

GRUPO DE AYUDA MUTUA EN PORTUGAL: SOBRESFUERZO Y APOYO SOCIAL EN FAMILIARES DE ALCOHÓLICOS

AUTORES: Claudia Bernabéu Álvarez. Emília Isabel Martins Teixeira da Costa. Joaquín Salvador Rodríguez.

NOMBRE Y MAIL DE AUTOR DE CORRESPONDENCIA- Claudia. claberalv@gmail.com

LUGAR DE TRABAJO DE LOS AUTORES:

Centro de salud Alcosa (Sevilla). Escola Superior de Saúde da Universidad do Algarve. Facultad de Enfermería de la Universidad de Sevilla.

Introducción: En un grupo de ayuda mutua (GAM) sus miembros se reúnen de forma voluntaria y libre, movidos por la necesidad de dar respuesta o encontrar una solución a un problema compartido por todos ellos, de afrontar y superar una misma situación conflictiva, o de lograr cambios personales y/o sociales. En este tipo de grupo, no está presente ningún profesional externo (al menos que el grupo lo llame de forma puntual para pedirle algún tipo de información técnica). Sus componentes se ayudan los unos a los otros a través de las interacciones que, entre ellos y en el marco del grupo, se producen. Los GAM proporcionan principalmente apoyo emocional y, ocasionalmente, material. Existe una gran variedad de GAM, los que agrupan a personas con una enfermedad de larga duración o un trastorno congénito, grupos de personas con adicción, grupos de personas con situaciones difíciles de asimilar, grupos de personas especialmente vulnerables a sufrir discriminación, etc. Estos grupos no sólo son útiles para las personas afectadas directamente, sino que también lo son para sus familias y/o cuidadores. **(Moya & Costa, 2008)**

Se cree que el alcoholismo es una enfermedad de la familia y que un cambio de actitud de alguno de los miembros puede ayudar a la recuperación. Los grupos de ayuda mutua de familiares de alcohólicos son una hermandad de parientes y amigos de alcohólicos que comparten sus vivencias, fuerzas y esperanza para encontrarle solución al problema que comparten. La ayuda se ofrece practicando los Doce Pasos y dando consuelo, comprensión y ánimo a los familiares de los alcohólicos. **(Al-Anon, 2013)**

Por los menos, dos de cuatro personas adultas tienen sus vidas afectadas por la convivencia con familiares o amigos de enfermos alcohólicos. Los Grupos Familiares Al-Anon prestan ayuda a esas personas.

El profesional de la salud encamina muchas veces a sus pacientes para estos grupos, como recurso disponible en la comunidad.

En Portugal, como en España, existen GAM para familiares de alcohólicos: Al-Anon. Estos grupos aparecieron en la década de los 80 y el más cercano a Andalucía se encuentra en Setúbal. **(Marques & Gomes, 2014)**

Objetivos: Conocer la percepción de personas que acuden a GAM sobre el apoyo social, esfuerzo por cuidar y experiencias durante la pertenencia al grupo.

Metodología: Estudio mixto: descriptivo transversal y cualitativo fenomenológico. El tamaño muestral fue de 6 familiares de alcohólicos que asisten a un GAM en Setúbal (Portugal). La edad

media de la muestra fue de 60,33 años y el 66,6% son mujeres. En cuanto al parentesco, el 66,6% refirió ser cónyuges, el 16,6% hermano y el resto, expareja. Se usaron los cuestionarios Índice de Esfuerzo del Cuidador (**López Alonso & Moral Serrano 2005**) y el MOS de apoyo social (**Fachado, A. et al. 2007**) y se realizó una entrevista grupal grabada en audio. Para el análisis de los datos cuantitativos se empleó el programa SPSS. Para los datos cualitativos se utilizó el programa QRS N6. Todos los datos de este estudio son confidenciales y fueron tratados en conformidad con la LOPD 15/99.

Resultados: El 33,3% de la muestra presentó sobreesfuerzo. El cuestionario MOS reveló que el 83,3% de los familiares contaban con un buen apoyo social, presentando el 16,6% un déficit en alguna de las esferas: apoyo emocional, apoyo material, relaciones sociales o apoyo afectivo. En cuanto a la entrevista, expresan sentimientos como: pertenencia al grupo, libertad emocional, autoestima, empatía, comprensión, entendimiento de la enfermedad, adquisición de herramientas para lidiar con los problemas, honestidad, responsabilidad con respecto al problema, disponibilidad para otros familiares, necesidad del grupo y gratitud.

Discusión: La mayoría de los familiares no presentan sobreesfuerzo por cuidar y cuentan con un buen apoyo social. Además de expresar opiniones muy positivas. Si comparamos con estudios realizados en España, como el presentado el año pasado en estas jornadas, los resultados son muy similares. Sería interesante realizar en el futuro un estudio analítico o correlacional, para analizar la significación de la relación entre los factores descritos.

Conclusiones: Por ello, pensamos que los GAM son beneficiosos y se hace necesario seguir realizando estudios con un tamaño muestral mayor y en distintos GAM. Este estudio forma parte de una tesis doctoral, entre cuyos objetivos se profundizará más en este aspecto.

Palabras clave: Alcoholismo; Apoyo social, Cuidador; Familia; Grupos de Autoayuda.

Bibliografía:

Al-Anon. (2013). *En busca de la libertad personal*. Barcelona: Grupos de Familia Al-Anon.

De la Cuesta Benjumea, C. (2006). Estrategias cualitativas más usadas en el campo de la salud. *Nure Investigación*. Noviembre-Diciembre(25).

Elena Sinobas, P. et al. (2011). Fase metodológica. En FAECAP (Ed.). *Manual de Investigación Cuantitativa para Enfermería* (págs. 41-43). Oviedo: Cízero Digital.

Fachado, A. et al. (2007). Adaptação cultural e validação da versão portuguesa do questionário Medical Outcomes Study Social Support Survey (MOS-SSS). *Acta Médica Portuguesa*. ISSN 0870-399X. 20:6 (Nov./Dez.2007) 525-533.

López Alonso, S. R. & Moral Serrano, M. S. (2005). Validación del índice de esfuerzo del cuidador en la población español. *Enfermería Comunitaria*, 1(1): 12-17.

Marques, M. Y Gomes, F (2014). Um recurso para a comunidade profissional. Grupos Familiares AL-ANON/ALATEEN de Portugal. 1984 -2014 - 30 Anos em Portugal. Esperança e Recuperação. *Boletim 2014 Associação de Serviços Gerais de Grupos Familiares AL-ANON de Portugal*. <http://al-anon.org.pt/wp-content/uploads/2014/06/Boletim-aos-profissionais.pdf>

Moya Olea, M.J. y Costa Vidiella, S. (2008). Grupos de Ayuda Mutua. En Federación ecom (Ed.). *Manual de consulta sobre Grupos de Ayuda Mutua de personas con discapacidad física* (págs. 29-51). Barcelona: Odisseny.