesora de Literatura del

Siglo XVII en la universidad, pero es mejor fontanera que profesora. Nos arregla siempre el baño y siempre que viene me enseña alguna parte de su cuerpo, pero no entera”. “¿Y cuál es tu preferida?”. “El talón”. “¿Por qué?”, quiso saber. “Es sonrosado y arrugado”.

La ex de mi tío me pidió que cantase una canción de Dylan. Me negué, claro. Le dije que cantarla solo tendría sentido si no se parecía en absoluto al original. En ese momento me aplaudió y me confesó que eso era lo maravilloso. Tocar sus temas, aquellos de los que estaba agotado, y que nadie los reconociese. ¿Qué sentido tendría la repetición?

Devolvimos las bicis a los ancianos y Dylan les dio muchos billetes. Uno de los ancianos le preguntó si era dinero sucio. “Sí, vendí mi alma”, les respondió. Antes de irnos le pregunté si me dejaría hacerle una foto. Meditó y accedió a un retrato con la cruz al fondo. Posó con naturalidad.

Quiso conocer todo Villaverde en coche. Se mostró contento y ciertos parajes le trajeron recuerdos que Lucía no me tradujo. Muy seguro, me dijo, que tras recorrer esos barrios debía componer un disco de villancicos. Yo, juguetón y navideño, le solté: “Si lo haces y yo dirijo una película, será la banda sonora”. Nos estrechamos la mano.

Estuve en el concierto y las crónicas lo masacraron. A mí me encantó. La gente le insultó porque eran entradas muy caras y había tocado poco tiempo. También le increparon que ninguna canción se pareciera a las versiones que les gustaban. Eso me resultó maravilloso.

Años después, hice la película con sus villancicos como banda sonora y le mandé a su oficina una copia. Meses después me remitió una larga carta como respuesta. Eso prometí no contarla.

La vis cómica ...> el miedo



El Miedo: sudor, tensión muscular, taquicardia, insomnio, pensamientos negativos, inseguridad, estrés, ansiedad, incertidumbre, opresión en el pecho...