

PROBLEMAS PSICOLÓGICOS DEL CODEPENDIENTE EN SU RELACIÓN CON LA PERSONA QUE PRESENTA TRASTORNO POR USO ALCOHOL.

RESUMEN

Objetivo: Identificar los problemas psicológicos más comunes del codependiente en su relación con la persona que presenta trastorno por uso de alcohol.

Método: La construcción del artículo se realizó mediante una revisión narrativa. Se consideró como objeto de estudio, literatura científica que permitió conocer estudios donde se hubiera investigado sobre trastornos por uso de alcohol y codependencia, y especialmente investigaciones que confluyeron en ambas temáticas y se hiciera énfasis en las afectaciones que presentaban los familiares de personas que conviven con ellos. Para la indagación se usaron los motores de búsqueda de PUBMED, SCOPUS con términos Mesh y Decs y los operadores booleanos lógicos AND y OR.

Desarrollo del tema: Los resultados se clasificaron en tres categorías de análisis, la primera, la conceptualización de codependencia, la segunda, la relación de las esposas de las personas que tienen problemas con el consumo de licor, y la tercera, los hijos de ellos. En común se encontró que las personas codependientes tienen importantes problemas con su autoestima y buscan la aprobación del otro a través de conductas orientadas al control, la victimización y el sacrificio.

El codependiente presenta problemas de depresión, ansiedad, insomnio, hostilidad e ideación paranoica, tiene una menor satisfacción interpersonal, mayor disfunción en las relaciones íntimas, más ansiedad relacionada con el apego, estrés personal y menor satisfacción conyugal.

Conclusiones: La codependencia es un problema de salud mental que necesita ser igualmente tratado como el trastorno por uso de sustancias. Además, es de gran importancia su tratamiento (codependiente) para la futura recuperación de la persona con problemas de adicciones, esto en términos de adherencia y menor deserción de los tratamientos.

Palabras claves: Abuso de alcohol; Codependencia; Trastorno mental.

INTRODUCCIÓN.

Socialmente sigue existiendo la creencia que el trastorno por uso de alcohol es un asunto que solo incumbe en términos de enfermedad a la persona que hace la ingesta de la sustancia (alcohol), ya que solo pueden observar el impacto negativo que ésta hace en el individuo que la consume.

Cuando se hace referencia al trastorno por uso de alcohol se refiere a las personas que tienen un deterioro o un malestar clínicamente significativo que se manifiesta por la presencia de dos o más de los siguientes síntomas durante un período de doce (12) meses; a) consumo de alcohol en cantidades mayores o por más tiempo de lo previsto, b) desear en forma persistente o intentar sin éxito disminuir el consumo de alcohol, c) usar mucho tiempo para embriagarse o recuperarse del alcohol, d) necesidad de consumir alcohol, e) incapacidad repetitiva de cumplir con las obligaciones en el trabajo, el hogar o la escuela a causa del alcohol, f) mantener el uso de alcohol a pesar de tener problemas sociales o interpersonales recurrentes a causa de esta sustancia, g) renunciar a actividades sociales, laborales o recreativas importantes a causa del alcohol, h) uso de alcohol en situaciones físicamente peligrosas, i) uso continuo de alcohol a pesar de tener un trastorno físico (p. ej., enfermedad hepática) o mental (p. ej., depresión) causada o empeorada por el alcohol, j) tener tolerancia al alcohol, y síntomas de abstinencia de alcohol o consumo de alcohol debido a la abstinencia(1).

Es evidente que la persona con trastorno por consumo de alcohol es el principal afectado, pero también es cierto que existen otras personas que se encuentran alcanzadas de forma directa por las consecuencias de esta adicción; estas personas son generalmente los familiares cercanos de quien padece el trastorno por consumo, que en su intento por lidiar con el problema suelen desarrollar un problema específico; la codependencia(2).

La codependencia es un problema que subyace de la relación interpersonal (generalmente familia) con una persona que presenta trastorno por uso de sustancias; en este caso hacemos referencia al alcohol. Los codependientes son personas que están muy preocupados y obsesionados en tratar de salvar, proteger o aliviar a la persona consumidora de sustancias, y dirigen sus propias vidas hacia el caos. La persona que presenta una adicción está expuesta a un alterador del estado de ánimo, mientras que el codependiente tiene una relación de dependencia hacia esta persona. La codependencia, es más común entre los miembros de la familia (padres, cónyuges, hijos y hermanos) de la persona con trastorno por uso de sustancias, y debe diferenciarse de la respuesta normal ante una crisis temporal de las personas que se preocupa auténticamente por la persona adicta y tratan de brindarle ayuda, aunque a menudo sin éxito. La codependencia se produce cuando la ayuda tiene el efecto contraproducente de lesionar tanto al “ayudador” como a la persona que presenta problemas de adicciones, pero el que ayuda persiste igualmente en su conducta. Los codependientes quedan atrapados en conductas dañinas. Es un círculo adictivo en que los esfuerzos bien intencionados de ayudar no hacen sino perpetuar el problema al facilitarle las cosas a quien presenta

comportamientos adictivos, aunque todas las alternativas parecen ser más aterradoras o lesivas(3).

MÉTODOS.

La construcción del artículo se realizó mediante una revisión narrativa que estaba direccionada a responder la pregunta de investigación ¿Cuáles son las evidencias científicas sobre los problemas psicológicos de la persona codependiente que están asociados a su relación con una persona que presenta trastorno por uso de alcohol? Se consideró como objeto de estudio, literatura científica enfocada hacia los estudios donde se hubiera investigado sobre alcoholismo y codependencia y especialmente investigaciones que confluyeron en ambas temáticas y se hiciera énfasis en las afectaciones que presentaban los familiares de personas con un trastorno por uso de alcohol.

Como criterios de inclusión se tuvieron en cuenta artículos científicos que hablaran de las afectaciones familiares y relacionales de las personas con trastorno por consumo de alcohol, inicialmente se estableció una ventana de búsqueda de los últimos cinco años, pero al encontrar pocas investigaciones que se centraran en la codependencia más que en el trastorno de consumo de alcohol, se decidió realizar un rastreo del origen del término y una revisión de investigaciones especialmente en los últimos treinta años, publicaciones en inglés y en español. Se revisaron algunos artículos teóricos y estudios correlacionales, se excluyeron textos que se centrarán en las afectaciones de las personas que presentan trastorno por uso de alcohol y no hicieran referencia a sus familiares.

Para la estrategia de búsqueda se usaron los motores de búsqueda de PUBMED, SCOPUS, Lilacs, Scielo, con términos Decs y los operadores booleanos lógicos AND y OR.

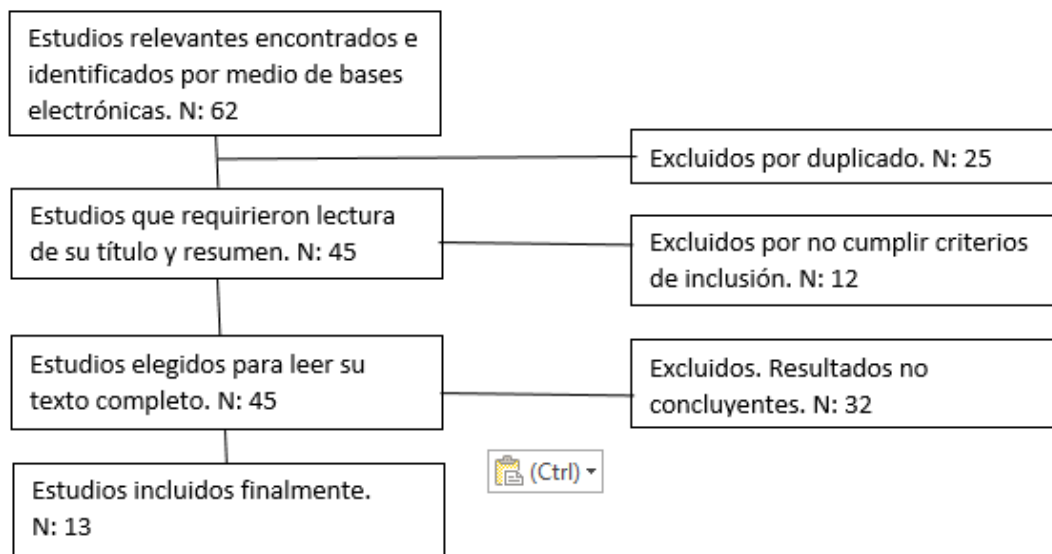
ESTRATEGIA	DEFINICIÓN	TÉRMINOS
P	Trastorno por uso de alcohol y codependencia	Alcohol use disorder and codependency OR alcoholism and codependency OR alcoholic and codependency.
I	Codependencia alcohólica	alcoholic codependency OR Codependency in Alcoholism
C	Alcohol	alcohol OR alcoholic beverages
O	Afectaciones de hijos de padres alcohólicos o afectaciones en parejas de alcohólicos	Affects of children of alcoholic parents OR affects in couples of alcoholics

La recopilación de datos se realizó por medio de una descarga de los resultados de la estrategia de búsqueda de las diferentes bases de datos, se ordenó la calidad del dato y se procedió a eliminar los artículos duplicados por el título. Posteriormente, se leyó el título y el resumen aplicando los criterios de selección; una vez realizado el primer filtro, se aplicaron de nuevo los criterios de selección en la lectura de los artículos en texto completo para priorizar datos no tenidos en cuenta y posteriormente se realizó una nueva lectura final, se seleccionaron los textos que enfatizaban en las afectaciones de los familiares codependientes y en los textos que establecían relaciones del consumo de alcohol y las relaciones interpersonales.

Los artículos seleccionados fueron utilizados para extraer la información de las categorías de interés, las cuales se consignaron en un formato estándar en Excel.

Para evitar posibles sesgos de selección, los investigadores realizaron individualmente una matriz de síntesis de los artículos, que incluyó: título y autores, objetivo, metodología, conclusiones y resultados. Esto permitió clasificar la información según tres categorías de análisis, primero evidenciar cómo ha evolucionado el concepto de codependencia y este como empieza a relacionarse con el consumo de alcohol denominándose en principio alcoholismo, segundo las afectaciones familiares principalmente vinculadas a las parejas de las personas que abusan del licor y como tercera categoría los trastornos mentales encontrados en hijos de padres con trastorno por uso de alcohol.

No se realizó evaluación de los artículos por la calidad, debido a que se deseaba tener la mayor cantidad de datos posibles, principalmente por los estudios limitados que se encuentran con familiares; solo se tuvo en cuenta que sus resultados dieran información relevante y precisa respecto a los objetivos planteados en esta revisión. Una vez recopilados los datos de los artículos seleccionados, se procedió a escribir los resultados en los apartados arrojados por la búsqueda de acuerdo con la naturaleza de las mismas.



DESARROLLO DEL TEMA.

En el recorrido por la temática de la enfermedad mental (trastorno por uso de alcohol) y la codependencia, se logran dilucidar tres categorías de análisis a razón del problema planteado. Estas categorías son: el concepto de codependencia, la pareja codependiente y los hijos de padres alcohólicos.

- Breve historia de la codependencia.

El término de codependencia se empieza a mencionar en los años setenta para referirse a la persona, que generalmente es un familiar, y que tiene una relación directa e íntima con una persona que presenta trastorno por uso de alcohol y que le facilita continuar con su adicción. Posteriormente se ha hecho referencia al codependiente como el familiar que se dedica a paliar, subsanar y rescatar a la persona que presenta trastorno por uso de alcohol, sumergiéndose en sus situaciones de vida conflictivas, y sufriendo ante sus repetidas recaídas, llegando a adquirir características y conductas tan erróneas como las del propio adicto(4).

La codependencia nace en el campo de las adicciones químicas, cuando la persona con trastorno por uso de alcohol, pasó a ser clasificada por los profesionales de los centros de tratamiento como dependiente de sustancias químicas. Como consecuencia de esa dependencia, los profesionales de la salud pasaron a referirse a los compañeros del dependiente por el término codependiente(5).

Se han identificado cuatro tipos de codependientes(4)

El codependiente directo: es quien por lo general se configura en el mejor cómplice de la persona con trastorno por uso de alcohol (proporcionarle la sustancia y hasta dinero).

El codependiente indirecto: es aquel que ataca la adicción, pero a la vez la permite y la protege.

El codependiente tolerante: no pretende cambiar a la persona adicta, prefiere reconocer lo que queda de bueno y noble en él.

El codependiente perseguidor: es el más comprometido en manejar la conducta autodestructiva de la persona adicta.

- Conceptualización de la codependencia.

En 1990, el National Council on Codependence realizó un consenso para validar una definición de codependencia, y desarrolló la siguiente definición:

La codependencia es un comportamiento aprendido y manifestado por dependencias en las personas y cosas fuera de sí mismo; estas dependencias incluyen abandono y desconocimiento de la propia identidad. El falso “YO” que aparece es frecuentemente manifestado por medio de hábitos compulsivos, adicciones y otros desórdenes que además incrementan la alienación de la identidad verdadera, adoptando una sensación de vergüenza(5).

Pero la codependencia ha sido conceptualizada en muchos sentidos: (a) como una forma de vida disfuncional que aparece en la familia de origen produciendo unas limitaciones en el desarrollo y siendo su resultado una reacción exacerbada del

codependiente a lo externo a él y una hiporreacción o baja sensibilidad a lo interno a él, (b) como un comportamiento de la persona esencialmente normal que realiza un esfuerzo para adaptarse a un cónyuge y a un evento vital estresante, (c) como un patrón de dolorosa dependencia de otros, con comportamientos compulsivos y de búsqueda de la aprobación para intentar encontrar seguridad, autoestima e identidad, (d) como un conjunto de rasgos de personalidad fácilmente identificables que muestran los integrantes de una familia que tiene un miembro afectado por una adicción a sustancias químicas, (e) como una patología primordial presente en cada miembro de la familia adicta, que es a menudo peor que la propia enfermedad, y que tiene sus propias manifestaciones psicósomáticas, (f) como un rasgo emocional y psicológico de la conducta que aparece como consecuencia de un conjunto de reglas limitantes que bloquean la manifestación abierta de sentimientos y el diálogo sobre problemas personales e interpersonales, (g) como una patología en la relación que se expresa por la desbordada tendencia en asumir las responsabilidades de otros (h), como una falta en la realización de dos de los cometidos más importantes de la niñez: la autonomía y la identidad, (i) como un patrón exagerado de dependencia que hace llegar al individuo hasta la negligencia de sí mismo y debilita su propia identidad, (j) cuando algún familiar se involucra de forma obsesiva en los problemas de un adicto hasta el punto de vivir por y para él y desequilibrando su propia vida en las áreas personal, familiar, laboral y social, (k) como la otra cara de la adicción, (l), como una adicción de orden afectivo (m), o como una relación adictiva a una persona y sus problemas. De modo que el codependiente pierde el control de su propia vida y de sus límites, invirtiendo toda su energía en el adicto con necesidad de pertenecer y ser útil(4).

Finalmente, podemos decir que, la codependencia es una condición emocional y del comportamiento de una persona que afecta la habilidad de esa persona para tener relaciones saludables, mutuamente satisfactorias. Los codependientes a menudo forman o mantienen relaciones que están basadas en el control y en la necesidad, en vez del amor y el respeto(6).

El trastorno por uso de alcohol y la codependencia pueden parecer enfermedades similares, ya que comparten características comunes como la negación, la obsesión, la compulsión y la pérdida de control. Además, ambos son comportamientos aprendidos socialmente que afectan tanto la salud física como la salud mental de quienes consumen y de quienes conviven con el adicto a diario(4).

En relación con lo mencionado anteriormente, se puede afirmar que la relación entre la dependencia y la codependencia se manifiesta de la siguiente manera: la persona con problemas de adicción busca evitar sentimientos dolorosos a través del uso de una sustancia o actividad, sus estados emocionales dependen de los efectos de la sustancia, recurre cada vez más a la negación para mantener la ilusión de que puede controlar su consumo, desarrolla una tolerancia que la lleva a necesitar mayores cantidades para lograr el mismo efecto, se obsesiona con la sustancia, lo que la lleva a aislarse y distanciarse cada vez más de las demás personas, y finalmente, su vida se vuelve caótica, perdiendo el control sobre el uso de la sustancia debido a esta obsesión(3). Mientras que el codependiente elude

sentimientos dolorosos al centrarse en la persona con abuso de sustancias, su estado de ánimo depende de la conducta del otro, emplea de forma creciente la negación para mantener la creencia ilusoria de que “todo está bien”, desarrolla tolerancia a la conducta de la persona con abuso de sustancias; lo que antes le resultaba chocante ahora le parece normal y tolerable, la conducta y los asuntos del el usador de drogas se convierten en una preocupación absorbente, la obsesión con la persona que abusa de las sustancias lo lleva a aislarse y distanciarse cada vez más de otras personas, la vida se le vuelve ingobernable; pierde control sobre sí mismo.

Tabla 1. Artículos relacionados con la categoría de codependencia.

Artículo	Año	Resultados
Problemas por el alcohol en la familia. Informe para la Unión Europea. Comunidad de Madrid Agencia Antidroga. 1999.	1999	<p>Las familias que tienen un problema de alcoholismo en casa advierten, de una manera u otra, que algo está sucediendo. El alcoholismo altera su organización, sus costumbres, sus actividades cotidianas y sus relaciones afectivas, dando lugar a una serie de síntomas típicos:</p> <p>Desconcierto y confusión ante el problema. Nadie sabe cómo actuar y, en ocasiones, se justifica o se disculpa la conducta de la persona enferma ante los demás. Es el mecanismo de la negación.</p> <p>Gran tensión y estrés en todos los miembros de la familia. Temor. Conflictos importantes, discusiones y agresividad.</p> <p>Alteración de las normas, las costumbres y los valores familiares.</p> <p>Incumplimiento de las promesas. Reacciones de enfado y resentimiento. Desconfianza y frustración.</p> <p>Sentimientos de culpabilidad y reproches mutuos.</p> <p>Poco apoyo emocional y problemas de incomunicación dentro de la familia.</p> <p>No se puede hablar del “secreto de la familia” ni pedir ayuda, ni dentro ni fuera de casa, por miedo y vergüenza.</p>
Hijos de padres alcohólicos: su nivel de ansiedad en comparación con hijos de padres no alcohólicos.	2001	<p>Si el alcohol transforma los ambientes en los que está y la ansiedad es el síntoma que con mayor frecuencia presenta una familia con miembros alcohólicos, esta afirmación tiene mayores consecuencias cuando se trata de niños, por ser más vulnerables a las situaciones ambientales que les rodean (Alba Chica, 1983; Haack y Alim, 1991; Jiménez y cols., 1991; Tubman, 1993; Padilla, 1995; González Marín, 1998).</p> <p>Entre las causas más frecuentes de estos problemas aparece la vivencia anómala de relación de pareja de sus padres, una exposición continua a los conflictos familiares, la insuficiente disponibilidad de los padres enfermos alcohólicos para atender a las demandas afectivas de los hijos, la menor presencia física en el hogar, etc.</p>
Codependencia y psicoterapia interpersonal. En: 2002. 21 (80). 9-35.	2002	<p>La expresión sintomática del codependiente se caracteriza por la necesidad de tener el control sobre el otro, por una baja autoestima, por un autoconcepto negativo, por la dificultad para poner límites, por la represión de sus emociones, por hacer propios los problemas del</p>

Artículo	Año	Resultados
		otro, por la negación del problema, por ideas obsesivas y conductas compulsivas, por el miedo a ser abandonado, a la soledad o al rechazo, por su extremismo (o son hiperrresponsables o demasiado irresponsables). Además, se siente víctima porque sacrifica su propia felicidad, tiene dificultad para la diversión y se juzga sin misericordia (29).
Codependencia y sus instrumentos de evaluación: un estudio documental. vol.10 no.2 Itatiba ago. 2011	2011	El trabajo con las personas codependientes indicaba que ellos exhibían rasgos comunes, tenían un patrón vinculante característico con pensamientos y sentimientos, y un modo de reaccionar que les adolecía poco a poco.
Codependencia: una adicción o un patrón de relación inadecuado. Poiésis. 2021. (41). 93-104.	2021	Noriega Gayol (2013) plantea que los factores o dimensiones que pueden asociarse conceptualmente a la codependencia han sido agrupadas en a) los factores relacionados con la problemática derivada del consumo de alcohol de otros significativos, en el pasado o presente, es decir, la historia familiar de alcoholismo o el tener una pareja que abusa del consumo de alcohol; b) los relacionados con la problemática de maltrato por parte de otros significativos en el pasado o en el presente, tales como la historia familiar de maltrato y el tener una pareja maltratadora; c) los afectivos, tales como pérdidas en la infancia; d) los relacionados con la estructura familiar, como el orden de nacimiento entre hermanos y, e) los culturales, en particular los relacionados con el género, tales como las principales características del machismo y la sumisión. Esta perspectiva amplía la concepción de la codependencia, ya que no la sujeta únicamente a la relación con un adicto, sino que incluye más factores en la problemática. Por otra parte, la codependencia es un problema de salud mental y se observa el aumento de esta enfermedad y cómo afecta no solo a quien la posee, sino también al grupo familiar, ya que todos los miembros tienen consecuencias por convivir con un padre o madre alcohólico (Jiménez Chafey et al., 2011). De igual manera se define el término a través de características de la personalidad o conductas descritas en la cotidianidad que causan malestar o sufrimiento.

- La pareja codependiente.

En lo que respecta a la segunda área de estudio, que involucra a las parejas con codependencia, se nota una mayor susceptibilidad en las mujeres ante la violencia doméstica. Además, se destaca una fuerte asociación entre la presencia del alcohol en el entorno familiar y la incidencia de violencia familiar, especialmente dirigida hacia las mujeres, lo que lo convierte en un factor de riesgo significativo(6).

Además de los efectos físicos, se detectan numerosos trastornos psicológicos, tales como una disminución en la autoestima y un aumento en la susceptibilidad a las enfermedades. Las mujeres que son víctimas de violencia doméstica tienen cinco veces más probabilidades de experimentar problemas psicológicos en comparación con aquellas que no enfrentan esta situación. Se observan alteraciones como

nerviosismo, ansiedad y perturbaciones en el patrón de sueño entre las mujeres que sufren violencia. Asimismo, las mujeres en situación de violencia tienen un mayor riesgo de experimentar abortos, abuso sexual y contraer enfermedades de transmisión sexual(7).

En las sesiones terapéuticas con mujeres que han experimentado abuso físico y emocional de parejas con abuso de licor, es común observar un patrón autodestructivo que se manifiesta a través de la tolerancia de agresiones por parte de su pareja, y la dificultad para establecer límites. Esto se refleja en la tensión y ansiedad que experimentan constantemente, ya que se encuentran en un estado de alerta constante, vigilando el comportamiento de su pareja y esforzándose por mantener la estabilidad en la relación(8).

Especialmente los cónyuges de personas que presentan trastorno por uso de alcohol sufren muchos problemas psicológicos, que incluyen, depresión, ansiedad, insomnio, hostilidad e ideación paranoica, tiene una menor satisfacción interpersonal, mayor disfunción en las relaciones íntimas, menor autoestima, más ansiedad relacionada con el apego, estrés personal y menor satisfacción conyugal(2).

La codependencia se expresa como la aceptación del engaño y maltrato de que son objeto las mujeres por parte de quien consume algún tipo de droga, perdiendo su equilibrio emocional, alterando su forma de pensar, sentir y su comportamiento. Si la persona dependiente es la pareja, la relación afectiva y sexual se deteriora así como su vida cotidiana y salud, hasta el punto de vivir por y para él(2).

Investigaciones anteriores(9,10) han evidenciado que esposas de personas que padecen trastornos por uso de alcohol enfrentan numerosos problemas tanto físicos como psicológicos. Estos desafíos incluyen altos niveles de estrés personal y en la relación, la posibilidad de experimentar violencia conyugal y un mayor riesgo de sufrir enfermedades graves, como cáncer, hipertensión o úlceras, que pueden llevar a una muerte prematura(8). Estos problemas parecen estar relacionados con la dedicación excesiva a las necesidades de la persona con el trastorno y la falta de enfoque en la prevención de enfermedades. Además, los familiares de individuos con trastornos por uso de sustancias a menudo son víctimas de estigmatización social, falta de atención de las autoridades y malentendidos por parte de los profesionales de la salud(8).

Se ha documentado que las esposas de personas con trastornos por uso de sustancias en Irán tienen una alta prevalencia de síntomas psiquiátricos, incluyendo depresión, ansiedad, insomnio, relaciones disfuncionales con otros y daño psicológico(8). También reportan una menor satisfacción en su vida conyugal y un mayor número de incidentes de violencia doméstica en comparación con las esposas de individuos que no tienen trastornos por uso de sustancias.

Estudios anteriores han demostrado que niveles más elevados de codependencia están asociados con depresión, ansiedad, hostilidad y pensamientos paranoicos. La

codependencia también se relaciona con una menor satisfacción en las relaciones interpersonales, más dificultades en las relaciones íntimas, una autoestima más baja, ansiedad relacionada con el apego y comportamientos de control en la familia, así como la exhibición de rasgos masculinos y femeninos socialmente deseados a un nivel más bajo(11).

Tabla 2. Artículos relacionados con la categoría la pareja codependiente

Artículo	Año	Resultados
Consumo de alcohol y violencia doméstica contra las mujeres: un estudio con estudiantes universitarias de México	2010	Se verifica una mayor vulnerabilidad femenina frente a la violencia familiar y también que la presencia del alcohol en el hogar se relaciona de manera importante con la agresión familiar, principalmente contra las mujeres, siendo una variable de riesgo. Además de las consecuencias físicas, se observan muchos problemas psicológicos, como la baja autoestima y el aumento de la vulnerabilidad a las enfermedades. Las mujeres que sufren violencia doméstica están cinco veces más predispuestas a presentar problemas psicológicos que las mujeres que no viven esa situación. Alteraciones como nerviosismo, ansiedad y cambios de sueño son informados por mujeres que sufren violencia. Las mujeres en situación de violencia también están más vulnerables a abortos, violación sexual y enfermedades sexualmente transmisibles.
Depresión y/o codependencia en mujeres: necesidad de un diagnóstico diferencial	2011	Investigadores como Hughes-Hammer, Martsof y Zeller (1998a) asocian el estrés, las enfermedades psicosomáticas y la depresión a la codependencia debido a que los codependientes suelen presentar síntomas físicos como agotamiento, ansiedad, síntomas depresivos y alteraciones físicas producidas por el estrés. Según la teoría de codependencia, los codependientes son vulnerables a problemas tales como el abuso sustancias, trastornos alimenticios, depresión, y otras enfermedades causadas por el estrés (BEATTIE, 1998; FISCHER; SPANN; CRAWFORD, 1991; MELLODY et al., 2004; WHITFIELD, 1991). Ellos poseen una baja auto-estima y un extremo Locus de control externo, requiriendo la aprobación de los demás para su auto-valor, auto-estima, y para dar sentido a su propia vida (BEATTIE; FISCHER et al.; HUGHES-HAMMER et al., 1998a, 1998b; WHITFIELD, 1991).
Codependencia en esposas de alcohólicos. Centro Regional de Investigación en Psicología. 2012;6	2012	Todas las participantes reportaron datos de codependencia, 95% en un nivel leve y 5% en un nivel moderado. Se sugieren estrategias de apoyo psicológico mediante un programa centrado en ellas. La codependencia es una condición emocional y del comportamiento de una persona que afecta la habilidad de esa persona para tener relaciones saludables, mutuamente satisfactorias. Los codependientes a menudo forman o mantienen relaciones que están basadas en el control y en la necesidad en vez del amor y el respeto.
La Dinámica Familiar como Génesis de la Codependencia	2012	En la consulta terapéutica con mujeres agredidas física y emocionalmente es frecuente encontrar un comportamiento autodestructivo a través de la aceptación de agresiones por parte de la pareja, con incapacidad para poner límites. Como características

Artículo	Año	Resultados
		de esto se presenta tensión y ansiedad que las llevan a estar en constante estado de alerta, supervisando la conducta de otro y trabajando para que todo esté estable.
Consumo de alcohol como factor de riesgo en el empleo de violencia por parte del hombre hacia la pareja.	2014	Valoran, por tanto, que el consumo de alcohol puede suponer un incremento en la gravedad o de la frecuencia del empleo de la violencia en la pareja en ambos, con mayor frecuencia por parte del hombre hacia la mujer.
Characteristics of Co-Dependence Among Wives of Persons with Substance Use Disorder in Iran	2016	<p>El análisis arrojó cinco características principales de la codependencia entre las esposas de personas con trastorno por uso de sustancias, a saber: negación, comportamiento favorable, baja autoestima, enredo en uno mismo y relación espiritual débil con Dios. Los hallazgos mostraron que, excepto por una relación espiritual débil con Dios, la mayoría de las características de la codependencia entre los participantes eran similares a las características de los codependientes encontradas en estudios previos realizados fuera de Irán.</p> <p>Los familiares de personas con trastorno por uso de sustancias a menudo son víctimas del estigma social, la negligencia pública y la mala interpretación profesional (White y Savage 2005).</p> <p>Se ha informado que las esposas de personas con trastorno por uso de sustancias en Irán tienen una alta prevalencia de síntomas psiquiátricos (Mohammadkhani et al. 2011), depresión, ansiedad, insomnio, relaciones disfuncionales con otros y daño psicológico (Mohammadkhani et al. 2010). También expresan menos satisfacción conyugal (Golparvar y Molavi 2002), y incidentes significativamente más altos de violencia doméstica (Jalali et al. 2008) en comparación con las esposas de personas sin trastorno por uso de sustancias.</p>

- Hijos de padres con trastorno por uso de alcohol.

Se ha esclarecido que el entorno en una familia donde uno de los padres sufre de alcoholismo ha sido descrito por numerosos investigadores como disfuncional, marcado por diversas carencias que influyen negativamente en el desarrollo intelectual y emocional de los hijos(12). Varios estudios han indicado que los Hijos de Adultos de Alcohólicos (HADA) tienen una mayor probabilidad de experimentar problemas de salud mental y síntomas subclínicos, especialmente en lo que respecta a la depresión y la ansiedad. En las últimas décadas, diversas investigaciones sobre las repercusiones de ser HADA coinciden en que estos individuos tienden a mostrar patrones de comportamiento que se caracterizan por la codependencia y dificultades en la formación de vínculos afectivos, lo que resulta en dificultades para establecer relaciones saludables y cercanas en la etapa adulta. Además, tienen una mayor probabilidad de experimentar baja autoestima, así como dificultades en las habilidades ejecutivas relacionadas con la regulación del comportamiento(12).

Los hijos adultos de padres con problemas de alcoholismo a menudo terminan replicando la dinámica que experimentaron en su relación con sus padres con problemas de licor. Esto significa que pueden elegir parejas que son codependientes o que también tienen problemas de alcoholismo, o algunos optan por no comprometerse en ninguna relación debido a la dificultad para confiar en otros. A pesar de que muchos de ellos se casan y tienen hijos, a menudo sienten que siguen siendo leales o responsables hacia sus padres.

En resumen, los hijos adultos de padres con abuso de alcohol suelen desarrollar una serie de barreras emocionales que les impiden ver claramente la realidad y los predisponen a recrear la situación disfuncional en la que crecieron. Esta dinámica también hace que les resulte complicado buscar ayuda para mejorar su situación y aceptar terapias(12).

Tabla 3. Artículos relacionados con la categoría hijos de padres con trastorno por uso de alcohol.

Artículo	Año	Resultados
Hijos adultos de padres alcohólicos	1998	Los hijos adultos de padres alcohólicos, generalmente acaban por copiar su relación con el padre alcohólico, escogiendo, ya sea a un codependiente o a un compañero o compañera alcohólica. Otros prefieren no comprometerse en ninguna relación por no poder confiar. Muchos se casan y tienen hijos, pero frecuentemente piensan que todavía se deben a sus padres. En conclusión, los hijos adultos de padres alcohólicos tienden a construir una cadena de corazas que les impide percibir claramente la realidad y les facilita reproducir la situación anómala en que crecieron. Esto también dificulta que obtengan ayuda para corregir su situación y que acepten recibir terapias.
Hijos de padres alcohólicos: su nivel de ansiedad en comparación con hijos de padres no alcohólicos.	2001	Si el alcohol transforma los ambientes en los que está y la ansiedad es el síntoma que con mayor frecuencia presenta una familia con miembros alcohólicos, esta afirmación tiene mayores consecuencias cuando se trata de niños, por ser más vulnerables a las situaciones ambientales que les rodean (Alba Chica, 1983; Haack y Alim, 1991; Jiménez y cols., 1991; Tubman, 1993; Padilla, 1995; González Marín, 1998). Entre las causas más frecuentes de esos problemas aparece la vivencia anómala de relación de pareja de sus padres, una exposición continua a los conflictos familiares, la insuficiente disponibilidad de los padres enfermos alcohólicos para atender a las demandas afectivas de los hijos, la menor presencia física en el hogar, etc.
La dinámica familiar en familias con un miembro alcohólico	2007	Ansiedad y distorsiones en torno a la intimidad y la separación. Involucramiento en relaciones con personas adictas, con trastornos de personalidad, codependientes o con trastornos del control de impulsos. Tres o más de los siguientes síntomas: negación, represión de emociones, depresión, hipervigilancia, conductas

Artículo	Año	Resultados
		compulsivas, ansiedad, abuso de sustancias, ha sido o es víctima de abuso físico o sexual recurrente, enfermedad medica relacionada con el estrés, permanencia en una relación primaria con una persona adicta por lo menos dos años sin buscar ayuda externa.
Hijos adultos de madres/padres alcohólicos y factores de riesgo psicológicos en estudiantes universitarios.	2011	<p>El ambiente en una familia con un padre o madre con alcoholismo ha sido descrito por muchos investigadores como uno disfuncional caracterizado por una serie de deficiencias que afectan el crecimiento intelectual y emocional de los hijos (Díaz, Gual, García, Arnau, Pascual, Cañuelo, Rubio, de Dios, Fernández-Eire, Valdés y Garbayo, 2008).</p> <p>Múltiples estudios han señalado que los Hijos Adultos de Alcohólicos (HADA) son más propensos a sufrir trastornos mentales y sintomatología subclínica (Díaz et al., 2008; Belliveau y Stoppard, 1995; Rubio-Stipec, Bird, Canino, Bravo y Alegría, 1991), particularmente depresión (Anda, Whitfield, Felitti, Chapman, Edwards, Dube, y Williamson, 2002; Aragón Ramírez, Bragado Alvarez, y Carrasco Galán, 1997; Bush, Ballard y Fremouw, 1995; Chen y Weitzman, 2005) y ansiedad (Aragón Ramírez, et al. 1997; Casas-Gil y Navarro-Guzmán, 2002)</p> <p>En las últimas décadas, múltiples investigaciones, en torno a las consecuencias de ser HADA, coinciden en que tienden a presentar patrones de conducta caracterizados por codependencia y dificultades en el apego lo cual redundo en dificultades para mantener y establecer relaciones saludables e íntimas en la adultez (Kelley, et al., 2004; 2005; 2007; Pérez Gómez y Delgado Delgado, 2003). Además, están más propensos a presentar autoestima baja (Bush et al., 1995; Stanley y Vanitha, 2008), así como dificultades en funciones ejecutivas asociadas a la regulación de la conducta (Schroeder y Kelley, 2008).</p>
Codependencia y sus instrumentos de evaluación: un estudio documental. vol.10 no.2 Itatiba ago. 2011	2011	<p>Los familiares codependientes procedían de hogares disfuncionales (no necesariamente alcohólicos) y se habían convertido prematuramente en cuidadores de sus cuidadores, puesto que los adultos que debían ejercer este rol estaban incapacitados de ejercerlo a causa de sus propias patologías (Melody, Miller & Miller, 2004).</p> <p>En ese sentido, destacamos que, en los últimos años, diversas investigaciones empíricas confirmaron las hipótesis de los expertos en CD (Beattie, Cermak, Melody & cols., entre otros) y de los profesionales de la salud, indicando poco o ninguna relación entre la CD y la dependencia química o alcohólica en el entorno familiar en la infancia o la adultez (Bagheri, 2005; Crothers & Warren, 1996; Fuller & Warner, 2000; Fischer, Pidcock, Munsch & Forthun, 2005; Holloway, 1999; Meyer, 1996, 1997; Yearing, 2003).</p>

CONCLUSIONES.

El entorno familiar en una familia con problemas de alcoholismo se caracteriza por el caos, la inconsistencia, la imprevisibilidad, roles ambiguos, arbitrariedad, límites difusos, discusiones, pensamientos repetitivos e irracionales, y en algunos casos incluso violencia y abuso intrafamiliar(8). El trastorno por consumo de alcohol se convierte en el factor central alrededor del cual la familia se organiza, se adapta y mantiene su estructura, convirtiéndose en un secreto familiar. Como Kaufman definió(13) el trastorno por uso de alcohol ejerce una presión extrema sobre cada miembro de la familia, esto se traduce en una pérdida de recursos económicos y pone en peligro la estabilidad laboral. El comportamiento de la persona que abusa del licor puede perturbar las rutinas familiares normales, generar conflictos y requerir respuestas adaptativas de los miembros de la familia que a menudo no saben cómo reaccionar de manera adecuada. Es importante resaltar que todos los textos revisados para el desarrollo del artículo, coinciden en que siempre hay alguna forma de afectación psicológica en quienes tienen vínculo con la persona que presenta trastorno por uso de sustancias, no se encuentra evidencia contraria o que contradiga esta afirmación, por lo que se considera un aspecto clave a tener en cuenta en el interés científico y la intervención con familiares de las personas que padecen este tipo de diagnósticos.

En resumen, el alcoholismo desencadena una serie de crisis que afectan la estructura y el funcionamiento de la familia, lo que puede llevar al sistema familiar a una situación de crisis.

La definición amplia de codependencia describe a un individuo que organiza su vida, toma decisiones, percepciones, creencias y valores en función de otra persona o algo externo. En el contexto del trastorno por uso de alcohol, la codependencia hace referencia al adulto que se ve subyugado por el alcohol, el cual se convierte en el elemento central en la organización familiar y en el control ejercido por quien padece la enfermedad.

Cuando se describe el sistema familiar, la codependencia se desarrolla en respuesta a las conductas reactivas de la pareja, que suele ser la esposa, frente al alcoholismo del esposo. La codependencia puede ser altamente perjudicial, ya que implica la pérdida de autonomía, llevando a las personas a pasar sus días reaccionando a las dinámicas impuestas por el abuso de alcohol de su familiar en lugar de actuar según sus propios deseos y necesidades.

La codependencia es un tema complejo que involucra relaciones interpersonales en las que una persona depende emocionalmente de otra de manera poco saludable y como resultado de esa relación su vida se vuelve caótica.

La depresión, la ansiedad, el insomnio, la hostilidad la ideación paranoica, tener una menor satisfacción interpersonal, una mayor disfunción en las relaciones íntimas, una menor autoestima, más ansiedad relacionada con el apego, el estrés personal y menor satisfacción conyugal, son entonces los problemas encontrados en la literatura científica y que responden a la pregunta sobre los problemas psicológicos

del codependiente en su relación con la persona que presenta trastorno por uso de alcohol.

La codependencia es un problema que necesita ser atendido con la misma importancia con la que se aborda a la persona que presenta trastorno por uso de sustancias; pero también es necesario que se asuma como un tema de investigación que aporta sustancialmente a la comprensión del fenómeno de la drogodependencia.

RECOMENDACIONES.

Ampliar las investigaciones sobre la codependencia en parejas no femeninas, ya que este no es un fenómeno específico atribuible a las mujeres, más bien, fueron los condicionamientos sociales y culturales los que determinaron una alta prevalencia de este problema en ellas.

Con el paso del tiempo, la familia se ha transformado tanto en su estructura (tipologías de familia), como en su dinámica (roles, proveedor económico, incursión de la mujer en el mercado laboral), por ello hay que considerar que la codependencia puede ocurrir en cualquier miembro de la familia; por ejemplo, en la actualidad sabemos que el consumo de alcohol no es un asunto exclusivo del hombre, y vemos mujeres con importantes ingestas de la sustancia, haciendo que la codependencia sea también un asunto masculino (esposo e hijos).

Importante diseñar programas específicos para la codependencia, como ocurre con el programa para familia sin usuario (programa que atiende la familia del paciente con trastorno por uso de sustancia que se niega a iniciar tratamiento).

CONFLICTO DE INTERÉS.

Los autores manifiestan no tener ningún conflicto de intereses.

REFERENCIAS.

1. Ladero JM, Leza JC, Lizasoain I, Lorenzo P. Drogodependencias. Panamericana Editorial; 2003.
2. Relación afectiva de mujeres con un esposo alcohólico: un comportamiento social aprendido que repercute en su salud.
3. Washton AM, Boundy D. Querer no es poder: Cómo comprender y superar las adicciones. 2009.
4. Mansilla Izquierdo F. Codependencia y psicoterapia interpersonal. Rev Asoc Esp Neuropsiquiatr [Internet]. 2002 [citado el 26 de octubre de 2023];(81):9–19. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352002000100002

5. Martins-D'Angelo RM, Montañés MCM, Gómez-Benito J, Peralta YFS. Codependencia y sus instrumentos de evaluación: un estudio documental. Rev Aval Psicol [Internet]. 2011 [citado el 26 de octubre de 2023];10(2):139–50. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712011000200005
6. Codependencia en esposas de alcohólicos [Internet]. studylib.es. 2016 [citado el 27 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://studylib.es/doc/6438299/codependencia-en-esposas-de-alcoh%C3%B3licos>
7. Herrera Paredes JM, Ventura CAA. Consumo de alcohol y violencia doméstica contra las mujeres: un estudio con estudiantes universitarias de México. Rev Lat Am Enfermagem [Internet]. 2010 [citado el 28 de octubre de 2023];18(spe):557–64. Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/1602273>
8. Askian -P, Kraus-Eric S. Características de la codependencia entre esposas de personas con trastorno por uso de sustancias en Irán. Science+Business Media Nueva York: Springer; 2016.
9. Silva R. La dinámica familiar en familias con un miembro alcohólico. 2017 [citado el 28 de octubre de 2023]; Disponible en: https://www.academia.edu/35372317/La_din%C3%A1mica_familiar_en_familias_con_un_miembro_alcoh%C3%B3lico
10. Gonzales-Illescas, O, Magos-López, M La dinámica familiar como génesis de la codependencia. [Internet]. Cali, Valle - Colombia: Universidad del Valle; 2012 [citado: 2023, octubre]
11. Bordonaba JB. Alcohol y literatCastañón MAH, Luis MAV. Relación afectiva de mujeres con un esposo alcohólico: un comportamiento social aprendido que repercute en su salud. Esc Anna Nery [Internet]. 2008;12(4):807–12. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1590/s1414-81452008000400028>
12. Jiménez Chafey MI, Serra Taylor JA, Villafañe Santiago AA, Jiménez Pastrana W. HIJOS ADULTOS DE MADRES/PADRES ALCOHÓLICOS Y FACTORES DE RIESGO PSICOLÓGICOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Revista Electrónica “Actualidades Investigativas en Educación” [Internet]. 2011;11(1):1–20. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44718060007>
13. Beattie M. Codependent no more: How to stop controlling others and start caring for yourself. Hazelden Publishing; 1992.