

## ¿CUÁL ES SU RESULTADO?

¿Contestó sí a cuatro o más preguntas? Si es así, las probabilidades son de que ya tiene un serio problema alcohólico o que lo tendrá en un futuro cercano.

¿Por qué decimos esto? Solamente porque la experiencia de decenas de miles de alcohólicos recuperados, ha enseñado algunas verdades básicas acerca de los síntomas del beber que trae problemas y de nosotros mismos.

Usted es el único que puede decir con seguridad si A.A. es para usted. Si su respuesta es que SÍ, nos alegramos de mostrarle cómo hemos podido dejar de beber. Si no puede admitir todavía que tiene un problema con la bebida, no discutiremos con usted. Lo único que podemos sugerirle es que enfoque el problema sin prejuicio. Cuando necesite ayuda, si es que llega a necesitarla, nos alegraría compartir nuestra Comunidad con usted.

## ACERCA DE A.A.

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.

Existen más de 2.000.000 de nosotros. Hay aproximadamente 100.000 grupos a través del mundo y hay actividades de A.A. en 180 países.

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. En el libro ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, nuestro texto de experiencias, pueden encontrarse muchos puntos interesantes sobre el problema del alcoholismo. Este libro y otras publicaciones podrán obtenerse en las reuniones locales o escribiendo a la Oficina de Servicios Generales.



Colombia

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



*Espacio reservado para la dirección de su grupo*

Con la autorización de AA. © WORLD SERVICES, INC.  
Box 459, Grand Central Station, New York, N.Y. 10163  
Copyright 1981

Impreso y distribuido por la Oficina de Servicios Generales de A.A.  
Calle 50 N° 46-36, oficina 310, Edificio Furatena  
PBX: (4) 251 78 87 — Fax: (4) 231 64 58  
Apartado 3070

Sitio en internet: [www.cnaa.org.co](http://www.cnaa.org.co)  
E-mail: [corporacionaa@une.net.co](mailto:corporacionaa@une.net.co)  
Medellín, Colombia

1000-05-2007

Yo soy responsable . . .

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

¿Es A.A.  
para Usted?

Doce preguntas que  
sólo usted puede contestar

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

## DOCE PREGUNTAS QUE SÓLO USTED PUEDE CONTESTAR

Solamente usted puede decir si el programa de Alcohólicos Anónimos y el sistema de vida de A.A., le parecen razonables y si pueden serle útiles. Es una decisión que debe tomar usted mismo y que nadie en A.A. podrá tomar en su lugar.

Nosotros los que somos ahora miembros de A.A., nos incorporamos a esta Comunidad porque reconocimos que la bebida se había convertido en un problema que no podíamos controlar sin ayuda. Al principio muchos de nosotros rehusamos admitir que no podíamos beber socialmente. Pero cuando miembros experimentados de A.A. nos dijeron que el alcoholismo es (en su opinión) una enfermedad que puede ser detenida como la diabetes, empezamos a buscar los

síntomas de la enfermedad en nosotros mismos. Enfrentamos la realidad de esta enfermedad, exactamente como hubiéramos enfrentado cualquier otro problema serio de salud. Dimos respuestas honestas a preguntas reales y concretas acerca de nuestra modalidad de beber y su efecto en nuestra vida diaria.

He aquí algunas de las preguntas que tuvimos que enfrentar. Nuestra propia experiencia nos ha enseñado que cualquiera que conteste SI a CUATRO o más de estas doce preguntas, tiene tendencias alcohólicas definidas (y puede ser ya un bebedor con problemas). ¿Por qué no se hace estas preguntas a sí mismo? Recuerde que no es una vergüenza admitir que se padece de una enfermedad. Si realmente tiene usted un problema, lo importante es hacer algo para solucionarlo.

- |   | SI                       | NO                       |
|---|--------------------------|--------------------------|
| <b>1. ¿Ha tratado alguna vez de no beber por una semana (o más) sin haber logrado cumplir el plazo?</b><br>Casi todos nosotros hemos estado "sin beber" muchas veces antes de ingresar a A.A. Hicimos serias promesas a nuestros familiares y patronos. Juramos solemnemente. Nada resultó hasta que nos unimos a A.A. Ahora tomamos las cosas con calma y no prometemos nada ni a nosotros mismos, ni a otras personas. Nos concretamos simplemente a no beber el primer trago HOY. Nos mantenemos sobrios en un Plan de 24 horas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>2. ¿Le molestan los consejos de otras personas que han tratado de convencerle que deje de beber?</b><br>Mucha gente trata de ayudar a los bebedores "problema". Pero casi todos los alcohólicos se ofenden por consejos gratuitos sobre su excesivo beber (A.A. no impone consejos a nadie). Pero si nos preguntan, relatamos nuestras experiencias y damos sugerencias prácticas para vivir sin alcohol.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>3. ¿Ha tratado alguna vez de controlarse, cambiando de una clase de bebida a otra?</b><br>Nos hemos pasado años buscando una fórmula segura para continuar bebiendo. Nos pasamos de las "bebidas fuertes" a vinos y cervezas; confiamos en que las bebidas con un poco de agua no serían perjudiciales, o bien, tomamos nuestras copas "puras" evitando las mezclas y los cocteles. Tratamos de beber solamente a ciertas horas. Pero cualquiera que fuera la fórmula empleada, invariablemente terminábamos embriagándonos.     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>4. ¿Ha bebido alguna vez por la mañana durante el último año?</b><br>La mayoría de nosotros tiene convencimiento (por propia experiencia) o la respuesta a esta pregunta que facilita la casi absoluta certeza de si una persona está o no en camino de convertirse en alcohólico, o si ya ha llegado al final de su carrera de bebedor normal.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>5. ¿Envidia usted a las personas que pueden beber sin que esto les ocasione dificultades?</b><br>Es evidente que muchos millones de personas pueden beber socialmente (algunas veces en exceso) sin perjudicarse seriamente a sí mismas. Ni perjudicar a otros. ¿Se ha preguntado alguna vez por qué el alcohol es una invitación a desastres para USTED?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>6. ¿Ha empeorado progresivamente su problema con la bebida durante el último año?</b><br>Toda evidencia médica disponible indica que el alcoholismo es una enfermedad progresiva. Una vez que una persona pierde el control en su modalidad de beber, su problema empeora y nunca desaparece. Un alcohólico tiene solamente dos alternativas finales:<br>a. Beber hasta morir o enloquecer.<br>b. Mantenerse alejado del alcohol en cualquier forma que se presente. La elección es sencilla.                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- |  | SI                       | NO                       |
|--|--------------------------|--------------------------|
| <b>7. ¿Ha ocasionado su modalidad de beber, problemas en su hogar?</b><br>Muchos de nosotros, solíamos afirmar que bebíamos debido a cosas desagradables o molestias en nuestros hogares. Nunca se nos ocurrió pensar que problemas de esta naturaleza se agravan en vez de solucionarse con beber incontroladamente.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>8. ¿En reuniones sociales donde la bebida es controlada, trata usted de conseguir tragos extras?</b><br>Cuando nos tocaba asistir a esta clase de reuniones, nos "fortificábamos" antes de concurrir o generalmente nos las arreglábamos para obtener más de lo que nos correspondía de las raciones de nuestro anfitrión. Y muchas veces seguíamos bebiendo después de la fiesta.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>9. ¿A pesar de ser evidente que no puede controlarse, ha continuado usted afirmando que puede dejar de beber por sí solo cuando quiera hacerlo?</b><br>El engañarse a sí mismo parece ser común en todos los bebedores "problema". Casi todos los que estamos ahora en A.A. hemos tratado alguna vez de dejar de beber sin ayuda de nadie. No pudimos hacerlo.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>10. ¿Ha faltado a su trabajo durante el último año a causa de la bebida?</b><br>Cuando bebíamos y faltábamos a nuestro trabajo, frecuentemente tratábamos de justificarnos intentando convencernos a nosotros mismos y a otros que estábamos realmente enfermos. Utilizábamos diversas tretas como excusa por nuestra ausencia. La realidad es que estábamos engañándonos a nosotros mismos.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>11. ¿Ha tenido alguna vez "lagunas mentales" a causa de la bebida?</b><br>Las llamadas "lagunas mentales" durante las cuales continuamos en actividad pero sin recordar nada después, parecen ser un común denominador en las historias alcohólicas de muchos de nosotros que ahora admitimos que somos alcohólicos. Sabemos por fin, demasiado, acerca de los verdaderos problemas que nos traían nuestros actos durante este período de "lagunas mentales" e irresponsabilidad.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>12. ¿Ha pensado alguna vez que podría tener más éxito en la vida, si no bebiera?</b><br>AA. por sí misma, no puede solucionar todos sus problemas. Pero en lo que se refiere al alcohol, puede enseñarle cómo vivir sin "lagunas mentales" sin sufrir las consecuencias de las borracheras, sin remordimientos o lástima de sí mismo, lo que es común en el bebedor alcohólico. Cuando uno llega a ser alcohólico continúa siéndolo siempre. De modo que nosotros en A.A. nos mantenemos alejados de ese primer trago. Cuando esto se ha logrado, la vida se torna disciplinada, más exitosa y mucho más feliz. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>TOTAL</b>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |