



Cuando
estamos
enfermos

Los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos

1. Admitimos que éramos impotentes ante nuestra adicción, que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podía devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, *tal como lo concebimos*.
4. Sin miedo hicimos un detallado inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos quitase nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a enmendarlo.
9. Enmendamos directamente el daño causado a aquellas personas siempre que nos fuera posible, excepto cuando el hacerlo perjudicaría a ellas o a otras.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos rápidamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *tal como lo concebimos*, pidiéndole solamente conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los adictos y de practicar estos principios en todos los aspectos de nuestra vida.

Cuando
estamos
enfermos

Copyright © 2002, 2011 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Reservados todos los derechos

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
TEL (818) 773-9999
FAX (818) 700-0700
WEB www.na.org

World Service Office–Canada

Mississauga, Ontario

World Service Office–Europe

Brussels, Belgium
TEL +32/2/646-6012
WEB www.na.org

World Service Office–Iran

Tehran, Iran
TEL +021/2207 7295
WEB www.na-iran.org



Traducción de literatura aprobada por la Confraternidad de NA.

Narcotics Anonymous, , , , y The NA Way
son marcas registradas de la

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781557762825 • Spanish • 7/12

WSO Catalog Item No. SP-1603

Índice

Prefacio 5

Información sobre los orígenes del librito tal como ha ido evolucionado en el transcurso de los años e introducción al nuevo contenido.

Informar a los proveedores de atención sanitaria 7

Esta sección da ideas para comunicarse con el personal sanitario, informarles que estamos en recuperación y ser nuestros propios defensores durante el tratamiento médico.

Medicamentos en recuperación 10

Esta sección ofrece sugerencias sobre el uso responsable de la medicación y para colaborar mientras tomamos medicamentos.

También aborda la recaída y la bienvenida que damos a los miembros que vuelven a NA después de abusar de los medicamentos.

Problemas de salud mental 20

Abordamos aquí cuestiones de salud mental en los comienzos de la recuperación y crisis de salud mental derivadas de situaciones específicas, así como trastornos de salud mental de larga duración. También presentamos un análisis práctico del anonimato y la unidad en acción.

Urgencias 25

Se analiza en esta sección la forma de aplicar los principios contenidos en los pasos cuando nos enfrentamos a una urgencia médica grave o de poca importancia.

Enfermedades crónicas 27

Esta sección habla de sentimientos comunes, de la aplicación de los principios espirituales cuando vivimos en recuperación con alguna enfermedad crónica y de la participación en el servicio cuando se toman medicamentos que alteran la mente y el estado de ánimo para una enfermedad crónica.

Dolor crónico	32
Ofrecemos aquí sugerencias generales para manejar el dolor crónico en recuperación. Esta sección también habla de la bienvenida a los miembros que vuelven a NA después de haber abusado de los medicamentos.	
Enfermedades terminales	37
En esta sección abordamos cómo enfrentarnos al diagnóstico de una enfermedad terminal y prepararnos para manejar la realidad espiritual de nuestra enfermedad con toda la fortaleza espiritual y la esperanza que nuestra recuperación pueda darnos.	
Apoyar a los miembros enfermos	42
Aquí se incluyen algunas ideas sobre la manera en que la aplicación de los principios espirituales que aprendemos en los pasos nos permite enfrentarnos a la vida tal cual es y ser una fuente de apoyo para nuestros seres queridos.	
Conclusión	46
Se trata de una sinopsis del librito en la que figura una lista de sugerencias para seguir cuando estamos enfermos y de material de NA relacionado con el tema.	
Sugerencias para seguir en caso de enfermedad o lesiones	49
Otros materiales de NA que quizás desees leer	50



Prefacio

El librito *Cuando estamos enfermos* fue aprobado por la Conferencia de Servicio Mundial en 1992. Desde entonces, los miembros de toda la confraternidad lo han usado como recurso para enfrentarse a enfermedades o lesiones en recuperación. La Confraternidad de NA, la comunidad médica y el mundo en general están en constante cambio. Al cabo de los años, muchos miembros pensaron que las experiencias que contenía el librito ya no satisfacían las necesidades de nuestra confraternidad en crecimiento. Los talleres celebrados en distintos lugares del mundo nos indicaron que los miembros, colectivamente, querían sugerencias para abordar cuestiones tales como los trastornos relacionados con la salud mental, la medicación y las enfermedades crónicas en recuperación. Nuestro objetivo es ocuparnos de estas inquietudes y seguir llevando el mensaje al adicto que todavía sufre.

La presente edición revisada refleja la experiencia compartida de muchos miembros que viven con una enfermedad y continúan con su recuperación en NA. A medida que madura nuestra confraternidad, también madura nuestra experiencia con las dificultades de la vida. La enfermedad y las lesiones son realidades de la vida que pueden producir miedo e incertidumbre en los adictos. Ofrecemos apoyo a los miembros que recaen con los medicamentos tomados por una enfermedad y compartimos la experiencia de muchos compañeros que deben tomar medicación recetada y mantienen intacta su recuperación. A través del proceso de trabajo de los pasos, aprendemos sobre nosotros mismos. Llegamos a conocer nuestros

propios defectos de carácter y a reconocer la tendencia a minimizar o exagerar los acontecimientos de la vida. Podemos aplicar este conocimiento, junto con las soluciones que descubrimos en los pasos, a cualquier situación que afrontemos. Este cuadernillo, basado en estos principios espirituales, ofrece sugerencias prácticas para vivir una vida en recuperación y para vivir con una enfermedad, una lesión o un trastorno de salud mental. Animamos a los miembros a usar la información y las ideas aquí ofrecidas para comprendernos y ayudarnos los unos a los otros mejor, no para reprendernos.

La información de este librito no pretende sustituir el consejo médico ni debe usarse para tomar decisiones sobre tratamientos de atención sanitaria sin consultar con profesionales. Nuestra literatura nos dice que cuando buscábamos ayuda para nuestra adicción a través de la medicina, la religión o la psiquiatría, estos métodos no nos bastaron. No obstante, habrá veces en que los profesionales puedan tratar con buenos resultados una enfermedad o una lesión cuando nos enfrentemos a ellas. Nuestro objetivo es buscar un tratamiento para nuestra afección de forma responsable y, al mismo tiempo, reconocer que somos adictos en recuperación que tenemos la enfermedad de la adicción.

Tampoco pretende este librito abordar todas las posibles situaciones que se nos presenten; en la literatura de NA hay muchos otros materiales que pueden también ayudarnos. A lo largo del texto repetimos con frecuencia los conceptos básicos que aprendemos a través del trabajo de los pasos y los principios espirituales esenciales. La repetición es deliberada. Lo hemos diseñado así para que un adicto que se enfrente a una enfermedad o lesión pueda buscar la sección correspondiente a su situación y obtener ideas valiosas sin tener que leer todo el librito. Los problemas de salud son algo personal, y cada situación es diferente, depende del individuo. Lo que ofrecemos aquí es sencillamente la experiencia, fortaleza y esperanza de muchos miembros que han tenido enfermedades y lesiones durante su recuperación en Narcóticos Anónimos.

Informar a los proveedores de atención sanitaria

«... aceptamos la responsabilidad de nuestros problemas y vemos que somos igualmente responsables de las soluciones.»

TEXTO BÁSICO

Somos responsables de nuestra recuperación, pero a veces puede que un equipo de profesionales de asistencia sanitaria sea el que nos administre atención médica. Tenemos el derecho y la responsabilidad de participar como socios igualitarios informando a los proveedores de atención sanitaria de nuestras necesidades. Es fundamental que analicemos cuidadosamente todas las opciones que nos ofrecen, aunque difícilmente los profesionales podrán darnos la atención adecuada si no somos honestos con ellos. Cuando visitamos a un profesional médico, aplicamos las medidas preventivas básicas para proteger nuestra recuperación. Por lo general, lo que más nos conviene es informarles que somos adictos en recuperación.

- ⊙ Explicamos que la abstinencia de los medicamentos que alteran la mente o el estado de ánimo es nuestra meta en recuperación.
- ⊙ Analizamos y discutimos la posibilidad de tratamientos alternativos o dosis menores cuando nos proponen medicamentos que alteran la mente o el estado de ánimo.
- ⊙ Llevamos a nuestro padrino o madrina o a un compañero de NA de confianza cuando vamos al médico.

En caso de que nos encontremos con profesionales médicos que no comprenden la enfermedad de la adicción,



aprovechamos la oportunidad para compartir con ellos sobre nuestra recuperación; les ayudará a ofrecernos un tratamiento médico seguro y eficaz. Tal vez algunos médicos no nos entiendan e intenten tratar nuestra adicción, o sean exageradamente cautos y reacios a la hora de recetarnos medicamentos cuando se enteran de que somos adictos. En esos casos, podemos explicarles que disponemos del programa de NA para que nos ayude con nuestra adicción, pero que necesitamos su ayuda para el tratamiento de nuestra afección médica. También debemos recordar que podemos hacer preguntas al médico. Es importante que sepamos protegernos. Si creemos que no tenemos suficiente información o que el médico no parece muy respetuoso de nuestra situación, podemos buscar otra opinión médica.

«Mi experiencia con los dentistas no es muy diferente de la que he tenido con otros médicos que tratan el dolor. Como consecuencia de no haberme cuidado los dientes, me he visto obligado a hacer muchas visitas al dentista y someterme a tratamientos que causaban mucho dolor. El dentista, en varias ocasiones, me ofreció analgésicos para que me llevara a casa, cosa que no me parecía necesaria. En cambio, acepté la experiencia práctica de otros compañeros y me alivió ponerme hielo, ir y volver de las citas y otra medicación de venta libre.»

Nuestra experiencia nos demuestra que podemos plantearnos ir acompañados de otra persona cuando vamos al médico. Tener a alguien al lado que escucha mientras el médico nos describe los procedimientos o tratamientos propuestos puede darnos apoyo y

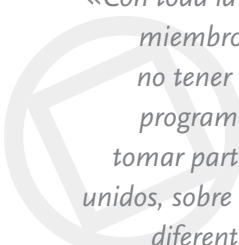
tranquilidad. Si es necesario, explicamos al médico la presencia del acompañante diciéndole que el apoyo de otras personas es un elemento fundamental de nuestro programa de recuperación. Los asuntos médicos con frecuencia producen una reacción de ansiedad. La persona que nos acompaña puede prestar atención a los detalles con una actitud receptiva, mientras que nosotros tal vez nos cerremos por miedo, ira o autocompasión. La escogemos porque es nuestro padrino o madrina o un amigo de confianza de NA, y es importante que seamos receptivos a las sugerencias que quizá nos dé.

«Una ahijada mía tenía que someterse a una intervención quirúrgica de importancia. Tenía vergüenza y temía que el personal médico la tratara de forma diferente si le decía que era adicta. Por no quedar mal, estaba dispuesta a poner en peligro su recuperación. Gracias a Dios, compartió esas inquietudes conmigo. La ayudé a ver que era importante superar ese miedo e informar al personal sanitario de su adicción. Decidió ser honesta y, como consecuencia, no sólo no arriesgó su recuperación sino que salió fortalecida.»

Lo ideal es que trabajar en estrecho contacto con los profesionales sanitarios y un padrino o madrina nos ayude a no perder de vista la verdadera dimensión de nuestra enfermedad y tratamiento. Pedir ayuda y compartir honestamente con aquellos en quienes confiamos y a los que respetamos es vital. Podríamos averiguar la experiencia de los compañeros de NA que han afrontado situaciones similares en recuperación. Mantener una rigurosa honestidad y estar abiertos a las sugerencias de otros adictos nos permite evitar el autoengaño o el secretismo. Nuestra experiencia demuestra que somos especialmente vulnerables a nuestra adicción cuando nos ocupamos de la

enfermedad o las lesiones. Analizamos la posibilidad de pedir una cantidad limitada de medicamentos y hablamos con nuestro padrino o madrina antes de que nos despachen una receta de fármacos que alteran la mente o el estado de ánimo. Nuestro padrino o madrina y los amigos de NA de confianza pueden ayudarnos a tomar decisiones basadas en los principios de la recuperación. Nos recuerdan que tomar medicamentos, de acuerdo con la prescripción, no es lo mismo que consumir. Ser rigurosamente honestos y responsables con nuestro padrino o madrina y permitir que nuestro equipo médico, nuestra red de apoyo de NA y nuestro Poder Superior nos orienten es fundamental.

Medicamentos en recuperación



«Con toda la diversidad de opiniones individuales de nuestros miembros, Narcóticos Anónimos, de por sí, está unido al no tener opinión alguna sobre asuntos ajenos a su propio programa. Como confraternidad, estamos de acuerdo en tomar partido sólo sobre aquellas ideas que nos mantienen unidos, sobre nuestros principios de recuperación, no sobre las diferentes opiniones personales que podrían dividirnos.»

FUNCIONA: CÓMO Y POR QUÉ

Narcóticos Anónimos, en su conjunto, no tiene opinión sobre cuestiones ajenas a sus actividades, incluidas las de salud. Nos ocupamos de la recuperación de la enfermedad de la adicción. Nuestra experiencia colectiva demuestra que la aplicación rigurosa del programa es nuestra mejor defensa contra la recaída. Sin embargo, quizá nos enfrentemos a una situación en nuestra recuperación que nos exija tomar decisiones

con respecto a la medicación. El uso de medicamentos puede ser un tema polémico en nuestra confraternidad. Cuando el tratamiento de una enfermedad requiere medicación, el concepto de abstinencia puede ser confuso. Conviene que recordemos la importancia de tomar la decisión consciente de no automedicarnos ni de tratar solos nuestra enfermedad.

«Yo era una de esas personas que creía que si alguien consumía alguna cosa por el motivo que fuera, se consideraba una recaída. Hasta que me vi a mí mismo en esa situación en mi propia recuperación, ni se me había pasado por la cabeza que alguna vez tuviera que tomar medicamentos. Recuerdo que iba a las reuniones, me preguntaban si había recaído y me decían que volviera a pedir el llavero blanco de "bienvenido". Realmente me hizo mucho daño y me llenó de miedo. Me sentí rechazado y muy solo porque nadie parecía comprender que lo que necesitaba era fortaleza y esperanza.»

El Texto Básico recomienda consultar los problemas médicos con profesionales. También trabajamos en estrecho contacto con nuestro padrino o madrina y otros miembros de NA con experiencia y en los que confiamos. Hoy en día hay muchos miembros que tienen experiencia con la enfermedad y la medicación en recuperación. Podemos seguir su ejemplo y escuchar su experiencia para que nos ayude a enfrentar nuestro miedo a los medicamentos. Debemos recordar que,

Conviene que recordemos la importancia de tomar la decisión consciente de no automedicarnos ni de tratar solos nuestra enfermedad.



cuando sufrimos dolor, somos especialmente vulnerables a nuestra vieja manera de pensar. La oración, la meditación y compartir pueden ayudarnos a mantenernos mentalmente alejados de nuestro malestar. Los adictos solemos sorprendernos al descubrir todo el dolor que podemos aguantar sin medicamentos. Pedir ayuda y compartir honestamente con aquellos en quienes confiamos puede ayudarnos a mantener nuestras prioridades en orden. Nuestro objetivo es conservar nuestra recuperación.

El tiempo limpio es un asunto que cada uno resuelve a título individual con su padrino y su Poder Superior. En última instancia, la responsabilidad de tomar decisiones médicas recae sobre cada miembro. Sin embargo, solemos disponer de la orientación y el apoyo de miembros que han pasado por situaciones similares, si se los pedimos. Además de consultar a los profesionales de la salud, tal vez podamos recurrir a la experiencia y la información de otros miembros para que nos ayuden a tomar decisiones informadas. Podemos practicar los Doce Pasos, mantener un contacto frecuente con nuestro padrino o madrina, escribir sobre nuestros sentimientos y motivaciones y compartir con nuestros amigos de NA. Con el respaldo de los compañeros de Narcóticos Anónimos, encontramos la fortaleza necesaria para tomar decisiones saludables para nuestra propia recuperación.

«Cuando llegué a NA, lo único que quería era dejar de consumir drogas; NA me enseñó cómo hacerlo. Mi recuperación en NA me preparó para enfrentarme a una enfermedad. Hablé sobre ella con profesionales médicos informados y pedí una segunda y una tercera opinión.»

Todos los tratamientos médicos incluían medicamentos que alteraban la mente y el estado de ánimo. Antes de tomar fármacos para el dolor, conversé sobre todas las opciones con mi padrino. Durante aquel período permanecí cerca de mis amigos de NA y mantuve informado a mi padrino.»

Nos parece importante que los adictos dispongan por lo menos una persona con la cual puedan ser completamente honestos. Puede ser el padrino o la madrina, un familiar en recuperación o un amigo de NA de confianza. Lo importante es que alguien con un conocimiento específico de la enfermedad de la adicción nos ayude a evitar el aislamiento y el secretismo. Los miembros que se enfrentan a enfermedades o lesiones tal vez caigan en intensos sentimientos de soledad, desesperación y autocompasión. En NA aprendemos que el dolor compartido es dolor aliviado, y animamos a los demás a que recurran a nosotros. Si en las reuniones prestamos atención a la experiencia, fortaleza y esperanza, podemos experimentar una sensación de empatía colectiva. Al ofrecer nuestro apoyo a los demás adictos con una actitud de ayuda, amor y preocupación cumplimos con nuestro propósito primordial.

«Cualquiera que extiende su mano pidiendo ayuda tiene derecho a nuestra compasión, nuestra atención y nuestra aceptación incondicional. Cualquier adicto o adicta, no importa su tiempo limpio, debería poder desahogarse de su dolor en una atmósfera libre de juicio.»

FUNCIONA: CÓMO Y POR QUÉ

Independientemente de lo vigilantes que seamos con nuestro programa mental y espiritual de recuperación, cabe la posibilidad de que reaccionemos a la medicación como cuando consumíamos drogas. No podemos

subestimar la fuerza de la enfermedad de la adicción. El Texto Básico nos advierte que nuestra enfermedad es astuta y que la honestidad es la solución. Cuando sentimos dolor, somos muy susceptibles al autoengaño, el miedo, la negación y la ira. No importa el tipo de fármaco o si es o no nuestra droga favorita. Nuestras actos y pensamientos pueden verse afectados por cualquier medicamento que altere la mente y el estado de ánimo. Durante esos períodos es muy beneficioso que mantengamos una red de apoyo. Estos compañeros de NA nos ayudarán a hacer un inventario sincero de nosotros mismos y a vigilar el consumo de cualquier medicamento. Cuando nuestro padrino o madrina y otros amigos de NA de confianza nos hagan sugerencias basadas en su experiencia debemos ser receptivos. Comunicarnos honestamente con nuestro padrino o madrina, con los profesionales médicos y con nuestros seres queridos es vital para nuestra recuperación. Nos esforzamos por tener la buena voluntad de evitar la terquedad y seguir las sugerencias de aquellos que desean, de corazón, lo mejor para nosotros.

Comunicarnos honestamente con nuestro padrino o madrina, con los profesionales médicos y con nuestros seres queridos es vital para nuestra recuperación.

Una realidad lamentable en nuestra confraternidad es que algunos miembros abusan de la medicación recetada y recaen. Cualquier fármaco que altere la mente y el estado de ánimo es peligroso para los adictos. Los miembros que

recaen con medicamentos recetados quizá sean reacios a volver a las reuniones por miedo a que los juzguen. Como sabemos que su vida está en juego, los tratamos con compasión. Animarlos a compartir honestamente y a admitir que han abusado de los medicamentos puede servir como recordatorio para que otros miembros estén más alerta al proteger su propia recuperación. Nuestra experiencia demuestra que muchos miembros de NA han logrado tomar medicamentos tal como se los han recetado y conservar su recuperación. Cuando nos enfrentemos a una situación en la que podrían prescribirnos medicamentos, deberíamos recurrir a la experiencia de esos miembros. Algunos de los elementos que tienen en común son su asistencia regular a las reuniones, el contacto estrecho con su padrino, una red de apoyo de NA y la buena voluntad de hacer caso de las sugerencias de aquellos que han superado con éxito situaciones similares.

Cuando nos enfrentamos a una afección médica para la que quizá debamos tomar medicamentos, nuestro miedo inicial podría ser abusar de ellos, pero también cabe la posibilidad de que nos vayamos al otro extremo. El impulso de entregarnos a un sufrimiento innecesario con tal de no tomar medicación puede ser fuerte. Nos resistimos insistiendo con terquedad en que sabemos más que el médico, rechazamos todo tipo de medicación y descuidamos problemas que requieren atención médica. Cuando un profesional nos dice que el dolor no es el camino para curarse, deberíamos escuchar. De la misma forma, no prestar la debida atención a los problemas de salud por miedo o por orgullo, de hecho, puede hacernos empeorar. Una vez más recordamos la importancia de tomar la decisión consciente de no automedicarnos ni de tratar solos nuestra enfermedad.

«Cuando llevaba más o menos un año y medio limpio, sufrí el primer ataque de una enfermedad recurrente. Mi padrino me dijo que no me hiciera el mártir y que fuera a mi médico, que sabe que soy un adicto en recuperación. No le hice caso y por ese motivo tuve que estar en el hospital cinco días con aparatos de tracción y tomando medicamentos muy fuertes. Si hubiera hecho caso a la sugerencia de mi padrino, me habrían recetado una medicación más suave durante mucho menos tiempo.»

Nuestra experiencia ha demostrado que no existen fármacos libres de riesgos para nosotros. Cualquier medicamento puede desencadenar las ansias y la compulsión que nos obsesionaba cuando consumíamos. Los medicamentos de venta sin receta pueden ser tan peligrosos como los recetados por un profesional. Aunque no visitemos al médico, podemos practicar la vigilancia y la responsabilidad de nuestra recuperación analizando nuestras motivaciones y pidiendo sugerencias a nuestro padrino o madrina antes de tomar nada. Es importante que consideremos el consumo de este tipo de medicamentos con el mismo cuidado que el de otros. Podemos llegar a abusar de cualquier droga, se venda con o sin receta.

A veces nuestros miembros ven que pueden utilizar métodos alternativos de tratamiento. Es otra manera de ejercer la responsabilidad de nuestra recuperación, incluso cuando estamos enfermos. Muchos de estos métodos requieren pocos o ningún medicamento o, en todo caso, un tipo de medicación que no altera nuestro estado de ánimo ni nuestra forma de pensar. Algunos miembros incluso comparten que se sienten fortalecidos espiritualmente cuando investigan y utilizan métodos alternativos. Cuando nos enfrentamos a enfermedades o

lesiones y hacemos preguntas e investigamos, buscamos soluciones en nuestra recuperación. Preguntar a los compañeros qué les ha funcionado puede ser una manera poderosa de utilizar el apoyo de la confraternidad. Ir en busca de experiencia e ideas nuevas refuerza nuestra recuperación y nos da un renovado agradecimiento por el programa de NA.

«Hoy, vivo con un dolor crónico. No siempre me imposibilita, pero el dolor está casi siempre presente. Hago todo lo que puedo por respetar mis limitaciones físicas. Evito las actividades que me causan dolor y he descubierto actividades nuevas que son relativamente indoloras. Practico la rendición a mis limitaciones físicas, así no agravo mi dolencia ni me provoco más dolor. Por suerte, he descubierto alternativas que suelen darme el alivio que necesito para pasar el día. Todas ellas me han producido cierto efecto positivo. Los métodos alternativos me reducen el dolor, así no necesito tratar de controlar medicamentos que alteran el estado de ánimo.»

Vivir el programa de Narcóticos Anónimos nos hace descubrir un grado de estabilidad en nuestra vida. Aplicamos los principios del programa para que nos ayuden a encontrar bienestar espiritual cuando estamos enfermos. Compartir honestamente con nuestro médico y nuestro padrino, depender de un Poder Superior y practicar los Doce Pasos son herramientas importantes que contribuyen a que cada miembro encuentre el equilibrio adecuado que le resulte cómodo. La vida en recuperación puede complicarse por la enfermedad y por la posibilidad de que tengamos que tomar medicamentos recetados. Nos esforzamos por permanecer alerta al aplicar los principios que hemos aprendido en NA. Si lo hacemos, nuestros objetivos personales y nuestra recuperación seguirán intactos.

- ⊗ Independientemente de cómo trabajemos nuestro programa mental y espiritual de recuperación, podríamos reaccionar a la medicación como cuando consumíamos drogas.
- ⊗ Conviene que recordemos la importancia de tomar la decisión consciente de no automedicarnos ni de tratar solos nuestra enfermedad.
- ⊗ Una red de apoyo de recuperación es vital. Nuestro padrino o madrina, el personal sanitario y los amigos de NA nos ayudarán a hacer un inventario de nosotros mismo y a vigilar el consumo de cualquier medicamento.
- ⊗ El tiempo limpio es un asunto que cada uno de nosotros resuelve a título individual con su padrino y su Poder Superior.

«Todo lo que ocurra en el transcurso del servicio de NA debe estar motivado por el deseo de llevar mejor el mensaje de recuperación al adicto que todavía sufre.»

TEXTO BÁSICO

El propósito primordial de nuestros grupos es llevar el mensaje de recuperación. Mientras hacemos servicio en nuestra confraternidad, es posible que en algún momento empecemos a sentir que tomar medicamentos que alteran la mente y el estado de ánimo afecta nuestra capacidad de servir eficazmente. En algunos casos, puede que los miembros compartan con nosotros que tal vez nuestra enfermedad o el tratamiento haya afectado nuestro comportamiento y actitud. Tal vez nos digan que ya no somos los mismos. Aunque estemos tentados de rebelarnos contra las opiniones de nuestros compañeros servidores de confianza, recordemos que

ellos son nuestros ojos y oídos. Nos esforzamos por mantener una actitud de humildad y receptividad. Explicamos su preocupación a nuestro padrino y a los amigos de NA que nos apoyan y buscamos una solución.

El liderazgo eficaz es algo muy valorado en NA y ser útil es un acto de principios. Tal vez queramos hacer un inventario sobre nuestras decisiones y motivaciones con respecto al servicio. Hablamos con nuestro padrino o madrina y nuestros amigos de NA; pueden ayudarnos a evitar el autoengaño. Ser honestos con nosotros mismos sobre nuestras fortalezas y nuestras debilidades es parte importante de cualquier inventario. Algunos miembros llegan a la conclusión de que son completamente capaces de cumplir sus compromisos de servicio aunque tomen medicamentos o estén en tratamiento de alguna enfermedad o lesión; mientras que otros deciden dejar su puesto. Es una decisión sumamente personal. Lo importante es analizar qué es lo mejor, tanto para la confraternidad como para nosotros mismos.



Si decidimos renunciar a un puesto de servidor de confianza debido a los efectos de la medicación, puede considerarse un gesto basado en la integridad, el valor y la humildad. Comunicar a los compañeros que necesitamos dejar el puesto de servicio durante un período por razones de salud es un ejemplo de los principios de recuperación en acción, y puede considerarse no como un fracaso, sino como el cumplimiento de un compromiso personal con nuestra salud. Convendría que recordáramos que vivimos de esta manera sólo por hoy y que las decisiones que tomamos no son para siempre.

Logramos aceptar los problemas de salud de hoy y podemos buscar otra manera de servir. Podríamos

contemplar la posibilidad de un servicio a nivel de grupo o la de ser miembros de un comité en lugar de coordinarlo. Mantenemos nuestra receptividad, buena voluntad y honestidad y averiguamos la experiencia de otros miembros para saber cómo hicieron para servir mientras vivían con problemas de salud y tomaban medicamentos. Hacer servicio en una confraternidad que nos salvó la vida es un acto de amor y no está condicionado a ningún puesto o cargo específico.

Problemas de salud mental

«Recomendamos poner nuestros problemas legales en manos de abogados y nuestros problemas médicos o financieros en manos de profesionales. Para aprender a vivir con éxito hace falta, entre otras cosas, saber cuándo necesitamos ayuda.»

TEXTO BÁSICO

Una de las cosas maravillosas de NA es que los adictos de todos los sectores de la sociedad pueden descubrir la recuperación en nuestro programa. En nuestras reuniones damos la bienvenida a todos aquellos que tengan el deseo de experimentar el programa de recuperación de NA. Algunos miembros que se recuperan en NA tienen enfermedades mentales que requieren medicamentos. Así como no le recomendaríamos a un adicto diabético insulino dependiente que dejara de administrarse insulina, tampoco les decimos a los adictos con una enfermedad mental que dejen de tomar los fármacos recetados. Las cuestiones médicas se las dejamos a los médicos. Como miembros de NA, nuestro propósito primordial es llevar el mensaje de recuperación al adicto que todavía sufre, no dar consejos médicos. El

miembro tiene la responsabilidad de ser honesto sobre su condición con los profesionales sanitarios informados y evaluar el tratamiento y las opciones médicas.

«En el transcurso de los años, he aprendido que tengo que ser previsor y activo al abordar mi enfermedad mental y, para mantener mi estabilidad mental, debo ser previsor y activo en mi recuperación. Para mí, la enfermedad de la adicción y el trastorno mental deben tratarse simultáneamente. Aunque los pasos son mi mejor defensa contra la recaída, no hay suficientes pasos, oración, asistencia a reuniones o llamadas a mi padrino que cambien el hecho de que tengo una enfermedad mental. Sólo por estar limpio no significa que ya no tenga problemas de salud mental. Los mismos trastornos que me afectaban cuando consumía siguen afectándome hoy en día. En última instancia, la decisión de tomar o no tomar medicamentos es sumamente personal.»

Un aspecto de la adicción es el mal uso y el abuso compulsivo de las drogas, a menudo a expensas de nuestra salud física y mental. En recuperación, aprendemos a ser responsables de nosotros mismos. Para algunos adictos, esto quizá suponga recurrir al tratamiento de trastornos relacionados con la salud mental y tomar medicamentos tal como nos los han recetado. Nuestra experiencia demuestra que en algunas ocasiones se prescriben psicofármacos a nuestros miembros para síntomas que son consecuencia de la adicción activa. Los miembros en esta situación suelen ver que, tras un período en recuperación, pueden dejar de tomar esos medicamentos, siempre bajo la supervisión de su médico. Pero no es este el caso para todo el mundo. Entre nuestros miembros también hay adictos que tienen trastornos de salud mental crónicos. Deberíamos compartir honestamente con nuestro médico y nuestro

Deberíamos compartir honestamente con nuestro médico y nuestro padrino, examinar nuestras motivaciones y decidir el curso de acción adecuado para nosotros.

padrino, examinar nuestras motivaciones y decidir el curso de acción adecuado para nosotros. En NA tenemos la libertad de tomar decisiones sobre nuestra vida y recuperación en un entorno seguro, libre de juicios. Buscar ayuda profesional cuando la necesitamos es nuestra responsabilidad personal. Un profesional del campo de la salud mental puede ayudarnos a comprender nuestra enfermedad y explicarnos las opciones de tratamiento disponibles.

«Todas las personas adictas son bienvenidas y tienen el mismo derecho a obtener el alivio que buscan; cualquier adicto puede recuperarse en este programa sobre una base de igualdad.»

TEXTO BÁSICO

NA nos promete libertad de la adicción activa; es nuestra única promesa. Hemos visto colectivamente que la medicina, la religión o la psiquiatría por sí solas no eran suficientes para tratar la enfermedad de la adicción. Esto puede querer decir que, a veces, la medicina o la psiquiatría son necesarias para tratar una enfermedad mental en combinación con nuestro programa de recuperación en NA. Algunos adictos se han dado cuenta de que la ayuda profesional durante un breve período de tiempo les ha permitido abordar una crisis fuera del ámbito de su recuperación en NA. Por lo general, estos miembros emergen con una nueva

perspectiva de la vida. Otros quizá se enfrenten a situaciones en las cuales es ineludible la medicación y la terapia a largo plazo. Tenemos la libertad de buscar ayuda profesional afuera y seguir con nuestro programa de recuperación en NA.



El recién llegado es la persona más importante en cualquier reunión. Como miembros del grupo, tratamos de ser conscientes del mensaje que llevamos. Hemos visto que una reunión tal vez no

sea el lugar ideal para compartir detalles personales sobre nuestro diagnóstico y tratamiento. Nuestra experiencia nos demuestra que compartir esos detalles individualmente, con un amigo de NA de confianza o nuestro padrino o madrina, en lugar de hacerlo en una reunión, puede contribuir a mantener una atmósfera de recuperación. No tiene nada de vergonzoso recibir la ayuda que necesitamos. Las reuniones de NA pueden ofrecernos un sitio seguro para compartir nuestros sentimientos en compañía de otros adictos en recuperación. Al compartir la recuperación en NA, nos abrimos para experimentar la compasión colectiva del grupo. Nuestros amigos de NA nos ayudarán a ver nuestra vida en su justa dimensión y nos recordarán cómo aplicar los principios espirituales de este programa en todos los aspectos de nuestra vida. Con la libertad de compartir honestamente en las reuniones viene la responsabilidad de buscar una solución. En NA, lo que tenemos en común es nuestra identificación como adictos. Esto nos permite centrarnos en nuestras semejanzas en lugar de en nuestras diferencias. Es posible librarse de la adicción activa en NA y estar tomando medicamentos para una enfermedad mental recetados por un profesional médico informado.

- ⊗ Con el uso de cualquier medicación, debemos ser honestos con nosotros mismos, con el equipo médico y con nuestro padrino acerca de nuestros sentimientos y motivaciones.
- ⊗ En NA el único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de consumir. Como miembros no tenemos ninguna razón para juzgarnos los unos a los otros.

Las reuniones son un medio poderoso para llevar nuestro mensaje de recuperación al adicto que todavía sufre. Los miembros nuevos llegan a NA con diversos problemas en la vida y, a veces, tienen una actitud problemática en las reuniones hasta que aprenden qué es lo apropiado en ese ambiente. Quizá nuestra primera reacción sea de aprehensión, pero es importante que le demos la bienvenida a todos los adictos que acuden en busca de recuperación. Nos acordamos del cuidado y el interés que recibimos nosotros al llegar y que nos ayudó a sentir que formábamos parte de NA. Nuestra actitud colectiva debería ser de aceptación cariñosa hacia todos los adictos, al margen de cualquier problema que puedan tener. Tanto si somos recién llegados como si llevamos años limpios, anonimato significa que todos tenemos la misma oportunidad de recuperarnos.



Urgencias

«Los pasos son nuestra solución, nuestra tabla de salvación, nuestra defensa contra la enfermedad mortal de la adicción. Son los principios que hacen posible nuestra recuperación.»

TEXTO BÁSICO

La recuperación no nos exime de tener accidentes o lesiones. Algunas veces nos tienen que tratar en la sala de urgencias. Cuando sucede algo así, por lo general nos piden que tomemos decisiones rápidas. La base que tengamos en recuperación puede ser un factor fundamental en nuestro proceso de toma de decisiones. Si tenemos la capacidad de comunicarnos, informamos a los profesionales que nos atienden que somos adictos en recuperación, ya que es algo que puede influir en las decisiones que éstos tomen con respecto a los medicamentos que nos administren. Aceptamos que la situación no está bajo nuestro control y confiamos en los profesionales que nos atienden. Conviene recordar que los principios de la recuperación se aplican en todos los aspectos de nuestra vida, incluso en una crisis.

«Aunque pensaba que estaba solo, en realidad no lo estaba, porque rezaba. Después llamé a mi padrino y vino a verme a la sala de urgencias. Una vez allí, me examinaron y me recomendaron medicación. Le expliqué al médico mi problema de adicción y le pregunté si no tomarla podía poner en peligro mi vida. Con el apoyo de mi padrino pude tomar una decisión con suficientes elementos de juicio.»

Tal vez tengamos algún incidente serio, pero que no pone en peligro nuestra vida. Cuando nos rompemos un hueso, tenemos fiebre alta o nos cortamos puede

que necesitemos atención de urgencia. En esos casos tenemos la oportunidad de recurrir a nuestro padrino o madrina y a nuestros amigos de NA antes de buscar atención médica. Confiar en los demás puede aliviar el miedo y las ideas irracionales que podamos tener durante una urgencia médica. Podemos conversar sobre las opciones de tratamiento que nos ofrecen y recibir el amor y la orientación de nuestra red de apoyo de NA. Sin embargo, en algunas circunstancias, tal vez suframos un accidente o una lesión traumática que nos obligue a actuar muy rápido. En estas situaciones, es posible que no podamos acceder de inmediato a ningún amigo de NA ni a nuestro padrino o madrina. En ese caso, confiamos en nuestro Poder Superior para que nos guíe y para mantener nuestra fe. En NA nunca estamos solos.

Cuando nos enfrentamos a una urgencia médica, podemos aprovechar la conexión espiritual que hemos desarrollado con un Poder Superior a través de los pasos. El Texto Básico nos dice que el poder que nos ha llevado al programa sigue con nosotros y, si se lo permitimos, continuará guiándonos. La presencia de personas en las que confiamos y la fe en un Poder Superior son dos elementos valiosos. La fortaleza que obtenemos de este apoyo puede ayudarnos a tomar decisiones que mejorarán nuestra recuperación. Incluso en una urgencia podemos aplicar nuestro programa de recuperación.

- ⊗ La base que tengamos en recuperación puede ser algo muy valioso en una situación grave.
- ⊗ Confiar en los demás alivia el miedo y las ideas irracionales producto del aislamiento.

- ⊗ La conexión espiritual que hemos desarrollado con un Poder Superior es una ayuda que guía nuestras decisiones y proporciona una fuente de fortaleza.

Enfermedades crónicas


«Al practicar los pasos, llegamos a aceptar la voluntad de un Poder Superior. La aceptación conduce a la recuperación. Perdemos nuestro miedo a lo desconocido. Quedamos en libertad.»

TEXTO BÁSICO

La enfermedad crónica es una realidad para muchos miembros de NA. Una enfermedad crónica es una afección persistente, a menudo con riesgo de muerte e incurable. Nuestra experiencia nos dice que las enfermedades crónicas pueden tener períodos de remisión y recurrencia. Podemos empezar la recuperación sabiendo que tenemos una enfermedad o quizá descubramos después de llegar a NA que tenemos una afección médica crónica. Al margen de nuestras circunstancias particulares, aplicamos los principios espirituales de nuestro programa al hecho de vivir con una enfermedad crónica. Nuestro objetivo es aceptar la enfermedad y vivir una vida en recuperación. Nos entregamos a la rendición, la humildad, la fe y la buena voluntad. Nuestra actitud nos ayudará o nos hará daño; recordamos que no tenemos control sobre los desafíos de la vida. De hecho, nuestra supervivencia y recuperación dependen de nuestro bienestar mental, emocional y espiritual.

Hay tratamientos disponibles para muchas de las enfermedades crónicas con las que viven nuestros

miembros. Nuestra experiencia demuestra que los tratamientos pueden plantear a su vez una serie de dificultades. NA no da consejos a sus miembros sobre atención médica, pero podemos ayudarnos los unos a los otros con las emociones que tenemos como consecuencia de nuestra enfermedad y tratamiento. Puede que algunos días estemos desesperados, imposibilitados y enojados. Otros serán menos dolorosos y más positivos a medida que aprendemos a rendirnos de forma continua. A través de la rendición continua, podemos encontrar la libertad y la capacidad de aceptar nuestra enfermedad. Nos damos permiso para sentir exactamente lo que sentimos y buscar la manera de tratar con esos sentimientos, no para evadirnos de ellos. Podemos considerar nuestra enfermedad como una maldición, o decidir verla como un don que nos puede acercar a nuestro Poder Superior y a nuestros seres queridos. Tomamos la decisión consciente de recorrer el camino de la vida de forma tal que fortalezca el compromiso con nuestra salud y recuperación.



«Separarnos del ambiente de recuperación y del espíritu de servicio a los demás frena nuestro crecimiento espiritual.»

TEXTO BÁSICO

La renovación de nuestro compromiso de mantener nuestra recuperación en Narcóticos Anónimos es fundamental cuando vivimos con una enfermedad crónica. Al renovar nuestro compromiso de poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de nuestro Poder Superior, abrimos un canal que permite que este poder obre en nuestra vida. Recurrir a otras personas dispuestas a escuchar nuestro testimonio sobre nuestra enfermedad crónica nos ayudará a darnos cuenta de que no estamos solos. Aceptar el apoyo de los demás puede

**A través de la rendición continua,
podemos encontrar la libertad
y la capacidad de aceptar
nuestra enfermedad.**

ayudarnos a evitar el egocentrismo y la autoobsesión. Trabajamos para salir de nosotros mismos y mantener una relación con otros compañeros en recuperación. Cuando prestamos atención con una actitud receptiva a las cosas que otros adictos abordan en su vida, quizá no tengamos una actitud tan victimista y hasta incluso descubramos cierta gratitud por nuestros propios problemas. Es fundamental para nuestra recuperación que compartamos honestamente nuestros sentimientos en las reuniones. Tanto los recién llegados como nuestros amigos de NA se beneficiarán al oírnos compartir sobre dificultades de la vida y posibles soluciones.

Nuestra enfermedad nos da la oportunidad de ser un ejemplo de principios de recuperación en acción. Es comprensible que a algunos de nuestros compañeros adictos les asuste una enfermedad crónica. Cuando nos topamos con el miedo o la falta de comprensión de otros miembros, tal vez prefiramos hablar con ellos de nuestra enfermedad y reconocer sus sentimientos de miedo. Comunicarles que comprendemos su incomodidad quizá los ayude a estar más tranquilos en nuestra presencia. Hacemos todo lo posible por aceptar sus sentimientos y agradecemos cualquier tipo de ayuda que puedan ofrecernos. Recordar que podemos contar con el cariño y la disponibilidad emocional de otros miembros puede servirnos de ayuda. Estos compañeros adictos nos ofrecen amor incondicional, atención y apoyo.

«Mi gratitud hacia algunos adictos y hacia mi padrino me dejan sin palabras para expresar el aprecio que siento por ellos. No permitieron que me aislara ni que me regodeara en la autocompasión. Me llamaban, pasaban por casa, me llevaban a las reuniones poniendo almohadas y mantas en el vehículo para que fuera más cómodo... son algunos ejemplos de su amabilidad.»

Un adicto que ayuda a otro es una demostración activa de empatía. Si nos permitimos experimentar el valor terapéutico de compartir nuestra recuperación con otros adictos, podemos concentrarnos en vivir. No dejamos que la enfermedad en sí se convierta en nuestro punto focal. Es posible que haya temporadas en las que no podamos asistir a las reuniones de forma habitual o continuar con nuestros compromisos de servicio y patrocinio. Es importante que les digamos a nuestros amigos de NA que no iremos a las reuniones durante un tiempo y que renunciamos a nuestros compromisos de servicio. Cuando admitimos ante nosotros mismos y ante aquellos que nos rodean que nuestra enfermedad y tratamiento han afectado nuestra capacidad de servir, experimentamos la humildad a un nivel profundo. Cuando tomamos la decisión de dejar nuestros compromisos de servicio, estamos demostrando los principios de la recuperación. Ser honestos con nuestro padrino o madrina y con nuestros ahijados o ahijadas pidiéndoles apoyo es una forma de fortalecer esas relaciones. Mantenernos en contacto con los amigos de NA cuando no podemos estar presentes físicamente durante una temporada es vital. Podemos pedirles que nos traigan una reunión. Durante el período de convalecencia, quizá descubramos que el teléfono es la forma de mantenernos en contacto con NA. Nos esforzamos por salir de nosotros mismos y seguir comunicados con nuestro sistema de apoyo de NA.

Tras un período de enfermedad o tratamiento, es importante que regresemos a las reuniones lo más pronto que podamos. Los adictos que nos han apoyado se alegrarán de vernos y es posible que los recién llegados se beneficien al oírnos compartir sobre cómo atravesamos la adversidad y nos mantuvimos limpios. Al volver a las reuniones y a los compromisos de servicio, tal vez veamos que la perspectiva de nuestra recuperación ha cambiado. Las relaciones cambian de forma natural con el tiempo y quizá nuestra enfermedad haya hecho más pronunciados estos cambios. Algunas amistades podrían diluirse, mientras otras se fortalecen. Tal vez nos demos cuenta de que aquellos a los que hemos apoyado antes, ahora están allí para ayudarnos. Aceptamos estos cambios como parte de las idas y vueltas de la vida. Estamos agradecidos de que NA esté siempre a nuestro alcance.

- ⊗ Si aplicamos los principios espirituales al hecho de vivir con una enfermedad, nos centramos en vivir. No dejamos que la enfermedad crónica se convierta en el punto focal de nuestra vida.
- ⊗ Mantenemos nuestro compromiso de recuperación en Narcóticos Anónimos si mantenemos un contacto vigilante con nuestro padrino o madrina y los amigos de NA.
- ⊗ Un adicto que ayuda a otro es una demostración activa de empatía. Si participamos activamente en nuestra recuperación compartiendo con honestidad y escuchando con receptividad en las reuniones, podemos evitar el sentimiento victimista y descubrir que estamos agradecidos por nuestra vida.

Dolor crónico

«El Programa de Narcóticos Anónimos, a través de ciertos principios espirituales, nos ofrece la posibilidad de aliviar el dolor de vivir.»

TEXTO BÁSICO

El dolor físico crónico es una afección médica con la cual vivimos muchos de nosotros. Puede ser consecuencia de una enfermedad o una lesión, pero el origen no es tan importante como la solución que encontremos. Recordamos que los principios espirituales que mejoran nuestra calidad de vida cuando estamos en buena salud son los mismos que usamos cuando vivimos con dolor crónico. Nos rendimos al dolor, aceptamos nuestra enfermedad y buscamos ayuda. Hemos aprendido que un adicto solo está en mala compañía. El aislamiento le da a nuestra enfermedad la oportunidad de prosperar. Podemos contrarrestar el autoengaño de nuestra adicción compartiendo honestamente nuestros sentimientos en las reuniones, al igual que con nuestro padrino o madrina y con los amigos de NA de confianza. Esta comunicación abierta nos permite experimentar uno de los instrumentos más poderosos que este programa ofrece: el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro.

«Esto es la rendición: creer de corazón en nuestra falibilidad como seres humanos y decidir, igualmente de corazón, apoyarnos en un Poder más grande que el nuestro.»

FUNCIONA: CÓMO Y POR QUÉ

Nos ocupamos del mantenimiento de nuestra recuperación practicando sistemáticamente un programa espiritual en todos los aspectos de nuestra vida. Cuando

recibimos tratamiento médico para el dolor crónico, es importante que apliquemos principios espirituales.

Explicar honestamente a los profesionales de la salud que somos adictos en recuperación resulta útil. Pedimos que lo tengan en cuenta cuando nos receten medicamentos. Es igualmente importante que seamos honestos con nuestros amigos de NA acerca de nuestro dolor y nuestros miedos. Nos esforzamos por seguir siendo receptivos y preguntamos a nuestro médico por tratamientos alternativos para el dolor. Recurrir a la experiencia de otros adictos en recuperación que se han enfrentado a situaciones similares suele ser beneficioso, ya que pueden compartir con nosotros aquello que les ha dado resultado con el dolor crónico sin dejar de mantener su recuperación. Ser receptivos a la experiencia de las personas que respetamos y en las que confiamos nos ayudará en nuestra toma de decisiones. Seguimos dispuestos a explorar todas las opciones de tratamiento disponibles. Nos comprometemos a trabajar en estrecho contacto con nuestro padrino o madrina y los profesionales médicos y a obtener fortaleza de nuestro Poder Superior.

«Con pocos años limpio, me diagnosticaron una enfermedad que exigía varias operaciones y que tuvo como consecuencia que me quedara con dolor crónico. He aprendido muchas cosas de este proceso, pero nada tan importante como la lección de que para mí es mucho más fácil encontrar la manera de manejar el dolor que de manejar los medicamentos.»

Vivir con dolor crónico nos da la oportunidad de tener un nuevo nivel de responsabilidad sobre nuestra recuperación personal. Quizá necesitemos cuestionarnos nuestro dolor

y nuestras motivaciones a través de un inventario, de la misma manera que hicimos con nuestros defectos de carácter en el Cuarto Paso. Nuestro padrino o madrina puede ayudarnos con esto. Nos hacemos preguntas sobre el dolor que sentimos y las respondemos lo más honestamente que podemos para valorar si necesitamos o no medicación. Los adictos somos especialmente vulnerables a nuestras viejas maneras de pensar cuando sentimos dolor. Compartir honestamente con nuestro padrino o madrina y nuestros amigos de NA nos ayudará a valorar nuestro dolor en su justa medida. En esta situación, solemos sorprendernos al descubrir toda la incomodidad que podemos aguantar sin medicamentos. Si tomamos fármacos recetados para el dolor, debemos recordar que podría haber una reacción tanto del cuerpo como de la mente. Nuestra experiencia demuestra que, cuando llegue el momento de dejar de tomar esos medicamentos y en caso de que tengamos síndrome de abstinencia, tal vez debamos pedir ayuda extra. Pedimos ayuda con valentía y aceptamos el amor y el apoyo de nuestro padrino o madrina y los amigos de NA.

«No diagnosticamos el estado de nadie ni evaluamos la evolución de nuestros pacientes; de hecho, no tenemos pacientes, sólo miembros. Nuestros grupos no ofrecen servicios profesionales terapéuticos, médicos, legales ni psiquiátricos. Somos sencillamente una confraternidad de adictos en

Nos comprometemos a trabajar en estrecho contacto con nuestro padrino y los profesionales médicos y a obtener fortaleza de nuestro Poder Superior.

recuperación que nos reunimos con regularidad para ayudarnos unos a otros a permanecer limpios.»

FUNCIONA: CÓMO Y POR QUÉ

La enfermedad de la adicción es progresiva, incurable y mortal. Somos vulnerables a nuestra enfermedad incluso tras largos períodos de abstinencia. Teniendo esto presente, a muchos miembros les resulta útil pedir ayuda a sus amigos de NA y a su padrino o madrina para vigilar cualquier medicamento que altere la mente y el estado de ánimo. Vivir con dolor crónico nos agota física y mentalmente. Tal vez nos sintamos impotentes, desesperados y débiles. Nuestra experiencia demuestra que la negación, la justificación, el autoengaño y las excusas estarán presentes cuando nos enfrentemos a enfermedades o lesiones que requieran medicamentos contra el dolor. Convendría que trabajáramos en estrecho contacto con los profesionales médicos y nuestro padrino o madrina durante el tratamiento del dolor. A veces, cuando hay dolor crónico continuo en recuperación, los profesionales sanitarios prescriben ciertos fármacos que también se usan como medicamentos de sustitución de drogas. Es importante que recordemos que los tomamos para el dolor físico, tal como nos los recetaron. En esta situación médica, no los tomamos para tratar la adicción.

Una vez más, vemos que la información sobre el diagnóstico y tratamiento es algo muy personal. Compartir estos detalles a nivel individual con un amigo de NA o nuestro padrino, en lugar de hacerlo en una reunión, puede ayudarnos a seguir siendo responsables, pero, al mismo tiempo, a mantener una atmósfera de recuperación.

Recordamos que el propósito primordial de los grupos es llevar el mensaje de recuperación al adicto que

todavía sufre. Quizá haya momentos durante nuestra experiencia con el dolor crónico en que seamos nosotros los adictos que sufran. En esas ocasiones, tal vez nos resulte provechoso escuchar la experiencia de los demás y permitirles que nos trasmitan el mensaje de recuperación.

«Hoy en día tengo que ser honesto conmigo mismo y recurrir a mi Poder Superior en busca de ayuda. Cada vez que me prescriben fármacos para el dolor, analizo mis motivaciones para tomarlos. ¿Los tomo para drogarme? ¿Me estoy imaginando o exagerando el dolor? ¿Es necesario que los tome ahora mismo? Si es necesario, puede organizarse una red de protección entre mi padrino, otros adictos en recuperación, mi familia y el personal médico.»

Nuestra experiencia nos demuestra que muchos miembros de NA han logrado tomar medicamentos para el dolor tal como se los habían recetado y mantener su recuperación intacta. Algunas prácticas que estos adictos tienen en común es la asistencia regular a las reuniones, el contacto estrecho con su padrino y la red de apoyo de NA, así como que otro adicto sepa todos los detalles de su tratamiento médico. Lamentablemente, muchos también conocemos la experiencia de algún miembro que ha abusado de la medicación contra el dolor y ha recaído. Lo cierto es que el tratamiento para el dolor crónico con medicamentos puede ser muy peligroso para los adictos. Los miembros que recaen con este tipo de fármacos quizá abriguen sentimientos de vergüenza, culpa y remordimiento. Podemos ofrecerles compasión y comprensión. Procurar que las reuniones tengan una atmósfera de comprensión, cariño y en la que no nos erijamos en jueces, donde los miembros puedan admitir honestamente si han abusado de la

medicación, es vital para su recuperación. Al hacerlo, llevamos el mensaje de esperanza al adicto que todavía sufre.

- ⊗ Podemos hacer un inventario de nuestro dolor y nuestras motivaciones; nos ofrece la oportunidad de ser personalmente responsables y nos ayuda a ocuparnos de mantener nuestra recuperación mientras vivimos con dolor crónico.
- ⊗ Debemos ser conscientes de que es posible que tengamos síntomas de síndrome de abstinencia cuando dejamos de tomar medicamentos para el dolor recetados. Pedimos ayuda y aceptamos el apoyo de nuestros amigos de NA y nuestro padrino o madrina.
- ⊗ Podemos recordar que, para un adicto, no existe el consumo seguro de drogas. Podría resultarnos útil crear una red de defensa para protegernos de nosotros mismos.

Enfermedades terminales

«Comprendemos la fuerza ilimitada que nos brindan la oración y la rendición cotidianas, siempre y cuando no perdamos la fe y la renovemos.»

TEXTO BÁSICO

Cabe la posibilidad de que los miembros de nuestra confraternidad se enfrenten al diagnóstico de una enfermedad terminal en algún punto de su recuperación. Lo más probable es que aquellos que reciban esta información sientan miedo, desesperación e ira. Tratamos de no dejar que nuestros sentimientos

de duda y abatimiento eclipsen la fe en un Poder Superior que tanto nos costó tener. Nuestra literatura dice que cuando perdemos de vista el aquí y el ahora,



nuestros problemas se exageran injustificadamente. Con esta idea en mente, nos esforzamos por vivir sólo por hoy. En recuperación, aprendemos que cuando compartimos nuestro dolor, sentimos cierto alivio. Recurrimos a nuestro padrino o madrina y a los amigos de NA

que nos quieren y apoyan incondicionalmente. Buscamos reuniones que nos ofrezcan un lugar seguro para compartir nuestros sentimientos. Cuando compartimos con los demás, rompemos el aislamiento de nuestra enfermedad. Conseguimos el valor necesario gracias al amor y la empatía de aquellos que se preocupan por nosotros. Nuestra experiencia demuestra que podemos mantener nuestra recuperación aunque vivamos con una enfermedad terminal.

«Cuando me enteré del diagnóstico, pasé por todo un abanico de emociones. “No es justo; ya tengo la enfermedad de la adicción. ¿En cuántos frentes tiene que lidiar una persona?” En aquel momento, me enojé con mi Poder Superior; tenía miedo de haber hecho el esfuerzo de estar limpio sólo para morirme. Al mismo tiempo me sentía culpable, como si no tuviera derecho a sentir todas esas cosas. Sentía como si... tuviera que estar agradecido de que no fuera peor.»

Nuestro programa de recuperación depende del mantenimiento diario. Incluso con un programa de recuperación vigilante, la impotencia puede ser un obstáculo para nosotros. Nos acordamos de que la

recuperación nos ha enseñado a vivir sólo por hoy y dejamos los resultados en manos de nuestro Poder Superior. Cuando nos enfrentamos a situaciones que están fuera de nuestro control, somos especialmente vulnerables a la enfermedad de la adicción. Tal vez emerjan nuestros defectos de carácter y decidamos aplicar los principios espirituales. El Texto Básico nos recuerda que la autocompasión es uno de los defectos más destructivos, que nos arrebatara toda la energía positiva. Nos esforzamos por vivir sólo por hoy. Las personas de las que nos rodeamos pueden animarnos a rendirnos y ayudarnos a superar el dolor y el resentimiento. Puede que decidamos tomar distancia de aquellos que nos tienen lástima y prefieren las crisis en lugar de las soluciones. Buscamos en cambio la compañía de otros adictos en recuperación que nos sacan lo mejor de nosotros, nos animan a avanzar y mejoran nuestro programa espiritual y nuestra vida.

Recordamos que vivimos con una enfermedad terminal. Afrontar la realidad de nuestra vida cuando estamos sufriendo es un servicio que nos hacemos a nosotros mismos. Podemos aceptar el amor de nuestra red de apoyo aquí y ahora, sin miedo al mañana. Nuestra experiencia demuestra que seguir participando en la recuperación diaria a través de las reuniones o de las conversaciones telefónicas nos ayuda a sentirnos conectados. Recordamos la importancia del principio que hemos aprendido en NA de vivir sólo por hoy. Si ponemos el énfasis en la vida, podemos apreciar el día de hoy, no nos arrebatamos el valioso presente y no nos entregamos a la preocupación de lo que podría depararnos el futuro.

«Con veintidós años limpio me diagnosticaron una enfermedad terminal. Es sorprendente, pero por medio del trabajo del programa de NA supe instintivamente lo que tenía que hacer: llamar a mi padrino, llamar a mis mejores amigos y hablar con otros adictos que tenían que tomar medicamentos. Recibí tanta ayuda de otros adictos, y me tranquilizaron tanto, que supe que lo primero era mi recuperación.»

El compromiso con nuestro programa de recuperación en Narcóticos Anónimos nos da serenidad en los momentos difíciles. Tenemos valor gracias a la aplicación de los principios espirituales del programa. Llegamos a comprender la impotencia y la rendición del Primer Paso a un nivel completamente nuevo. La necesidad de fe y sano juicio que descubrimos en el Segundo Paso nos resulta ahora valiosa. Si renovamos el compromiso de poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de nuestro Poder Superior, abrimos un canal que permite que dicho Poder obre en nuestra vida. La oración y la meditación son instrumentos poderosos que pueden aportar consuelo y orientación. Estos pasos son vitales para guiarnos hacia la aceptación. Por medio de este proceso, nos preparamos para hacernos cargo de la realidad de nuestra enfermedad con toda la fortaleza espiritual y la esperanza que nuestra recuperación nos proporciona. Aprendemos poco a poco a tener en cuenta los cambios en nuestro cuerpo, mente y espíritu.

«Sabemos que, nos traiga lo que nos traiga el día, Dios nos ha dado todo lo necesario para nuestro bienestar espiritual. Es bueno que admitamos nuestra impotencia, porque Dios es lo suficientemente poderoso para ayudarnos a permanecer limpios y a disfrutar de nuestro progreso espiritual. Dios nos está ayudando a poner nuestra casa en orden.»

TEXTO BÁSICO

Cuando nos enfrentamos a una enfermedad terminal debemos tener en cuenta muchas cosas. El personal sanitario que nos atiende, nuestro padrino o madrina y los amigos de NA pueden ayudarnos. A menudo, con una enfermedad terminal, los miembros necesitan fármacos que alteran la mente y el estado de ánimo. Evitamos la tendencia a juzgarnos severamente y buscamos el apoyo de los adictos que nos aceptan y nos quieren exactamente por lo que somos. Tal vez no nos demos cuenta de lo destructivo que puede ser juzgar hasta que lo vivimos en carne propia. No podemos permitirnos aislarnos por miedo ni por sentirnos incapaces. Juzgar no es terapéutico, ponerse en el lugar del otro sí. Seguimos comprometidos con el proceso de recuperación asistiendo a las reuniones, trabajando los pasos y pidiendo ayuda. Cuando nos aceptamos honestamente y tratamos de ser nosotros mismos, logramos librarnos del miedo y la autocompasión. Nos acordamos de que somos seres humanos perfectamente imperfectos, que hacemos todo lo posible por vivir con una enfermedad terminal.

En momentos tranquilos de meditación, quizá también encontremos el valor y las respuestas dentro de nosotros. Podemos usar este período para tomar decisiones y hacer planes para el momento en que, tal vez, no podamos expresar nuestros deseos. Algunos miembros deciden ir a visitar sus reuniones habituales para despedirse del grupo. Otros encuentran consuelo en invitar a su grupo íntimo de amigos de NA para que les lleven una reunión a casa o al hospital. La compañía de otros adictos que nos conocen bien es una fuente de consuelo y fortaleza. Hemos visto que una base sólida en recuperación nos prepara para enfrentarnos a todas las fases de nuestra vida con cierta dignidad y gracia.

- ⊗ Vivimos con una enfermedad terminal en recuperación. Aceptamos el amor de nuestros amigos de NA en el aquí y el ahora, sin miedo al mañana.
- ⊗ La oración y la meditación son instrumentos poderosos. Nos preparamos para manejar la realidad espiritual de nuestra enfermedad con toda la fortaleza espiritual y la esperanza que nuestra recuperación pueda darnos.
- ⊗ Evitamos la tendencia a juzgarnos severamente y no nos permitimos aislarnos por miedo ni por sentirnos incapaces. Juzgar no es terapéutico, ponerse en el lugar del otro sí.

Apoyar a los miembros enfermos

«El amor puede ser el flujo de energía vital de una persona a otra. Al compartir, preocuparnos y rezar por los demás, nos convertimos en parte de ellos. A través de la identificación, permitimos que los adictos se conviertan en parte de nosotros.»

TEXTO BÁSICO

En recuperación, desarrollamos relaciones íntimas y significativas. Cuando estamos cerca de alguien enfermo, tanto si es un amigo como una pareja o un padrino, es posible que nos desborden los sentimientos. Tal vez sintamos ira, indefensión, miedo, culpa y tristeza. Todo esto es de esperar cuando alguien que nos importa está enfermo. La primera reacción ante la noticia de una enfermedad podría ser entregarnos al egocentrismo y

otros defectos de carácter. Recordamos que, hoy, tenemos la capacidad de poner en práctica principios espirituales. Tomamos la decisión de ser una fuerza positiva en la vida de aquellos que nos rodean. El proceso de trabajar los pasos nos ha dado la capacidad de amar y de aceptarnos tal como somos y de poder amar de verdad a los demás. Cuidarnos a nosotros mismos y estar comprometidos con nuestra recuperación nos permite ser una fuente continua de fortaleza para quienes nos rodean. Nos acordamos de que nuestros seres queridos necesitan nuestro apoyo, no nuestra lástima. Nos esforzamos por dejar a un lado la autoobsesión de nuestra enfermedad y por atender y preocuparnos de nuestros seres queridos en momentos difíciles.

«Durante los últimos meses me sentía como si nunca hiciera lo suficiente, como si no pudiera devolverle a mi amigo todo lo que me había dado. La culpa me atormentaba. Creía que no era en absoluto un buen amigo. Pero lo compartí con compañeros y en las reuniones y, gracias a abrirme al mensaje de recuperación, me di cuenta de que estaba haciendo todo lo que podía y que mi esfuerzo estaba bien.»

Ser una fuente de fortaleza y apoyo para los compañeros adictos es un honor. Podemos demostrar nuestro amor de muchas maneras. Un amigo de NA, nuestro padrino o un ahijado quizá nos pida ayuda para que lo acompañemos al médico o para rendirnos cuentas mientras toma medicamentos. No es una invitación para interferir en el tratamiento médico o en los deseos personales de nuestros seres queridos. Recibimos estos pedidos de ayuda con humildad y gratitud, porque sabemos que hace falta valor para pedir ayuda. Hacer el esfuerzo de acompañar a alguien a una reunión o hacerle una visita mientras está en convalecencia son actos de bondad

que nuestros compañeros agradecerán. Quizá nos pidan que les preparemos la comida o que los ayudemos en otras actividades cotidianas que no pueden llevar a cabo solos. O tal vez nos pidan ayuda en otras cuestiones más serias, como buscar asesoramiento profesional para asuntos jurídicos o financieros. Nos ocupamos de centrarnos en llevar el mensaje, no en llevar al adicto. Nos acordamos de que muchas veces algo tan sencillo como una llamada telefónica puede significar una gran diferencia para un adicto que se siente aislado por la enfermedad. Aceptamos con gratitud estas oportunidades de servir a nuestros compañeros de NA.

El proceso de trabajar los pasos nos ha dado la capacidad de amar y de aceptarnos tal como somos y de poder amar de verdad a los demás.

«Un compañero con más de diez años limpio en NA y a quien apadrinaba me llamó un día con malas noticias. Los médicos le habían diagnosticado una enfermedad incurable y le daban dos meses de vida. Sin embargo, vivió dos años y continuó trabajando un programa de recuperación. Su valor fue fuente de inspiración para todos nosotros y lo echaremos mucho de menos. Siempre permanecerá en nuestro recuerdo su ejemplo de vivir de acuerdo con los principios de NA.»

La muerte, como el nacimiento, es parte natural del ciclo de la vida. Cuando nos enfrentamos a la pérdida de un ser querido en recuperación, nos esforzamos por recordar este simple hecho. Aplicar los principios espirituales que aprendemos en los pasos nos ayuda a

afrontar la realidad. Incluso aunque llevemos tiempo en el programa, nuestra primera tendencia quizá sea huir de las situaciones dolorosas. Enfrentarnos al miedo y pedir ayuda a pesar de todo es una demostración de nuestra fe en acción. Nuestros amigos ahora necesitan más que nunca nuestro amor y apoyo incondicionales. Hacemos lo que podemos por ayudarlos a enfrentarse al final de su vida con dignidad y gracia. Cuando los animamos a pedir ayuda y a compartir con nosotros honestamente, tal vez descubramos que hay detalles relacionados con su atención médica que prefieran mantener confidenciales. Respetamos sus deseos y, al hacerlo, los respetamos a ellos. Contrarrestamos nuestro propio egocentrismo centrándonos en la vida y en el milagro de la recuperación que nos hace estar unidos.

Cuando las personas que queremos en NA se enfrentan a una enfermedad o una lesión, el aluvión de amor que reciben de la confraternidad puede resultar abrumador. Ésta es la prueba del tipo de lazos que establecemos en recuperación. Sin embargo, es importante recordar que la familia de algunos adictos quizá no comprenda nuestro vínculo tan estrecho con sus seres queridos. Si grupos de personas desconocidas aparecen en la casa o en la habitación del hospital de su ser querido, puede que sientan invadida su intimidad. Nos acordamos de comportarnos con el mismo respeto y empatía con los que nos tratamos entre nosotros. Nuestra experiencia ha demostrado que la atmósfera de recuperación que mantenemos en nuestras reuniones puede trasladarse también a esas situaciones. Es importante recordar también el anonimato. En algunos casos, puede que haya parientes o colegas que no sepan que su ser querido se recupera en NA. Estemos donde estemos, podemos ser

ejemplo de principios espirituales como el anonimato, la integridad y la prudencia. Al hacerlo, demostramos gratitud hacia nuestro ser querido, nuestra vida y nuestra recuperación.

- ⊗ Recordamos que nuestros seres queridos necesitan nuestro apoyo, no que les tengamos lástima.
- ⊗ Cuando nuestros seres queridos están enfermos, podemos demostrar nuestro amor de muchas maneras. Podemos llamarlos por teléfono, acompañarlos a una reunión, visitarlos, hacerles la comida o ayudarlos en otras actividades cotidianas que no pueden llevar a cabo solos.
- ⊗ Morir es parte natural de la vida. Cuando aplicamos los principios espirituales que aprendemos en los pasos, podemos enfrentarnos a la realidad y estar presentes para apoyar a nuestros seres queridos.

Conclusión

Llegar a aceptar una enfermedad es un proceso, igual que la recuperación. Al principio, quizá nos enfrentemos a muchos sentimientos conocidos, como la negación, la ira, la justificación, el autoengaño y la pena. Tal vez nos resulte útil recordarnos que estos sentimientos son una reacción a una situación dolorosa. Si aplicamos los principios espirituales que hemos aprendido en NA, podemos llegar a un estado en que la rendición y la autoaceptación reemplacen a la ira y la negación.

Pedir ayuda también puede servirnos para sacarnos del aislamiento y la autocompasión. Aceptar algo no necesariamente significa que nos guste; hay cosas que pueden disgustarnos pero que aceptamos a pesar de todo.

Hoy podemos elegir. Como con todo lo demás en recuperación, podemos tomar la decisión de no considerar nuestra experiencia con una enfermedad o una lesión como una crisis, sino como una oportunidad de crecimiento espiritual. Con la ayuda de NA, nos esforzamos por rendirnos a nuestro estado de salud y aceptamos la realidad del tratamiento. Cuando tomamos decisiones, pedimos a nuestro padrino o madrina y a nuestro Poder Superior que nos guíen. Cuando pedimos ayuda a nuestros amigos de la confraternidad, tomamos la decisión de emplear principios espirituales como la humildad y la fe. La experiencia nos ha demostrado que si nos esforzamos por practicar sistemáticamente un programa espiritual podemos mantener nuestra recuperación aunque tengamos una enfermedad o una lesión. Nos convertimos en un recurso vivo para los adictos que se enfrenten en el futuro a situaciones similares.

Hemos visto que, si seguimos las sugerencias que nos ofrece el programa de NA, podemos vivir satisfactoriamente con una enfermedad o una lesión y mantener al mismo tiempo nuestra recuperación. Sentar una base sólida de recuperación nos prepara para aceptar la vida tal cual es. Trabajar los pasos es un proceso que nos enseña soluciones que podemos aplicar a la realidad de la vida y la muerte. Desarrollamos la capacidad de sobrevivir a nuestras emociones aplicando diariamente los principios espirituales. Pedir ayuda es parte integral de nuestro programa, especialmente

importante cuando atravesamos épocas difíciles. Las reuniones de recuperación pueden aportarnos el apoyo de otras personas que nos conocen bien. Nuestra experiencia podría convertirse en un instrumento valioso para otro adicto que se enfrenta a una situación parecida, y compartirla con los demás fortalece nuestra recuperación. Los principios de NA nos ayudan a afrontar lo que sea, sólo por hoy.

Hemos visto que, si seguimos las sugerencias que nos ofrece el programa de NA, podemos vivir satisfactoriamente con una enfermedad o una lesión y mantener al mismo tiempo nuestra recuperación.

Sugerencias para seguir en caso de enfermedad o lesiones

A algunos de nuestros miembros les ha resultado útil la siguiente lista de consejos prácticos y sugerencias.

- ⊗ Acude al mayor número de reuniones posible y lee literatura de NA.
- ⊗ Comunícate honestamente con tu padrino o madrina para evitar la terquedad y para recibir sugerencias de alguien que te desea lo mejor, de corazón.
- ⊗ Ponte en contacto con otros miembros de NA. Pide ayuda.
- ⊗ Practica los Doce Pasos y las Doce Tradiciones.
- ⊗ La oración, la meditación y compartir pueden ayudarnos a salirnos de nosotros mismos para centrarnos en algo más allá de nuestro propio malestar.
- ⊗ Comparte tus ideas y sentimientos honestamente con tu padrino o madrina y los amigos de NA. Nos pueden ayudar a tener aceptación.
- ⊗ Identificarnos como adictos en recuperación ante el personal sanitario puede ser útil.
- ⊗ Habla con el personal sanitario y con tu padrino o madrina antes de tomar medicamentos de venta con o sin receta.
- ⊗ Busca la forma de que te apoye un miembro de NA cuando te enfrentes a una intervención quirúrgica o cualquier otro tratamiento que implique la administración de medicamentos.
- ⊗ Evalúa tu estado de salud y explora otras alternativas a la medicación. Escribe sobre tus sentimientos y motivaciones.
- ⊗ Cuando apoyes a un compañero que está enfermo, recuerda que necesita nuestro amor incondicional, no que le tengamos lástima o lo juzguemos.
- ⊗ Continúa tu camino de recuperación en Narcóticos Anónimos aplicando los principios espirituales.

Otros materiales de NA que quizás desees leer

La recuperación y la recaída (IP N° 6) Este folleto, extraído del Librito Blanco, habla de las primeras señales de alerta de una recaída, así como de las medidas que los adictos pueden tomar para evitarla.

Sólo por hoy (IP N° 8) Este folleto presenta cinco pensamientos positivos para ayudar a los adictos en recuperación. Son ideales como lectura diaria y brindan a los adictos la perspectiva de vivir limpios para enfrentar cada nuevo día. También desarrolla el principio de vivir sólo por hoy, anima a los adictos a confiar en un Poder Superior y a trabajar diariamente el programa de NA.

El padrinzago (IP N° 11) El padrinzago es una herramienta fundamental de recuperación. Este folleto introductorio ayuda especialmente a los miembros nuevos a comprender la cuestión del padrinzago. Responde a algunas preguntas como «¿Qué es un padrino?» y «¿Cómo se consigue un padrino?»

El padrinzago Libro con muchas experiencia de primera mano de miembros de NA con respecto al padrinzago. En el «Capítulo cuatro» se incluye una sección que destaca de qué forma un padrino o madrina puede ser una valiosa fuente de orientación y apoyo cuando nos enfrentamos a una enfermedad en recuperación.

La autoaceptación (IP N° 19) La primera parte de este folleto, «El problema», habla de los aspectos de una vida ingobernable, incluida la falta de aceptación de nosotros mismos y de los demás. La segunda parte, «Los Doce Pasos son la solución», describe la forma en que los adictos en recuperación aplican los Doce Pasos en todos los aspectos de su vida para llegar a aceptarse y aceptar a los demás.

«Algo más será revelado» (Texto Básico, «Capítulo diez») En este capítulo se tratan diversas cuestiones relacionadas con la recuperación. Entre otras, se aborda el tema del uso de medicamentos en recuperación.

Los grupos de NA y la medicación Este folleto de servicio (SP) es un recurso para ayudar a los grupos a mantener la unidad al abordar las cuestiones que puedan surgir con los miembros que toman medicamentos recetados.

Las Doce Tradiciones de Narcóticos Anónimos

1. Nuestro bienestar común debe tener prioridad; la recuperación personal depende de la unidad de NA.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo hay una autoridad fundamental: un Dios bondadoso tal como pueda manifestarse en nuestra conciencia de grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza, no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de consumir.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a NA en su totalidad.
5. Cada grupo tiene un solo propósito primordial: llevar el mensaje al adicto que todavía sufre.
6. Un grupo de NA nunca debe respaldar, financiar ni prestar el nombre de NA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro propósito primordial.
7. Todo grupo de NA debe mantenerse a sí mismo completamente, negándose a recibir contribuciones externas.
8. Narcóticos Anónimos nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especializados.
9. NA, como tal, nunca debe ser organizada, pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquéllos a quienes sirven.
10. NA no tiene opinión sobre cuestiones ajenas a sus actividades; por lo tanto 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.

Spanish