



El Aula 1 de la Escuela de Arquitectura de la Universidad de Navarra se quedó pequeña para seguir la sesión de los dos pacientes de ANTOX, la asociación para el tratamiento de adicciones. GON

Pacientes de ANTOX, asociación para el tratamiento de adicciones, narraron a universitarios su calvario con la droga como parte de un programa para que alumnos de Enfermería y Arquitectura de la UN diseñen una campaña de prevención en el campus

Uso-abuso-adicción, la ecuación maldita

ÍÑIGO GONZÁLEZ Pamplona

ANDREA sabe lo que es estar en una cárcel pese a no haber pisado una. Y eso que estuvo a punto. También lo que es desvivirse por un hijo al que crió sola y lo que cuesta ahora sobrevivir con el alma rota desde que le quitaron su custodia. Sabe lo trabajadora y profesional que ha sido y también el miedo actual a que descubran sus años de laguna como adicta cuando busca trabajo. Sabe lo que es estar una semana sin comer. También lo que cuesta sumar días a su primer año desenganchada. Y sabe que tarde o temprano volverá a ejercer como madre a tiempo completo. Lo que no recuerda es lo que cenó ayer. Sus años de adicción a porros, anfetamina y cocaína le han dejado huella en la memoria. Pero lo importante sí. Y sabe transmitirlo con aplomo y las palabras justas que teme que a veces se le escapen. Los alumnos de enfermería y arquitectura de la Universidad de Navarra que ayer siguieron su charla pueden dar fe de ello. Junto a Jorge, un alcohólico en recuperación, ofrecieron generosamente su testimonio para que estos universitarios puedan diseñar una campaña de prevención de adicciones en el campus.

Andrea y Jorge es lo único falso en la historia de estos dos navarros que prefieren mantener el anonimato. Su lucha contra el estigma les hace ocultar sus nombres. Ella, 32 años, un hijo de 9 y más de media vida de consumo de drogas. Él, de mediana edad, algunos años más pegado a la botella. Ambos superaron 9 meses de terapia en Larraingoa, el centro que la Asociación ANTOX gestiona para prevenir y tratar adicciones.

“Yo comencé a beber a los 14 pero lo dejé hasta los 18 porque me dedicué al deporte. Pero al irme al servicio militar el alcohol se me fue de las manos. Estaba permitido todo. Estaba en una pareja, el alcohol rompió la relación y también las amistades. La ruptura me metió en una depresión y aumenté el consumo. Mis hermanos empezaron a ayudarme y me animaron a entrar en ANTOX. Ahora he recuperado mi trabajo, mis metas y ocupo mi tiempo en cosas que no me permitan el alcohol”, comienza Jorge.

“Con 14 años empecé con los porros. Pasé al speed y la coca de forma esporádica. Cuando me quedé embarazada lo dejé casi todo, hasta que cumplió 5 años. En una cena de empresa cogí cocaína y el consumo fue a más. En 2019, entré en una relación muy tóxica,

y ahí vino mi declive. En 2020 me quitaron la custodia, porque estando muy superada agredí al padre de mi hijo, que fue también mi agresor. Jamás debí hacerlo. Estuve 6 meses sin verle y me volqué en las drogas. Desayunaba colacao y rayas de speed. Mis padres me animaron a ingresar en ANTOX y es lo mejor que he podido hacer”, relata Andrea.

Y eso que estar en Larraingoa no fue fácil. Nada fácil. De hecho, muchos piden el alta voluntaria o son expulsados. Pero ella tenía claro que quería seguir y luchar por recuperar la custodia compartida de su hijo. Y está en vías de ello. “En 9 meses se hace una gran familia, es verdad. Pero es muy duro. No tienes móvil ni tele. Nos ponen las pilas con la disciplina que no teníamos en la calles. Nos volvemos a reeducar. El primer día que no consumes es horrible. Y el primer mes te duele muchísimo el cuerpo, porque te pide la sustancia que le estabas dando. Dormir es muy difícil, sólo sudas y pasas frío, llegan los ataques de ansiedad. Lo positivo es que se sale”, recuerdan ambos.

De hecho, Andrea logró el alta el 2 de diciembre. Ahora se realiza varias analíticas regularmente y visita dos veces por semana a las psicólogas de ANTOX, su tabla de

salvación: “Mi objetivo es seguir las rutinas. En mis primeros permisos estaba en casa de mis padres y al levantarme no sabía que hacer. Entonces seguía las rutinas de Larraingoa y los hábitos saludables. Hay días que tengo ganas de esnifar, o beber, pero no me lo permito. Yo me he drogado por todos los barrios de Pamplona y no hay sitio por el que pase que no me recuerde a la droga. Intento no ir a esas zonas, evito a ciertas personas y estoy siempre en alerta. Hace dos semanas me metí en la boca del lobo: fui a una discoteca y me eché cubatas. Sé que no puedo

ir a ninguna, porque te desinhibes. No hay que ir a la boca del lobo”. También Jorge sabe lo que es recaer. De hecho, le ocurrió no hace demasiado. La muerte de dos amistades muy cercanas fue el detonante. Pero supo reconocerse enseguida los síntomas y dónde pedir ayuda: “Volví a ANTOX y estoy en tratamiento ambulatorio. Esto es una enfermedad de por vida y no se nos debe olvidar”.

Cariño, paciencia, empatía

Cuestionados por los alumnos, ambos coinciden en sus consejos para los futuros sanitarios que traten con adictos: “Tened cariño, paciencia y empatía. Es lo que necesitamos. No es lo mismo entrar a la enfermería con un brazo roto que con la cabeza rota”.

Pero sobre todo tienen una receta para los jóvenes en pos de la prevención. “Las drogas no significan diversión. Es solo al principio. Cuando llega la adicción es necesidad. Una cárcel. Te sientes una drogadicta de mierda que sólo vale para drogarse. E intentas suicidarte consciente del daño que te haces a ti misma y a los que te rodean. Nadie me habló tan crudo como yo ahora cuando empecé con los porros. Y ojalá lo hubieran hecho”, termina Andrea.

EN FRASES

Andrea

DROGADICTA EN RECUPERACIÓN

“Al principio la droga era diversión, después necesidad. Desayunaba colacao con ‘speed’ para poder salir de la cama”

Jorge

ALCOHÓLICO EN RECUPERACIÓN

“Le pondría a mi yo joven la película de mi vida para que no cogiera la primera copa”

Enfermería y diseño, innovación docente

La Facultad de Enfermería y la Escuela Técnica Superior de Arquitectura comenzaron ayer la segunda edición del proyecto *Preaddiction, creando un campus que cuida*, para la prevención de consumo de sustancias y otras adicciones en la sociedad. El proyecto de innovación docente parte de una investigación liderada por los profesores Idoia Pardavila, de la Facultad de Enfermería, Aitor Acilu y María Villanueva, de la Escuela de Arquitectura. Además,

también tiene un enfoque de Aprendizaje-Servicio al promover la formación del alumnado, a partir del conocimiento de experiencias reales, favoreciendo la creación de entornos saludables.

Preaddiction busca crear una colaboración multidisciplinar, entre los alumnos del Grado en Enfermería y del Grado en Diseño de la Escuela de Arquitectura, para crear y desarrollar acciones e interacciones de prevención para trastornos relacionados con las sus-

tancias y otras adicciones como la pornografía, el uso excesivo del teléfono móvil o los videojuegos.

Combina el conocimiento específico sobre la prevención de consumo, con los métodos y herramientas aplicadas de la disciplina del Diseño de Productos. Para la creación de las actividades también han colaborado el Aula Saludable de la Facultad de Enfermería, Tantaka, la Clínica Universidad de Navarra y la asociación ANTOX.



María Villanueva (izq.) e Idoia Pardavila lideran el proyecto en la UN. DN