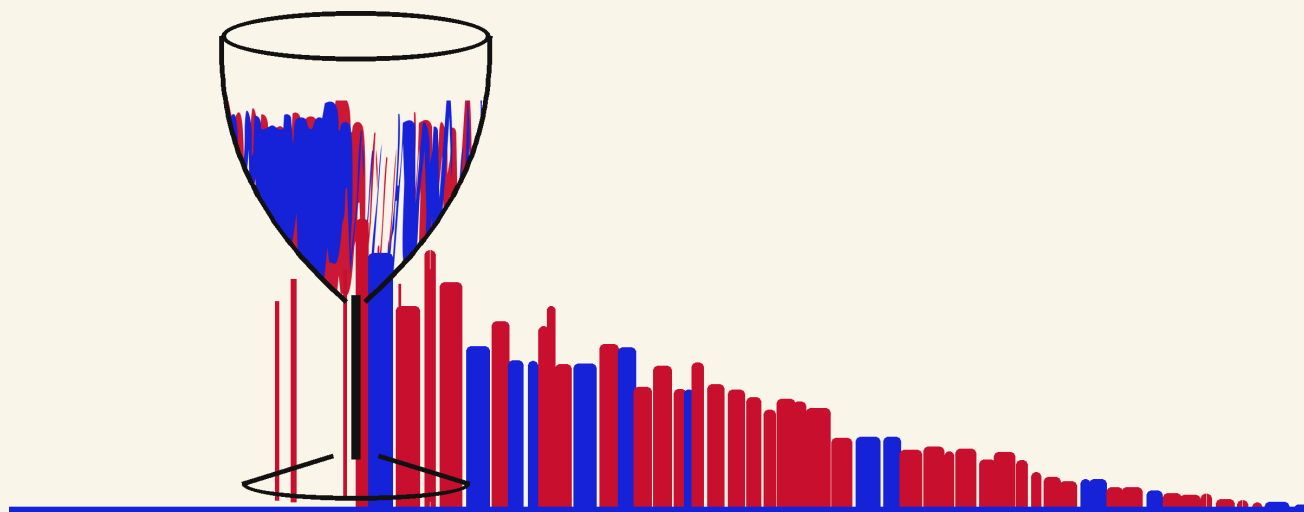




---

■ SOBRIEDAD · ALTO RENDIMIENTO

AGO 2024 · AGO 2026

---

*Nunca me caí.  
Nunca fallé una junta.*

**Ese fue  
el problema.**

*Dos años sin una sola copa.*

(Gerardo Fainsod)

**02**

CUT THE BULLSHIT

ANTES DE SENTARNOS

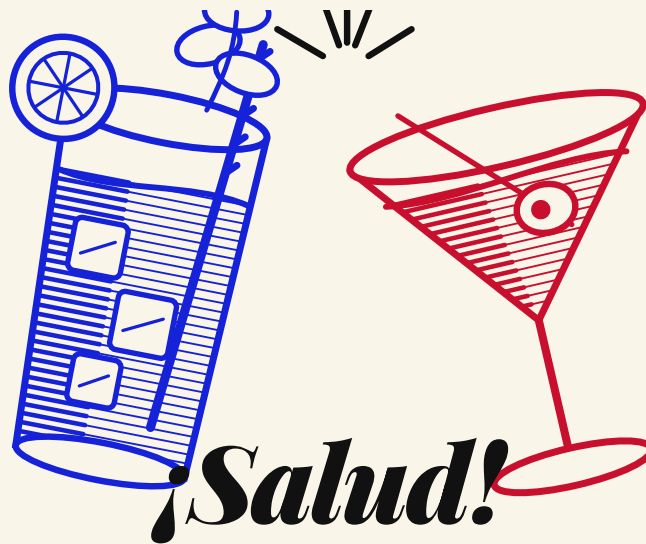
# Léelo con una copa en la mano.

*No vengo por tu copa.*

Lo pongo en la primera página porque es lo único que necesitas saber antes de seguir. No traigo cruzada y no vengo a decirte cómo vivir. Lo que traigo son 2 años sin tomar después de 20 años tomando, y lo que aprendí en el cambio.

No te voy a pedir nada. Ni que lo dejes, ni que le bajes, ni que estés de acuerdo conmigo. Lo único que quiero es que al terminar tengas la información completa, que es justo lo que yo no tuve durante 20 años.

MOCKTAIL



MARTINI

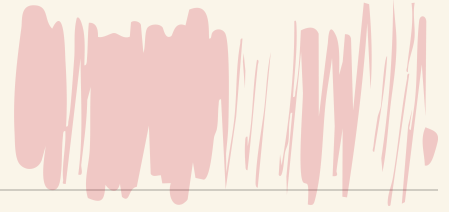
---

*“Primero el hombre toma una copa; luego la copa toma otra copa;  
finalmente la copa toma al hombre.”*

F. SCOTT FITZGERALD

# Índice.

|    |                                          |    |
|----|------------------------------------------|----|
| 01 | No tengo una historia buena              | 04 |
| 02 | La hoja que partí en dos                 | 07 |
| 03 | Tu cuerpo lleva una libreta              | 10 |
| 04 | Yo creía que era ansioso                 | 15 |
| 05 | Extraño los jueves                       | 19 |
| 06 | Nomás una y nos vamos                    | 21 |
| 07 | El que está en la mesa y no está         | 23 |
| 08 | Al delantero lo multan. A ti te aplauden | 26 |
| 09 | Ninguno lo dejó por moral                | 28 |
| 10 | Y ya que estamos, va mi apuesta          | 30 |
| 11 | Siempre sale Churchill                   | 32 |
| 12 | No tienes que dejarlo                    | 34 |
| 13 | El primer viernes, y la parte fea        | 39 |
| 14 | La frase más difícil de la noche         | 43 |
| 15 | Nadie lo deja por lo que gana            | 45 |
|    | <i>Epílogo. Ponle número</i>             | 49 |
|    | <i>Construye tu criterio</i>             | 51 |
|    | <i>Fuentes y dónde pedir ayuda</i>       | 52 |



## No tengo una historia buena.

**E**l espejo de mi baño está estrellado en la esquina de abajo a la derecha. Una estrella chiquita, de esas que se abren en cuatro o cinco rayos y ahí se quedan sin seguir creciendo.

Ese miércoles la vi.

Eran las 5:40 y el piso estaba frío. Abajo se oía el refrigerador con ese ruido que hace cuando está por descomponerse y no se descompone nunca. Yo tenía el cepillo de dientes en la mano, quieto, tal vez cuarenta segundos.

La noche anterior no había pasado nada. Una cena de trabajo, de las normales. Me acosté a la una, dormí mis horas y me levanté a la hora de siempre.

La gente que me pregunta por esto espera otra cosa. Un choque. Una cena que acabó mal. Alguien llorando en la sala a las 3 de la mañana.

Y no la tengo. Nunca hice nada grave, nada ilegal, nada que valga la pena contar dos veces. Si esto fuera una película, la parte que me tocaba se cortaría en la edición.

Lo que sí tuve fueron noches de las que no me sentí orgulloso. Ni escandalosas ni memorables: noches en las que dije algo que no debía, o me quedé más de lo que quería quedarme, o resolví algo como no lo habría resuelto sobrio.

Y al día siguiente, encima de la cruda de siempre, traía otra. ***Una que no se quita con agua.***

De la primera yo sabía todo. Cuánto duraba, con qué se aliviaba, a qué hora se me quitaba. Creía, además, que ahí terminaba la cuenta. Estaba equivocado y me faltaban años para enterarme.

De la segunda no sabía nada. Ni siquiera tenía cómo llamarla.

**De la cruda física me acordaba hasta la tarde.  
De la otra me sigo acordando.**

# La cruda que no se quita con agua.

Le puse nombre bastante después, cuando ya llevaba tiempo sin tomar: cruda de conciencia.

Y tiene una diferencia con la otra que en ese momento me pareció la más importante de las dos. La física yo la daba por cerrada el domingo en la tarde: dolor de cabeza, agua, siesta, listo. Ya veremos más adelante que ahí no se cerraba nada, pero eso yo entonces no lo sabía y nadie me lo había dicho nunca.

Esta otra ni siquiera fingía irse. Se guardaba.

Fin de semana tras fin de semana se van juntando, una encima de la otra, y el lunes te las llevas a la oficina aunque el cuerpo ya esté perfectamente bien. Te sientas en una junta cargando algo que pasó el sábado y que nadie más en esa sala sabe.

## Ninguna noche me tumbó. Me fue ganando la suma.

Eso fue lo que llegó en los cuarenta segundos frente al espejo. No una revelación ni una culpa: una cuenta. Llevaba 20 años tomando y trabajando al 85%, y le decía a eso mi 100%.

Y ahí, con el cepillo en la mano, entendí por qué me había quedado mirando la estrella del vidrio.

No supe nunca qué la hizo ni cuándo. Nunca se hizo más grande, así que nunca hubo un día en el que tuviera que cambiar el espejo. Y de tanto tenerla enfrente, había dejado de verla.

***Llevaba años haciendo exactamente eso conmigo.***

Nadie lo notó nunca. Ni mi equipo, ni la gente más cercana, ni yo.

Cuando por fin hice la suma completa, la conclusión no tuvo nada de dramática, y creo que por eso me convenció: ***el alcohol me quitaba mucho más de lo que me daba.***

Lo dejé en seco. Sin plan de reducción, sin última copa de despedida y sin anunciárselo a nadie.

# Qué es tener un problema con el alcohol.

Aquí voy a decir algo que es mío y de nadie más, así que tómallo por lo que es.

Qué es el alcoholismo, no lo sé. Hay definiciones clínicas, hay manuales y hay gente que lleva la vida entera estudiándolo y sabe muchísimo más que yo. Ese terreno no es mío y no lo voy a pisar.

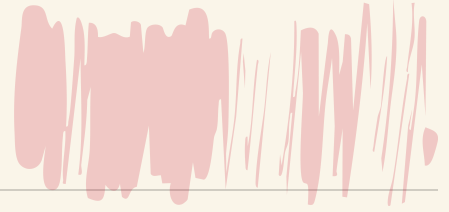
Pero al lado de esa palabra existe otra conversación, más chica y bastante más útil, que sí nos toca a todos: la de *tener un problema con el alcohol*. Y esa la puedes tener sin estar cerca de ninguna definición clínica.

***Cuando tomas y no tienes control absoluto sobre lo que haces, y por eso decides o dices cosas que, ya sobrio, te hacen sentir mal.***

**ESO ES TENER UN PROBLEMA CON EL ALCOHOL**

No la vas a encontrar en ningún manual porque no salió de ninguno. La ventaja que tiene es que no necesita diagnóstico, ni cantidad, ni tocar fondo. Se contesta solo, en privado, con una pregunta muy simple: cuántas veces al año amaneces con esa segunda cruda.

***Yo tenía ese problema.*** No el de las películas. Ese.



## La hoja que partí en dos.

**A**ntes de dejarlo hice una última cosa, y es la que me sirvió para estar seguro. Un domingo en la noche agarré una hoja de producción de las que usamos en la planta. Están impresas de un solo lado, así que siempre hay un montón de reversos en blanco encima de mi escritorio.

Le tracé una raya al centro con una regla. Del lado izquierdo escribí **QUÉ ME DA**. Del lado derecho, **QUÉ ME QUITA**.

Empecé por la derecha, porque di por hecho que era la fácil. Y me atoré casi de inmediato. Puse "cruda" y me quedé viendo la hoja con la pluma en el aire, sin saber qué más escribir.

**Entonces me pasé al lado izquierdo, y ahí no me atoré ni un segundo.**

Salió solo. Renglón tras renglón, sin pensarle, como cuando enlistas las cualidades de alguien que conoces muy bien.

*Eso fue lo que me asustó, y no lo que decía **QUÉ ME QUITA**.* Que la lista de lo bueno la tuviera memorizada y la de lo malo tuviera que inventármela.

# Qué me da. Qué me quita.

| REVERSO DE UNA HOJA DE PRODUCCIÓN                                                                                                                |                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| QUÉ ME DA                                                                                                                                        | QUÉ ME QUITA                                                                                                                 |
| <p>Apaga el día completo. Sin terapia, sin cita, sin esperar tres semanas por un lugar en la agenda de nadie.</p> <p><b>TARDA 20 MINUTOS</b></p> | <p>Cruda. La física y la otra.</p> <p><b>LO ÚNICO QUE SUPE PONER ESA NOCHE</b></p>                                           |
| <p>Me mete a la mesa. En este país todavía hay negocios que se cierran con un vaso en la mano.</p> <p><b>SIRVE EN TODO EL PAÍS</b></p>           | <p>No regreso a mi nivel al día siguiente. Tardo días, y nunca los había contado.</p> <p><b>LO APRENDÍ DESPUÉS</b></p>       |
| <p>Me deja de ser el líder dos horas. Es el único rato del día en que nadie voltea a preguntarme algo.</p> <p><b>UNA VEZ POR NOCHE</b></p>       | <p>Duermo 7 horas y amanezco como si hubieran sido 4. La cama es la misma. El sueño no.</p> <p><b>LO APRENDÍ DESPUÉS</b></p> |
| <p>Le caigo bien a un desconocido en 40 minutos. Eso vale dinero y los dos sabemos cuánto.</p> <p><b>CIERRA VENTAS</b></p>                       | <p>Decido el lunes con lo que quedó del jueves. Nadie mide eso. Alguien lo paga.</p> <p><b>LO APRENDÍ DESPUÉS</b></p>        |

Así quedó esa noche. **QUÉ ME DA**, completa en minutos. **QUÉ ME QUITA**, con un renglón y tres huecos que tardé 2 años en llenar, porque para llenarlos hacía falta información que yo no tenía y que nadie me había dado nunca.

El resto de este libro es, básicamente, esos tres huecos.

# Nada de eso dolía todavía.

Guardé la hoja en un cajón y me dormí tranquilo, porque honestamente el saldo se veía bien.

Tardé meses en entender por qué se veía bien, y no tiene nada que ver con haberme hecho trampa. Escribí las dos columnas de buena fe, sin taparme nada.

El problema es que las escribí de memoria. ***Y de memoria solo puedes escribir lo que ya sentiste.***

Todo lo que escribí bajo **QUÉ ME DA** se siente el mismo día. A los 20 minutos, sin fallar y con confirmación inmediata: se te suelta la espalda, la mesa se ríe, el cliente firma. Por eso lo tenía memorizado renglón por renglón sin haberlo escrito nunca.

Todo lo de **QUÉ ME QUITA** tarda. Días, meses, años. Y lo que tarda no se archiva en la cabeza como consecuencia: se archiva como vida. Así soy. Así está el trabajo. Ha de ser la edad.

**Lo bueno se siente hoy.  
Lo malo se siente en 5 años.  
Por eso la lista siempre sale a favor.**

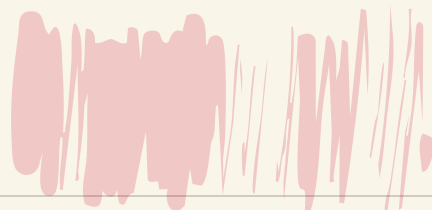
En la planta, si una máquina me falla el mismo día que la instalo, la devuelvo sin pensarlo dos veces. Si me falla dentro de 3 años, ni siquiera la relaciono con la compra: le echo la culpa al operador, al turno o al mantenimiento.

Con la hoja me pasó exactamente eso.

No sabía que el cuerpo tarda días en volver a su nivel. No sabía que puedes dormir tus 7 horas completas y aun así amanecer al 85%. Y no sabía que el lunes se decide con lo que quedó del jueves.

Nada de eso lo dejé fuera por deshonesto ni por flojo. Simplemente no lo sabía.

***Y no lo iba a averiguar dentro de mí ni esa noche ni ninguna otra.***



## Tu cuerpo lleva una libreta.

Un domingo de esos en que uno abre el teléfono sin buscar nada, me apareció una gráfica de barras. Cuatro barras rojas, sin adornos, en la pantalla de un aparato que mide el sueño.

Estaba en la cocina esperando el café. Le di zoom sin querer.

Yo tenía una regla que había defendido en voz alta muchas veces: mientras no me emborrache, no pasa nada. Dos copas en una cena no le hacen daño a nadie.

Esa regla se me cayó antes de que estuviera listo el café.

Para leerla necesitas un número que en el deporte profesional decide quién juega y quién se queda sentado. Se llama **HRV** y mide una sola cosa: cuánto varía el tiempo entre un latido tuyo y el siguiente.

Uno pensaría que lo sano es un corazón parejo, de metrónomo. Es al revés. Un corazón que varía trae resortes: está descansado y puede reaccionar a lo que le pongas enfrente. Uno que late siempre igual no está en calma, está en guardia.

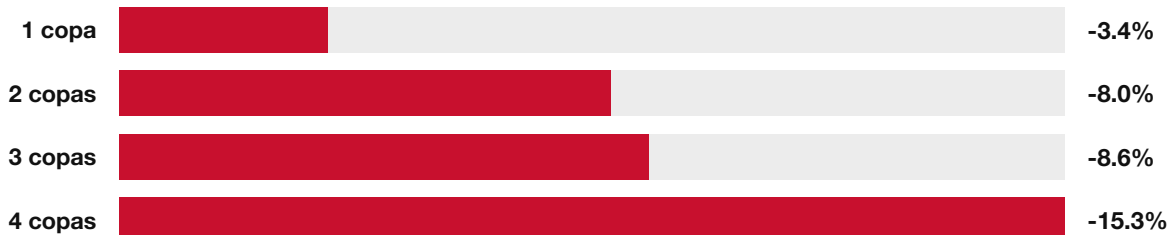
Tu cuerpo hace dos trabajos mientras duermes. Uno es reparar: músculo, memoria, defensas, todo lo que se desgastó en el día. El otro es limpiar lo que le metiste.

No puede hacer los dos al mismo tiempo. Si hay alcohol adentro, limpiar se vuelve la prioridad y reparar se pospone.

*Por eso, cuando ese número amanece bajo, significa que dormiste tus 7 horas pero tu cuerpo las gastó limpiando en lugar de arreglarte.*

### CUÁNTO CAE TU RECUPERACIÓN SEGÚN CUÁNTAS COPAS

Caída de la HRV durante la noche. Más caída significa peor recuperado al día siguiente.



Estudio de 14 días con miembros de Eight Sleep, diciembre de 2025.

# No fue una noche. Fue la semana.

La siguiente tabla que encontré viene de un laboratorio que le mide el cuerpo a atletas universitarios todos los días, durante meses. Antes de que la veas hagamos una cosa, porque si no la vas a leer como si fuera de otra gente.

Ponte al lado de ese muchacho. Él entrena y tú también, nada más que a lo tuyo no le llamamos entrenar. Él juega 4 partidos al mes; tú tienes 20 juntas donde se decide dinero. Él necesita piernas y reflejos; tú necesitas paciencia, memoria y criterio para saber cuándo decir que no. Los dos llegan a su día importante con lo que traigan, y ninguno puede pedir tiempo fuera.

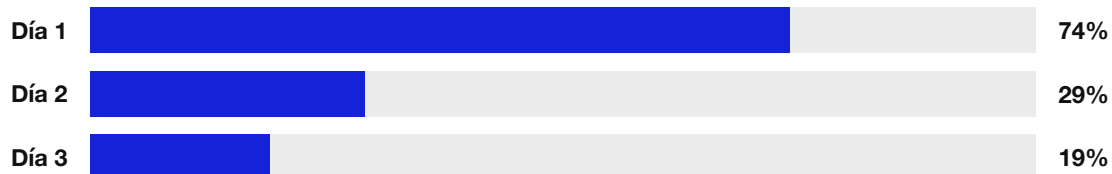
***La diferencia es que a él le miden si llegó listo, y a ti no te lo mide nadie.***

Un detalle antes de la tabla, porque la palabra engaña. Cuando dice *recuperado* no se refiere a la cruda ni a si te sientes bien. Se refiere a una sola cosa: si tu cuerpo volvió al punto en el que estaba antes de la primera copa.

Mientras no vuelve a ese punto, todo lo que haces ese día lo haces con menos de lo tuyo. Aunque te sientas perfectamente.

## ATLETAS UNIVERSITARIOS SIN RECUPERAR, DÍAS DESPUÉS DE BEBER

Porcentaje que seguía por debajo de su propia línea base.



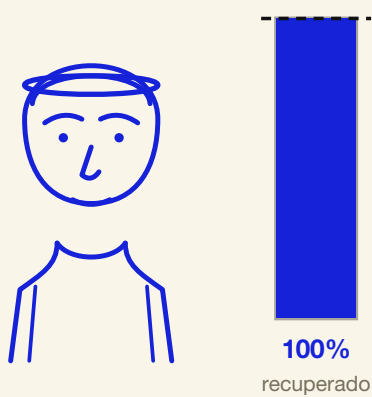
Análisis de WHOOP. En algunos casos el efecto se extendió hasta 4 y 5 días.

# Ponlo en tu calendario.

Ese muchacho, después de una noche de fiesta, llega al entrenamiento del martes por debajo de sí mismo. Su entrenador lo ve en una pantalla, le baja la carga y lo cuida. El sistema entero está diseñado para atraparlo.

A ti nadie te baja la carga. Tu martes viene con las mismas juntas, los mismos números y las mismas decisiones que si hubieras dormido como un bebé toda la semana.

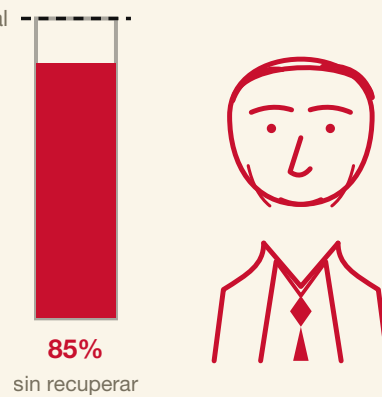
## EL ATLETA



***Llega entero al partido.***

- ✓ Le miden el sueño cada noche
- ✓ Si amanece bajo, le bajan la carga
- ✓ Alguien más cuida su cuerpo
- ✓ Compite descansado

## EL QUE DECIDE



***Llega igual, con lo que traiga.***

- ✗ Nadie le mide nada
- ✗ Su martes no se mueve
- ✗ Nadie cuida su cuerpo
- ✗ Decide cansado

***Los dos juegan el martes. Solo uno llegó listo.***

# Tú cuentas copas. Tu cuerpo cuenta días.

No te voy a decir que un atleta profesional y tú son iguales, porque no lo son. Él es 20 años más joven, entrena a diario y su cuerpo es su herramienta de trabajo.

Y si vamos a ser honestos, esa diferencia juega en tu contra, no a tu favor: mientras más años tienes, más tarda tu cuerpo en reponerse de cualquier cosa, y del alcohol también.

Lo que sí es idéntico en los dos casos es el principio. A los dos el alcohol les quita horas de recuperación. A los dos esas horas se les descuentan del día siguiente. Y los dos tienen que rendir con lo que les quedó.

***La diferencia está en que a uno se lo miden y al otro no se lo mide nadie.***

Y aquí viene la parte que nadie hace, porque implica sacar el calendario y contar.

## Tú no cuentas copas. Tu cuerpo cuenta días.

Ahora ponlo en tu calendario, con la tabla anterior al lado. Jueves de cena, sábado de comida. Para ti fueron 2 noches.

La del jueves te cobra el viernes, el sábado y el domingo. Pero el sábado ya volviste a tomar, así que esa te cobra el domingo, el lunes y el martes.

Marca los días: viernes, sábado, domingo, lunes y martes. ***Cinco de siete.***

El miércoles es el único día de la semana en el que tu cuerpo llega completo. Y el jueves vuelves a empezar.

***Nunca terminas de reponerte de una noche antes de que llegue la siguiente. Eso es lo que se acumula: no las copas, los días que nunca cierras.***

Y el lunes, con esa batería, tomas decisiones críticas: las que mueven mucho dinero y las que deciden el futuro de tu empresa.

Aquí es donde se me cayó la idea con la que llevaba 20 años. Yo tenía perfectamente medido lo que me costaba una noche: la cruda, el sábado lento, los dos ibuprofenos de la gaveta de arriba. Y daba por hecho que el domingo en la tarde quedaba saldado.

No quedaba saldado. ***El lunes seguía pagando, y el martes también.***

Yo creía que lo único que sobrevivía al fin de semana era la cruda de conciencia. Resulta que la otra tampoco se iba: nada más dejaba de doler, que no es lo mismo.

# Lo que dice la etiqueta que todavía no existe.

|                                                                                  |                                                                 |                                                             |                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>100,000</b><br>casos de cáncer al año atribuidos al alcohol en Estados Unidos | <b>20,000</b><br>muertes por cáncer al año asociadas al consumo | <b>7</b><br>tipos de cáncer con relación causal establecida | <b>3<sup>a</sup></b><br>causa prevenible de cáncer, detrás de tabaco y obesidad |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|

El documento donde vienen esas cifras lo publicó el Cirujano General de Estados Unidos, tiene 22 páginas y casi nadie lo leyó. Yo lo bajé un martes en la noche y lo leí completo en la sala, con la casa en silencio.

Hasta el final trae el dato que me pareció el más fuerte de todos: menos de la mitad de los adultos sabe que esta relación existe.

Piénsalo como alguien que fabrica cosas y las vende. Es un producto legal, de consumo masivo, que se anuncia en horario familiar, y la mayoría de sus clientes no conoce uno de sus efectos principales. En cánceres como el de mama, además, el riesgo no espera al exceso: empieza a subir desde 1 copa diaria.

No pongo esto para asustarte. Lo pongo porque yo pido 3 cotizaciones antes de comprar una máquina que va a estar 15 años en mi planta, y me tomaba 4 copas a la semana durante 20 años sin haber leído nunca una sola página sobre el tema.

## Le exigimos más evidencia a un proveedor de tornillos que a la cosa que nos metemos al cuerpo 4 noches por semana.

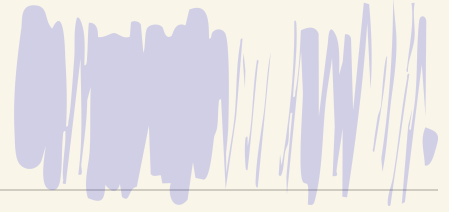
Y no es casualidad que no lo sepas. Al tabaco le tomó 5 décadas llegar a la etiqueta de la cajetilla, y llegó ahí porque alguien peleó cada renglón en tribunales durante 50 años. El alcohol todavía no llega a esa etiqueta.

***Esta ignorancia no es un accidente: es un producto de diseño.***

No te voy a decir qué hacer con el dato. Lo único que te pido es que lo tengas. Yo llevaba 20 años decidiendo sin él.

# 04

## Capítulo 04



# Yo creía que era ansioso.

**U**n viernes a las 6 de la tarde entró un correo de tres líneas. Un cliente cancelaba una orden. Lo leí, cerré la computadora y me fui a cenar. Esa noche tomé lo de siempre: tres copas, tal vez cuatro. Nada raro, nada que me hiciera sentir mal al despedirme.

**Sábado, 8 de la mañana.** Ese correo es el principio del fin de la empresa. Me baño con la película completa corriendo en la cabeza: a quién despido primero, con qué palabras, en qué orden, la cara que va a poner cada quien. Ensayo la conversación tres veces bajo el agua y salgo con los dedos arrugados.

**Martes, 9 de la mañana.** Abro el mismo correo con un café en la mano. Son tres líneas. Es un pedido reprogramado. Molesto, sí. Nada más.

Detente aquí un segundo, porque esto es lo importante.

Entre el sábado y el martes no pasó absolutamente nada. El correo era el mismo, el cliente era el mismo, la empresa era la misma y los números eran los mismos.

***Lo único distinto era yo.***

Y me tomó años aceptar de dónde salía esa diferencia. No salía del negocio. Salía de lo que me había tomado el viernes en la noche.

# Sábado, seis de la tarde, comida familiar.

El alcohol te calma porque le pisa el freno a tu cabeza. Eso lo sabe todo el mundo, y es exactamente la razón por la que funciona.

Lo que casi nadie sabe es lo que hace tu cabeza en respuesta. Al detectar que alguien más está frenando por ella, deja de frenar por su cuenta y le sube al acelerador para compensar. No te sabotea: busca el equilibrio. Y cuando el alcohol se va, te quedas con el freno desconectado y el acelerador hundido.

***Eso es la ansiedad del día siguiente. No es debilidad ni culpa: es un motor a fondo sin frenos.***

Y aquí el detalle que lo cambia todo, porque nos tiene a todos buscando en el lugar equivocado: ese rebote no llega con la cruda. Llega entre 12 y 24 horas después de la última copa.

Si cerraste a medianoche del viernes, tu peor momento no es al despertar. Es el sábado a las 6 de la tarde. Sobremesa, alguien contando algo largo, un niño gritando en el jardín, y tú por dentro tenso, irritado y con ganas de levantarte de ahí.

Y lo peor no es cómo te sientes. Es que no entiendes por qué.

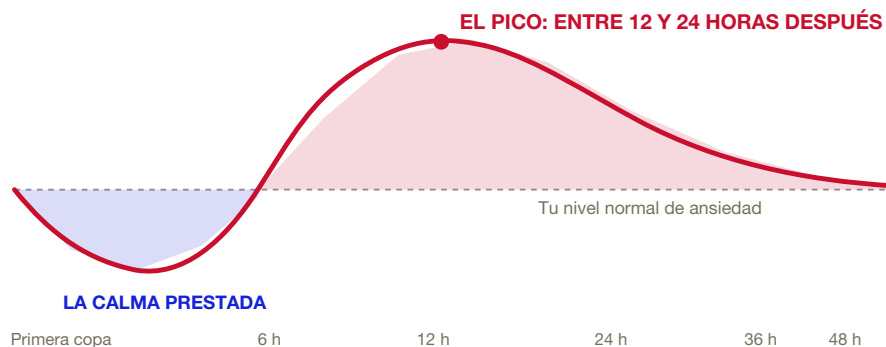
Porque a esa hora ya no hay nada que puedas señalar. El dolor de cabeza se fue en la mañana, ya comiste, ya dormiste la siesta y llevas 18 horas sin una gota. Todas las explicaciones que conoces se te acabaron.

Entonces buscas la causa afuera, que es lo único que te queda. Le echas la culpa a la conversación, a la familia, al calor, al negocio, a que ya estás grande. ***Nadie voltea a ver la copa de anoche, porque anoche ya pasó y esto está pasando ahora.***

Yo hice eso cientos de sábados. No era mal carácter ni mala tarde: era mi cuerpo cobrando en un horario que yo no sabía leer.

## LA CURVA DE LA CALMA PRESTADA

Tu ansiedad respecto a tu nivel normal, a lo largo de 48 horas.



# Yo tenía el orden al revés.

Yo llevaba años contando esta historia al revés y con una seguridad que hoy me da pena ajena de mí mismo. Decía que soy una persona ansiosa, que así soy y ni modo, y que la copa de la noche me servía para bajarle. Lo dije en cenas, mirando a los ojos, como si fuera autoconocimiento.

***Tenía el orden invertido. Yo tomaba, y por eso traía ansiedad.***

Es como culpar al techo por gotear cuando el que dejó la llave abierta arriba fuiste tú.

## El alcohol me vendía la cura de un problema que él mismo me estaba causando.

Cuando por fin entendí el orden, quise comprobarlo con el único caso que tenía a la mano, que era el mío. Así que agarré ese fin de semana, el del correo del cliente, y lo puse en una línea del tiempo con reloj.

Nunca lo había hecho. En 20 años jamás se me ocurrió poner una noche y el día siguiente en la misma hoja, y eso que llevo la vida entera midiendo procesos en una planta. Con una máquina lo haces sin pensarlo: registras la hora de entrada, la hora de la falla y cuánto tardó en volver a producir.

Conmigo nunca lo hice. Nadie lo hace.

Lo que sigue no es un caso de estudio ni un promedio de nadie. ***Es el viernes que te acabo de contar, hora por hora, hasta la comida del sábado.***

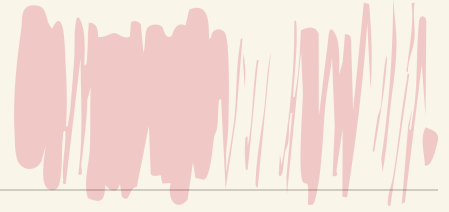
# Ese viernes, hora por hora.

|                            |                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vie</b><br><b>21:00</b> | Primera copa, en la cena. Se te suelta la espalda y el correo del cliente deja de doler. Esto funciona, y por eso estás aquí.                                                               |
| <b>Vie</b><br><b>22:30</b> | Tercera. Tu cabeza ya detectó que alguien más está frenando y empieza a bajarle al freno propio. Nadie te avisa.                                                                            |
| <b>Sáb</b><br><b>00:30</b> | Te duermes en 4 minutos y mañana lo vas a contar como prueba de que dormiste bien. No dormiste: te sedaste.                                                                                 |
| <b>Sáb</b><br><b>03:00</b> | Se acabó de metabolizar el alcohol. El freno sigue apagado y el acelerador sigue arriba. Te despiertas de golpe, sin razón, con el corazón rápido. Esta es la hora más honesta de la noche. |
| <b>Sáb</b><br><b>08:00</b> | La regadera. El mismo correo de ayer ahora es el principio del fin de la empresa, y ensayas despidos bajo el agua. Tú crees que estás pensando. Estás rebotando.                            |
| <b>Sáb</b><br><b>12:00</b> | Ya no te duele la cabeza, comiste bien y das el asunto por cerrado. Todavía no.                                                                                                             |
| <b>Sáb</b><br><b>18:00</b> | La comida familiar. El pico. Todo te irrita y no encuentras el motivo, porque el motivo tiene 21 horas de antigüedad.                                                                       |
| <b>Mar</b><br><b>09:00</b> | Abres el mismo correo con un café. Son tres líneas y un pedido reprogramado. Molesto y ya.                                                                                                  |

Mírala completa y vas a encontrar los dos hombres del principio de este capítulo. El del sábado a las 8 y el del martes a las 9 son el mismo, con el mismo correo enfrente.

***Lo único que cambió entre uno y otro fueron las horas que llevaba sin alcohol.***

Yo viví esa tabla cientos de veces sin saber que existía. Las 3 de la mañana se las achacaba al trabajo. El sábado en la tarde, al tráfico, al calor o a que la sobremesa se había hecho larga.



## Extraño los jueves.

**L**o pongo de entrada porque es cierto y porque nadie lo dice en voz alta: *extraño los jueves*. No extraño la copa. Extraño lo que pasaba a las 11 de la noche de un jueves.

Te lo describo tal cual, porque si no lo describo bien no vas a entender por qué esto es difícil de soltar.

Tercera copa. De repente todo encaja. El negocio que traías atorado tiene solución y la ves completa, entera, obvia. Se te ocurren 3 ideas que van a cambiarlo todo. Eres el más ingenioso de la mesa y todos se ríen contigo. Quieres llamarle a alguien nada más para decirle que lo aprecias. Te sientes generoso, rápido y querido, las tres cosas al mismo tiempo.

Yo tuve eso cientos de jueves. Y no voy a fingir que no era bueno, porque era buenísimo.

Y aquí está la razón por la que la mayoría de los libros de este tema fracasan, incluido cualquier intento mío de convencerte con datos.

Tú acabas de leer capítulos llenos de números. Recuperación, porcentajes, curvas, riesgo. Todo eso es cierto y por eso está ahí.

***Pero ningún número compite contra lo que se siente a las 11 de la noche de un jueves.*** Un dato te convence en la cabeza. El jueves te convence en el cuerpo, esa misma noche y sin esperar.

Si yo intentara sacarte de ahí con una gráfica, perdería. Así que no lo voy a intentar. Lo que te voy a enseñar es la otra mitad del jueves, que es la parte que nunca miramos porque llega cuando ya nos olvidamos de la primera.

# Y el domingo, la otra mitad.

**Domingo, 6 de la tarde.** Tres días después de aquel jueves, con un viernes y un sábado de por medio muy parecidos al jueves.

El mismo negocio, el que tenía solución, ahora se está cayendo. Las 3 ideas no aparecen por ningún lado. Repasas una conversación buscando qué dijiste de más. Te sientes lento, prescindible y bastante solo.

Durante 20 años creí que eran dos cosas separadas: que los jueves buenos eran un regalo y que los domingos malos venían del trabajo, de la presión, de la vida.

*Es una sola cosa. El jueves gastas por adelantado la energía del viernes. El viernes, la del sábado. El sábado, la del domingo. Y el domingo ya no hay de dónde.*

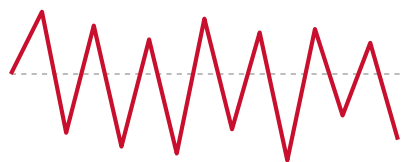
Nunca lo relacioné, porque esa cuenta llega sin remitente. Llega un domingo a las 6, no dice de dónde viene, y uno le pone la explicación que tenga a la mano: el cliente que canceló, la cifra del mes, la edad.

Lo entendí el día que dejé de mirar las noches por separado y puse la semana completa en una hoja.

## LA MISMA PERSONA, LOS MISMOS PROBLEMAS

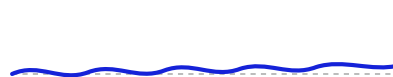
Estado de ánimo a lo largo de una semana típica.

### LA SEMANA DE ANTES



Jueves: el mundo resuelto.  
Domingo: no sirvo para esto.  
Lunes: que Dios los agarre.

### LA SEMANA DE AHORA

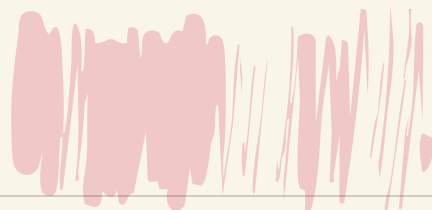


Jueves: bien.  
Domingo: bien.  
Lunes: bien.

Es la misma persona, con el mismo negocio y los mismos problemas. Lo único distinto es lo que se sirve el jueves.

**A la izquierda**, cada punta hacia arriba es una noche buena y cada caída es el día siguiente. El domingo queda hasta abajo, todas las semanas. **A la derecha** no hay ni una punta, y por eso mismo tampoco hay un solo hoyo.

*Suma los 7 días de cada una: dan lo mismo. Una reparte parejo. La otra amontona todo en 2 noches y lo cobra en los 5 que siguen.*



## Nomás una y nos vamos.

Suspende los datos un momento. Lo que sigue no se mide con ninguna gráfica, y yo lo dije durante 20 años sin escucharme una sola vez.

Porque nadie que bebe de más lo anuncia. Lo que hacemos todos, y me incluyo con todas sus letras, es construir un idioma. Frases que suenan a nada, que se sueltan rápido y con la mano en el aire, y que por dentro son contratos que firmamos con nosotros mismos para no tener que revisar nada.

Yo las usaba todas. En cenas, en comidas de trabajo, en mi propia casa, y siempre con la misma seguridad del que está diciendo algo obvio.

***Cuéntalas mientras lees. En serio, cuéntalas.***

| LO QUE DECIMOS                                | LO QUE QUIERE DECIR                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>"Nó más una y nos vamos."</i></b>       | Van a ser cuatro y te vas a las 2. Lo sabe el que lo dice y lo saben todos en la mesa.                                                                |
| <b><i>"Es que hoy fue un día pesado."</i></b> | Ya no estás bebiendo: te estás automedicando, y le pusiste nombre de premio.                                                                          |
| <b><i>"Yo aguanto muy bien."</i></b>          | Aguantar es la habilidad de no verse mal. No tiene absolutamente nada que ver con no estar dañado.                                                    |
| <b><i>"Es vino, no cuenta."</i></b>           | Tu hígado no lee etiquetas: cuenta gramos de etanol. Y una copa de vino trae 14, los mismos que una cerveza y los mismos que un caballito de tequila. |
| <b><i>"Los fines no cuentan."</i></b>         | Tu cuerpo tampoco lee calendarios. Y el lunes, que sí cuenta, llega igual.                                                                            |

# Y las que usamos para defendernos.

Las cinco anteriores sirven para empezar la noche. Estas otras cinco sirven para algo distinto: defender lo que ya empezaste, casi siempre delante de alguien más.

| LO QUE DECIMOS                            | LO QUE QUIERE DECIR                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>"Ya la otra semana me porto bien."</i> | Estás renegociando tus propias reglas, y siempre hacia arriba. Nunca conocí a nadie que las renegociara hacia abajo.                                         |
| <i>"Es que en México así se cierra."</i>  | Era cierto hace 20 años. Los compradores que van a firmar tus órdenes en 2030 no cierran en una barra.                                                       |
| <i>"Total, hoy no manejo."</i>            | Con eso resuelves el choque, que es real. Pero el choque nunca fue lo único, y esa frase se usa para justificar tomar más, no menos.                         |
| <i>"Es nada más para acompañar."</i>      | Acompañar es una copa que se queda a la mitad mientras platicas. Si vas en la cuarta, ya no la estás usando para acompañar a nadie: la estás usando para ti. |
| <i>"Tú no tomas, ¿verdad?"</i>            | Traducción real: me estás incomodando y necesito saber si tengo que sentirme juzgado. Esa la vas a oír 400 veces.                                            |

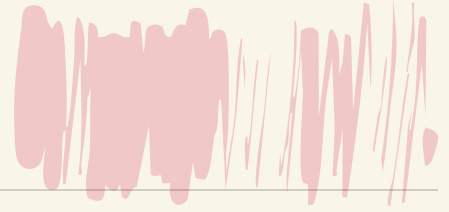


## Yo usé nueve de estas cientos de veces.

### *La décima me la dijeron a mí.*

Y lo interesante es que ninguna es una mentira que alguien se inventó. Son dichos de aquí, de los que se aprenden oyendo, y para cuando te los oyes decir ya llevaban años instalados.

*Nadie se engaña con argumentos. Nos engañamos con lo que decimos sin pensar.*



## El que está en la mesa y no está.

**A**lguien me contó una conversación que habíamos tenido, y yo no me acordaba de haberla tenido. No fue un reclamo ni una escena. Fue un comentario de pasada, a media semana, mientras hablábamos de otra cosa. Me recordó algo que yo le había dicho el sábado, se rió y siguió con lo suyo.

Yo asentí. Puse cara de acordarme. Y me pasé los siguientes tres días buscando esa conversación en algún lugar de mi cabeza, sin encontrarla.

No había pasado nada. Ahí estuve, contesté, me reí cuando tocaba y seguramente estuve simpático. Nadie en esa mesa notó absolutamente nada.

***Simplemente no estaba.***

Durante años di por hecho que este daño, si es que existía, le tocaba a alguien más. A otro tipo de bebedor, en otro tipo de casa.

Hasta ese día. Este daño no tiene destinatario fijo: le llega al que está cerca cuando tú no estás, sin preguntarle a nadie qué es tuyo.

El escándalo es la excepción. El que voltea la mesa en la cena de Navidad existe, pero lo ves venir desde noviembre y todos ya saben dónde sentarlo. ***El que hace el daño de verdad no rompe nada, no levanta la voz y llega puntual a todo.***

**Es el que está sentado en la mesa y no está. Contesta, se ríe cuando toca, y no se acuerda de nada al día siguiente.**

# Nadie te lo reclama hasta que ya es tarde.

Lo más incómodo de esa noche que no recordé no fue haberla perdido. Fue darme cuenta de que a nadie le pareció raro.

Y no es que no lo notaran. Es que no hay nada que notar. Nadie puede señalar un momento exacto en el que dejaste de estar, porque no lo hubo: estuviste todo el tiempo, en tu silla, contestando lo que te preguntaban.

Por eso este daño no se cobra en el momento. Se acumula en silencio, sin que nadie levante la mano.

Nadie te lo reclama, porque no hay nada concreto que reclamar. Nadie puede decirte "llevas 4 años llegando a medias a las comidas del domingo". Esa cuenta no la lleva nadie en un cuaderno de la cocina.

Pero la relación sí la lleva. Y un día te entrega el total, sin desglose y sin previo aviso.

Y aquí hay un hallazgo que me dejó pensando varios días, porque no es el que uno espera.

Lo lógico sería pensar que a más alcohol, más rupturas. Que la pareja donde los dos beben fuerte sería la que peor termina.

Los investigadores compararon tres tipos de pareja y el resultado no fue ese.

## 01 Los dos beben fuerte

Se separan menos de lo que uno pensaría.

---

## 02 Ninguno de los dos bebe

Se separan todavía menos.

---

## 03 Uno bebe fuerte y el otro no

Estos son los que más se separan de los tres.

Fíjate bien en el orden. La pareja donde alguien bebe fuerte aparece en el primer lugar de la lista y también en el último. Es la misma cantidad de alcohol en las dos, y terminan en extremos opuestos.

***Entonces lo que rompe no es cuánto se bebe. Es que los dos no vayan al mismo paso.***

Piénsalo en tu propia semana. El que bebe termina la noche relajado y sin ganas de hablar de nada serio. El que no bebe termina la noche igual que la empezó, con todo lo que tenía pendiente todavía pendiente. Los dos estuvieron en la misma cena, pero no vivieron la misma noche.

***Y una pareja que deja de vivir las mismas noches deja de tener conversaciones, mucho antes de dejar de tenerse.***

---

# Los números que sí son de aquí.

Casi todo lo que se publica de este tema viene de Estados Unidos, y por eso se lee lejano. México tiene sus propias cifras y son peores. No las pongo para hacerte sentir mal: las pongo porque este es el país donde tú y yo servimos la copa.

|                                                                                                          |                                                                                                                         |                                                                                                                 |                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 de 3</b><br>mujeres agredidas por su pareja declaró que él había estado bebiendo.<br>ENDIREH, INEGI | <b>21.3%</b><br>de las mujeres casadas o unidas considera que la violencia empezó o empeoró por el alcohol de su pareja | <b>45%</b><br>de los homicidios dolosos cometidos en México en 2023: el agresor estaba bajo efectos del alcohol | <b>24,000</b><br>muertes al año en accidentes de auto relacionados con alcohol en México |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|

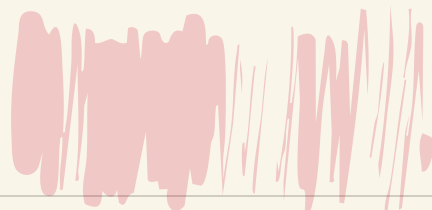
Y falta el que me dejó callado. En los estados de la república donde más alcohol se consume por persona hay 30% más homicidios que en el resto. No lo dice un activista: lo dice el Instituto Nacional de Ciencias Penales. En 35 de cada 100 casos de maltrato infantil, el adulto que golpeó venía bebiendo.

Del otro lado de la frontera, para cerrar la foto: más de 12 millones de niños viven con un padre o una madre con trastorno por consumo de alcohol. Esos hijos tienen 4 veces más probabilidad de terminar con el mismo trastorno. ***La cuenta se hereda.***

**No necesitas ser un mal hombre para hacer daño. Basta con ser, 2 noches por semana, una versión ligeramente peor de ti.**

Yo nunca le levanté la mano a nadie. No voy a aparecer en ninguna de esas tablas y probablemente tú tampoco.

Ese no es el punto. El punto es que ***cada uno de esos números está hecho de hombres que también estaban seguros de que no iban a aparecer ahí.***



## Al delantero lo multan. A ti te aplauden.

Si un delantero se toma 4 copas la noche antes del partido, le cae multa del club. No es un debate moral ni una plática con el técnico: es una línea del contrato, con monto.

Y a nadie en el estadio se le ocurre felicitarlo por haberse cuidado la noche anterior. Se da por hecho, igual que se da por hecho que llegó a entrenar.

Ahora dime por qué al que decide sobre cientos de empleos sí se le permite. *Peor: por qué se le aplaude.*



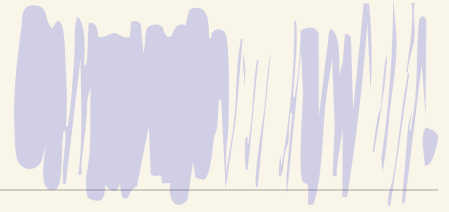
# Los dos compiten. Solo a uno lo cuidan.

Pon a los dos lado a lado y la comparación deja de ser una figura retórica. Son dos personas que compiten para vivir, con la diferencia de que a una de ellas el sistema entero la está cuidando y a la otra no la cuida nadie.

| VARIABLE       | ATLETA PROFESIONAL                   | DIRECTOR GENERAL                              |
|----------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|
| SUEÑO          | Medido cada noche. Va en el contrato | Motivo de presumir                            |
| ALCOHOL        | Restringido, con multa               | Parte del trabajo, con presión si lo rechazas |
| QUIÉN LO CUIDA | Coach, fisio, nutriólogo             | Nadie. Y cree que eso lo hace más rudo        |
| SI SE EQUIVOCA | Lo arregla el domingo que viene      | Lo pagan familias que ni lo conocen           |

**Un delantero juega 38 partidos al año con 6 personas cuidándole el cuerpo. Yo salgo a la cancha 250 veces, y durante años mi recuperación fueron tequilas, cervezas y noches muy divertidas.**

Aquí el ego levanta la mano: es que yo aguanto. Claro que aguantas. *Aguantar nunca fue la medida.* Un atleta al 85% pierde un juego y el domingo lo recupera. Uno que dirige al 85% durante 3 años pierde una empresa y se entera cuando ya la perdió.

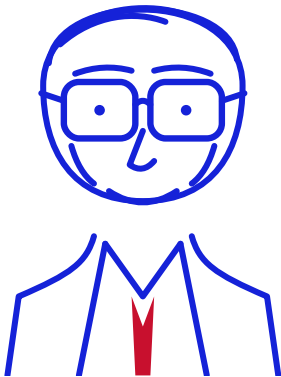


# Ninguno de estos lo dejó por moral.

Cuando lo decidí di por hecho que me tocaba ser el raro de la mesa. El del agua mineral. El que sale con cara de incomodidad en la foto del brindis.

Resulta que la mesa se está vaciando sola, y que varios de los que se levantaron antes que yo son los nombres que tú y yo citamos en las juntas cuando queremos ganar una discusión.

***Ninguno lo dejó por moral. Lo dejaron porque les estorbaba.***

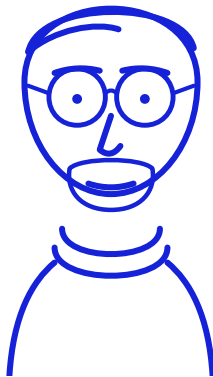


**Warren Buffett**

BERKSHIRE HATHAWAY

Ni una gota en toda su vida. Tampoco fuma. Y no lo explica con moral: imagina que a los 16 años te regalan el único coche que vas a tener. No hay refacciones ni modelo nuevo. Ese. Lo cuidarías como un obsesivo. Pues traes uno igual y se llama tu cuerpo.

**94 AÑOS · CERO COPAS**

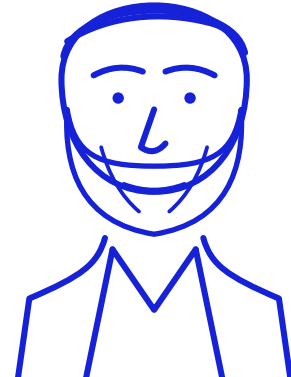


**Steve Jobs**

APPLE · PIXAR

Forbes lo incluyó en su lista de magnates abstemios. Hay una foto muy conocida de una cena de tecnología en la Casa Blanca, con la mesa entera brindando: entre todas las copas, Jobs levanta un vaso de agua y nadie en esa mesa parece notarlo.

**BRINDÓ CON AGUA Y CERRÓ IGUAL**



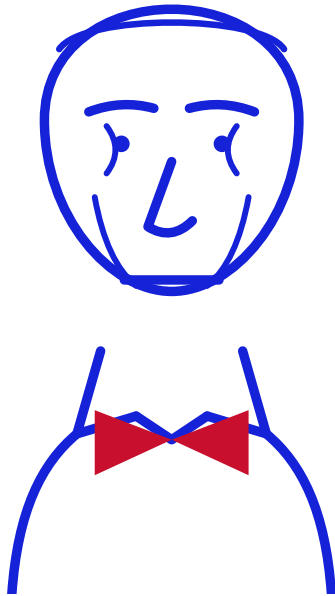
**Larry Ellison**

FUNDADOR DE ORACLE

Yates de competencia, aviones, una isla entera en Hawái. Y ni una copa. Su explicación no tiene nada de moral y es la más práctica de toda esta página: dice que el alcohol le nubla la mente. No tiene problema con que los demás beban, simplemente él no puede permitírselo.

**TODOS LOS EXCESOS MENOS ESE**

# Nadie firma órdenes en una barra ya.



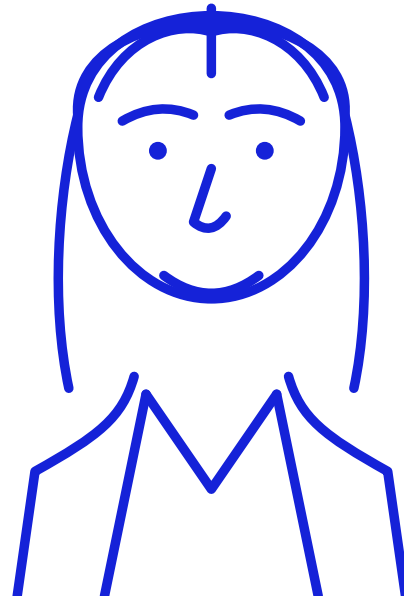
**John D. Rockefeller**

STANDARD OIL

El hombre más rico de la historia moderna construyó el imperio petrolero más grande del mundo sin probar una gota de alcohol en toda su vida. Cerró tratos que definieron un siglo entero de industria, y los cerró sobrio, en una época donde absolutamente todos bebían.

---

UN SIGLO DE TRATOS, CERO BRINDIS



**Indra Nooyi**

EX CEO DE PEPSICO

Escribió en sus memorias que no fuma y que no bebe más allá de unos sorbos de vino. Dirigió 12 años una de las compañías de bebidas más grandes del planeta sin necesitar ni una sola vez el ritual que su propia industria le vende al mundo.

---

VENDER LA FIESTA NO OBLIGA A ASISTIR

Esto te lo digo con el sombrero de fabricante puesto, no con el de sobrio.

Si tu manera de vender, tu forma de cerrar o tu cultura de equipo dependen estructuralmente del alcohol, tienes un riesgo de mercado que no está en tu matriz de riesgos y que nadie te va a señalar en el consejo. *Los compradores de 28 años que van a firmar tus órdenes en 2030 no cierran en una barra.*

# 10

## Capítulo 10

### Y ya que estamos, va mi apuesta.

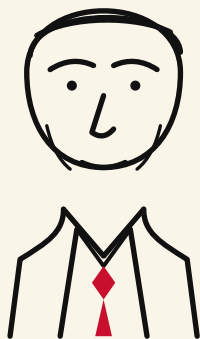
Yo no apuesto. Nunca lo he hecho y no me interesa. Pero si tuviera que poner dinero en algo, lo pondría aquí.

Con el tabaco pasó exactamente esto mismo. Durante décadas la gente fumó sin saber lo que le estaba haciendo, y no porque fuera tonta: porque nadie se lo había dicho de manera que lo pudiera entender. Cuando por fin se lo dijeron, el consumo empezó a bajar y no ha parado.

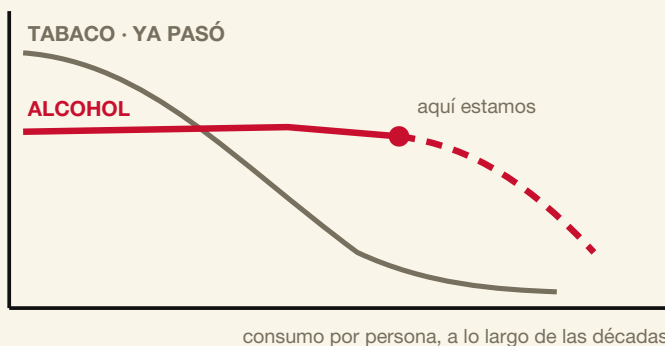
Mi apuesta es que con el alcohol va a pasar lo mismo, y antes de lo que creemos.

**Hoy la gente asocia el alcohol con cirrosis e hígado graso, y con nada más. Del resto está por enterarse.**

#### EL APOSTADOR



*Nunca apuesta.  
Aquí sí.*



*La curva del tabaco ya la vimos. La otra apenas empieza.*

# Y los que vienen atrás ya lo saben.

Mi apuesta cabe en dos curvas.

La primera ya ocurrió y todos la conocemos, aunque casi nadie la haya visto dibujada: la del tabaco. Estuvo altísima durante décadas y después empezó a caer sin volver a subir. No cayó por una prohibición ni por una campaña de culpa. Cayó cuando la información llegó a donde tenía que llegar, y cada quien pudo hacer su propia cuenta.

La segunda es la del alcohol, y lleva 40 años plana. Apenas empezó a doblarse. *Ese principio de curva es el lugar exacto donde estamos parados tú y yo.*

Hay una segunda razón para apostarle, y esta no viene de ningún estudio. Viene de mirar a los que vienen atrás.

La **Gen Z** está tomando bastante menos que nosotros a su edad. No lo hacen por moral ni por consejo de nadie, y desde luego no lo hacen porque un señor de 40 les haya explicado algo. Lo hacen porque les acomoda mejor.

*Algo saben ellos que nosotros no supimos a tiempo.*

Lo único que falta es que alguien empuje la información a donde tiene que llegar, con la misma terquedad con la que se empujó la de la cajetilla. No para prohibirle nada a nadie: para que cada quien decida con la cuenta completa enfrente, que es exactamente lo que yo no tuve.

## Siempre sale Churchill.

**L**levo 2 años teniendo esta conversación en cenas, en oficinas y en aviones. Siempre pasa lo mismo y siempre en el mismo momento: alrededor del minuto 6, alguien saca a Churchill.

Y no me molesta, porque yo lo sacaba antes que ellos.

Churchill es de los hombres que más admiro. He visto las películas y los documentales, he leído sus libros y los que escribieron sobre él. Me sé sus discursos.

Y hacía algo que no le he contado a mucha gente: me servía un whisky, prendía un puro y me sentaba a verlo. Un tipo dirigiendo la guerra más grande de la historia con un vaso en la mano. Por un rato, ahí en mi sala, me sentía un poco él.

***No soy Churchill. Nunca lo voy a ser.***

Y eso no es modestia. Es aritmética. Fue un genio y una rareza histórica, de esas que aparecen una o dos veces por siglo. A él le funcionó, y nadie va a poder decir lo contrario.



# Nadie hace películas del que no llegó.

Pero hay dos cosas que casi nunca se cuentan cuando lo ponen sobre la mesa.

La primera es que Churchill no vivió tranquilo. A la depresión que lo persiguió toda la vida él mismo le puso nombre: le decía *el perro negro*. Ganó una guerra mundial y aun así se pasó décadas peleando con algo adentro que no lograba quitarse.

La segunda es una pregunta que no tiene respuesta y que a mí me da vueltas desde hace tiempo. ¿Qué habría sido de Churchill sin tanto whisky y sin tantos puros? ¿Habría llegado más lejos?

No lo sé. Nadie lo va a saber nunca. *Pero posiblemente sí.*

## Le funcionó a pesar de eso. Nadie ha demostrado que le funcionó por eso.

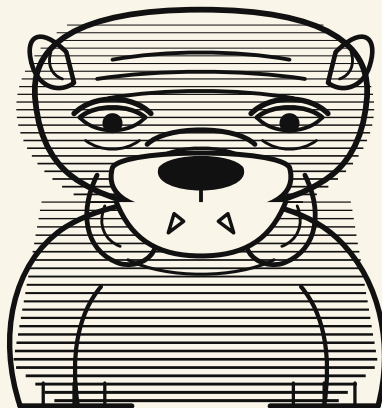
Y queda algo más, que es lo que más tiempo me tomó ver, y me lo enseñaron esas mismas películas que tanto me gustan.

De la generación de Churchill hubo miles de hombres que bebían exactamente igual que él. Miles. Ninguno tiene película.

No porque no hayan existido, sino porque para que te hagan una película primero tienes que ganar una guerra mundial. Los otros no están en la conversación porque no están en ningún lado.

Cuando alguien te pone a Churchill enfrente, te está poniendo al único de esa lista que llegó al final. Y te lo pone justamente porque llegó.

*Churchill no es una prueba. Es una excepción. Y las excepciones no se copian.*



EL PERRO NEGRO DE CHURCHILL

# No tienes que dejarlo.

**Y** o lo déjé. Tú no tienes que.

Dejarlo por completo es una de las salidas. No es la única y no es la obligatoria.

La mayoría de la gente que bebe no tiene un problema con la bebida. Tiene una relación descuidada con ella, y no es lo mismo: una relación descuidada se administra, un problema se trata. ***Saber en cuál de las dos estás vale más que toda la fuerza de voluntad del mundo.***

Y para eso hacen falta números. En 2023 Canadá tiró su vieja guía y dejó de publicar un umbral único, esa línea imaginaria abajo de la cual todo está bien. Ahora publica un continuo de riesgo, que es como ya piensas todo lo demás en tu empresa.

## EL CONTINUO DE RIESGO SEMANAL

Copas estándar por semana. Guía de Canadá sobre alcohol y salud, 2023.

0 por semana



CERO

Sin riesgo atribuible al alcohol. Mejor sueño.

1 a 2



BAJO

Riesgo bajo: alrededor de 1 probabilidad en 1,000 de muerte prematura.

3 a 6



MODERADO

Riesgo moderado: sube 10 veces, a 1 en 100. Aumenta el riesgo de varios cánceres.

7 o más



ALTO

Riesgo alto: más de 1 en 100 y subiendo con cada copa. Cáncer de mama, colon, hígado, boca y esófago. Presión alta y daño hepático.

La misma guía agrega una regla de ocasión: pase lo que pase en la semana, más de 2 copas en un mismo día ya aumenta el riesgo de lesiones y de violencia.

Detente en la tercera barra. De 3 a 6 copas por semana: una con la comida del jueves, dos el viernes, un par el sábado. En una mesa mexicana ese es el más moderado del grupo. ***Y ya va en riesgo moderado.***

# Decide de día lo que no vas a poder decidir de noche.

Hay un problema que arruina casi todos los intentos y no tiene nada que ver con tu carácter: *el alcohol apaga justo la parte de ti que decide cuándo parar.*

Dicho simple: el que va a decidir si te sirves la cuarta ya no es el mismo que se sirvió la primera. Por eso "ahorita veo cómo me siento" nunca funciona. No es un plan, es una intención, y las intenciones no sobreviven a la segunda copa.

Lo único que aguanta es decidir de día, cuando todavía eres tú el que decide. En la noche ya no se decide nada: nada más se cumple lo que quedó escrito.

Esto lo resolvió alguien hace 3 mil años, y si viste la película de La Odisea ya sabes de quién hablo. Te la recomiendo, y te pido que la veas por lo que cuenta, no por lo que se ha discutido alrededor de ella.

Odiseo quería escuchar el canto de las sirenas. El problema es que sabía exactamente lo que ese canto le iba a hacer: al oírlo iba a querer lanzarse al mar, y en ese momento ninguna razón suya iba a servirle de nada.

Entonces hizo lo único inteligente posible, y lo hizo mientras todavía estaba entero. Ordenó que lo amarraran al mástil y le dio a su tripulación una instrucción sin matices: que no lo soltaran aunque él se los suplicara.

*No confió en el Odiseo que iba a existir después. Confío en el nudo que amarró antes.*

Eso son las 5 reglas que siguen. Nudos. Se amarran de día, con la cabeza fría, y en la noche no se tocan.

## 01 El número se define antes de salir de tu casa

Y se dice en voz alta a alguien. Un número que vive solo en tu cabeza es un número negociable. Uno dicho en voz alta ya tiene testigo.

---

## 02 Los días secos van en el calendario, no en la buena voluntad

Fijos, agendados, iguales cada semana. Si tus días sin alcohol dependen de que no haya compromisos, no son tuyos: son de tu agenda.

---

## 03 Nunca la primera copa con hambre, con enojo o con cansancio

Las 3 cosas apagan tu control de impulsos antes de que el alcohol siquiera entre al cuerpo. Come primero, siempre. Y si vienes enojado de la oficina, deja pasar una hora antes de servirte: esa hora es la diferencia entre 2 copas y 6.

# La mentira de la medida.

## 01 Mide lo que sirves, con medidor

En tu casa nadie mide, y lo que sirves a ojo casi siempre son 2 porciones y no una. Usa el mismo medidor del bartender o pide botella individual. Sin medidor no estás moderando: estás calculando, y calculas a tu favor.

---

## 02 Cierra la barra 3 horas antes de dormir

No es una regla moral. Mientras más cerca de la cama bebes, menos repara tu cuerpo esa noche, y lo que no repara te lo cobra el lunes.

---

## 03 Nunca bebes por una emoción

Esta es la única que de verdad importa. Bebe por gusto, por acompañar, por celebrar. Nunca para administrar algo que estás sintiendo. En el momento en que el alcohol se vuelve herramienta emocional dejó de ser una bebida y se convirtió en un medicamento que tú mismo te recetaste, sin diagnóstico y sin dosis.

De las tres, la última no se cumple con disciplina. Se cumple con una pregunta que cabe en 4 segundos.

***Antes de servirte: ¿me la estoy sirviendo por algo que está pasando, o por algo que estoy sintiendo?***

### **POR ALGO QUE PASA**

La cena, el cierre, el asado del sábado, el amigo que llegó de fuera. Sírvete tranquilo. Para eso existe.

### **POR ALGO QUE SIENTES**

El día que estuvo pesado, la junta que salió mal, la llamada que no quieres hacer, el silencio de las 9 de la noche. Ahí no.

Yo no me hice esa pregunta ni una sola vez en 20 años. Y no fue por flojera: es que no sabía que había dos motivos distintos.

***Uno se acaba cuando termina la cena. El otro no se acaba nunca, porque lo que sientes va a seguir ahí mañana, y pasado, y el jueves.***

# Lo que en realidad te estás sirviendo.

De las 5 reglas, la del medidor es la que más gente se salta, y es la única que obliga a admitir algo incómodo.

Todos llevamos la cuenta en voz alta. Dos copas. Tres a lo mucho. El problema nunca es el número que decimos, sino lo que le estamos llamando copa.

---

***"Nomás un caballito."***

El caballito de tu casa es más grande que el del bar, y lo llenas hasta el borde.

**CUENTA COMO 2**

---

***"Me serví un whisky."***

Te serviste hasta media altura del vaso, que es como se sirve entre amigos.

**CUENTA COMO 3**

---

***"Una copita de vino."***

Le pasaste la mitad a la copa, porque servir menos se siente tacaño.

**CUENTA COMO 2**

---

***"Un par de cervezas."***

Nadie abre 2 y guarda las otras 4 para el jueves. El six se acaba.

**CUENTA COMO 6**

Ninguna de esas cuatro frases es una mentira. Nadie está engañando a nadie: así se dice, así se sirve y así lo aprendimos todos.

Pero suma la columna de la derecha en una semana normal y vas a ver por qué el que jura tomar 6 va en 12, y lo jura de buena fe.

***Un medidor de 3 dólares resuelve eso mejor que toda tu fuerza de voluntad.*** Odiseo tampoco resolvió lo suyo con voluntad: lo resolvió con una cuerda.

# Seis señales de que ya no es tu herramienta.

Todo lo anterior funciona si eres de los que pueden moderar. Hay gente que no puede, y la diferencia no es carácter ni ganas: es fisiología, historia familiar y cuánto tiempo llevas usando el alcohol para algo que ya no era beber.

Lo que sigue no es un diagnóstico. No soy médico y no pretendo serlo. Son 6 señales que en la vida real significan una cosa muy concreta: ***la moderación dejó de ser tu herramienta.***

## LOS 6 CABLES TRAMPA

- 01** Tomas para apagar algo que sientes, no para acompañar algo que pasa.
- 02** La primera del día te la sirves solo, antes de que llegue alguien.
- 03** Ya renegociaste tus propias reglas más de una vez. Y siempre hacia arriba.
- 04** Alguien que te quiere ya te lo dijo, y tú ya tienes lista la explicación de por qué se equivoca.
- 05** Tomas para poder dormir.
- 06** Cuando cuentas cuánto tomaste, redondeas hacia abajo. Dices 2 o 3 copas y seguramente fueron 5, y encima mal medidas, así que multiplícalas por 2. Y lo haces aunque estés solo y no haya nadie a quien mentirle.

### NINGUNO TE APLICA

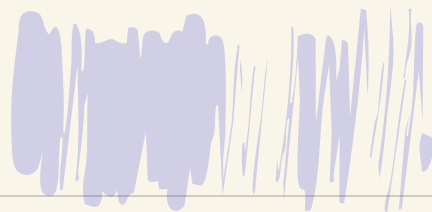
Entonces este capítulo es todo lo que necesitas de este e-book. Ajusta tus números, agenda tus días secos y vete a vivir tu vida sin culpa. En serio. No hay virtud moral en la abstinencia y yo no la estoy vendiendo.

### TE APLICAN UNO O DOS

No entres en pánico. Prueba 90 días de reglas duras y observa qué tan fácil o difícil te resulta sostenerlas. La dificultad para cumplir tus propias reglas es el dato. La culpa que sientas después no lo es.

### TE APLICAN TRES O MÁS

Deja de administrar y busca ayuda profesional.



## El primer viernes.

**N**o hubo plan. No avisé en la casa, no lo puse en el calendario y no le dije a nadie de la oficina. Un miércoles decidí que ya, y el jueves no tomé. Así de poco épico.

El jueves aguantó. El viernes fue otra cosa.

Viernes, 8 de la noche, cena de trabajo. Cinco personas, mesa larga, la carta de vinos abierta a la mitad. Alguien pidió una botella y el mesero empezó a servir dando la vuelta. Yo llevaba 30 horas sin tomar y me sabía cada segundo de esas 30 horas.

Cuando llegó a mi copa puse la mano encima. Sin frase, sin explicación, porque no había pensado ninguna. Solo la mano.

Nadie dijo nada. La conversación siguió exactamente donde iba. *Todo el miedo estaba de mi lado de la mesa.*

Manejé de regreso con una sensación rarísima, porque no era orgullo ni alivio. Era algo más simple: acababa de descubrir que la escena que llevaba semanas temiendo duraba 4 segundos y no le importaba a nadie más que a mí.

Eso fue todo. Ni una promesa, ni una fecha, ni un anuncio. Un viernes, una mano sobre una copa, y después el trabajo de verdad, que es el que viene ahora y del que casi nadie habla.

# Aquí va la parte fea.

Supongamos que llegaste hasta aquí y dijiste: va, lo dejo. Muy bien. Entonces te debo la parte que ningún testimonio incluye.

Casi todo lo que se escribe sobre esto promete amaneceres, energía y piel bonita, y se salta los primeros meses en una frase. Entiendo por qué: así se lee mejor.

El problema de contarlo así es lo que pasa después. Llegas a la tercera semana durmiendo peor, de mal humor y sin ninguna de las cosas que te prometieron, y lo más lógico es que pienses que a ti no te está funcionando.

***Sí te está funcionando. Lo que pasa es que esto se paga por adelantado y se cobra mucho después.***

A mí me habría servido saberlo. Por eso pongo la lista completa: no para asustarte, sino para que cuando te toque no creas que eres tú.



## Pierdes gente

Varias relaciones que llamabas amistad eran compañerismo de barra. La bebida era el pegamento y sin pegamento se cae. Duele igual, aunque sepas que no eran amigos.



## Regresa todo lo que pospusiste

El alcohol no resuelve nada: aplaza. Cada noche que apagabas el día, lo que te preocupaba seguía ahí esperando. Cuando dejas de apagarlo, todo eso vuelve junto y en la misma semana. No son problemas nuevos: son los de siempre, ahora sin pausa.



## Te vuelves incómodo para otros

Tu vaso de agua es un espejo que nadie pidió. La gente se siente juzgada aunque no digas nada y se pone a explicarte por qué ella sí toma. Esa conversación la vas a tener 400 veces.



## Ya no hay a quién echarle la culpa

Antes, si decías algo de más, existía una explicación lista: andaba tomado. Esa explicación se acaba. Todo lo que digas de aquí en adelante lo dijiste sobrio, y eso te hace pensarlo dos veces antes de abrir la boca.

# Y tres que tardan en doler.



## El aburrimiento

Nadie te advierte que las primeras semanas la vida se siente en baja resolución. Tienes que aprender a divertirse otra vez, como adulto y desde cero.

---



## Cambia la coreografía del negocio

Cierres que se daban en la barra ahora se dan a las 7 de la mañana. Funciona, pero no todos te siguen y algunos te leen como que ya no eres de los cuates.

---



## Tienes que averiguar quién eres

Si llevabas años usando el alcohol para no sentir, cuando lo quitas te encuentras con alguien que no conoces del todo. Toca sentarte a pensar quién eres y quién quieres ser, y luego hacer algo al respecto. Es incómodo unos meses, y el resultado vale mucho más de lo que imaginas.

Léelos otra vez, pero fijándote en cuándo pasa cada cosa. Todo lo de esta lista ocurre al principio. Todo lo bueno ocurre después.

***El alcohol funciona al revés: te da primero y te cobra al final. Dejarlo te cobra primero y te da al final.***

Por eso tanta gente se rinde en la semana 3. No es que no esté funcionando: es que a esas alturas llevas 21 días pagando y todavía no te han entregado nada.

Si alguien me hubiera puesto esta lista enfrente antes de empezar, habría empezado igual. Pero el domingo de la tercera semana, cuando todo se sentía peor que antes, habría sabido que eso era justo lo que tenía que estar pasando.

# Viernes, siete de la noche.

Viernes, 7 de la noche. Sentado en la sala de mi casa, con la luz de afuera todavía entrando, la casa en silencio y un plato de cacahuates que no quería.

Sin ganas de ver una pantalla y sin la menor idea de qué hacer conmigo durante las siguientes cuatro horas. Esa hora ha tumbado a más gente que cualquier antojo.

Y no es falta de voluntad.

Es que el alcohol te estaba haciendo **tres trabajos al mismo tiempo**, y tú nunca los habías contado por separado.

**Te apagaba el día.**

**Te juntaba con gente.**

**Y le ponía marca a lo que valía la pena celebrar.**

El día que lo quitas, esos tres trabajos siguen ahí y ya no los hace nadie. Si tú no decides con qué los reemplazas, se reemplazan solos, y casi siempre con lo peor que tengas a la mano: la pantalla, la oficina o quedarte encerrado.

*Abí me cayó el veinte: yo no tenía pasatiempos. Tenía una agenda de barra.*

## PARA BAJAR LA PERSIANA

- Caminar 40 minutos sin audífonos
- Regadera fría o sauna
- Leer ficción, no negocios
- Cocinar de cero
- Un instrumento, 20 minutos

## PARA NO HABLAR SOLO

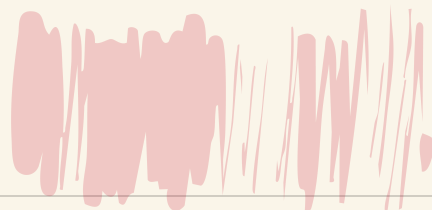
- Club de corredores
- Box o jiu jitsu
- Ciclismo de ruta en grupo
- Golf temprano, no al bar
- Club de lectura
- Padel o frontón

## PARA QUE ALGO SE SIENTA GRANDE

- Viajes físicamente exigentes
- Cenas buenas, sin barra
- Conciertos
- Aprender con las manos: carpintería, cerámica
- Regalar experiencias

## PARA CUANDO NO PUEDES SOLO

- Alcohólicos Anónimos, si aplica
- Grupos de sobriedad
- Bares y cartas sin alcohol
- Voluntariado con horario fijo
- Un amigo que también lo dejó



## La frase más difícil de la noche.

Dejar de tomar no es difícil. Lo difícil dura 4 segundos.

Pasa cuando el mesero llega con la libreta, va dando la vuelta y de repente estás tú. Ocho personas voltean al mismo tiempo. Alguien deja de hablar a media frase.

Y ahí te enteras de que en toda tu vida nunca practicaste cómo decir que no sin dar un discurso.

Yo lo hice mal durante meses. Explicaba, daba contexto, contaba lo del sueño y lo de la productividad. Y con cada frase que agregaba, más se volvía mi decisión el tema de la cena.

***Una explicación de más te vuelve el centro de la mesa.***

Después entendí algo que me habría ahorrado meses de incomodidad.

---

**A la gente le importa mucho menos de lo que uno cree. En la mesa hay 8 personas pensando en sus propias cosas. Nadie va a llegar a su casa a hablar de que tú no tomaste.**

---

Por eso estos guiones son cortos a propósito.

**Cuando llega el mesero y todos escuchan**

***"Agua mineral con limón, por favor."***

Sin adjetivos y sin explicación. Pides como pide cualquiera y sigues la conversación donde iba. En 4 segundos ya nadie se acuerda.

**Cuando alguien insiste una y otra vez**

***"Hoy no. Pídetela tuya, que yo aquí te acompaño."***

El que insiste no quiere que tomes: quiere no sentirse solo tomando. Si le quitas esa preocupación, deja de insistir en la primera.

# Y los otros tres momentos.

**Cuando te preguntan si estás enfermo**

*"No, ando entrenando."*

Nadie discute con alguien que está entrenando para algo, y nadie pregunta para qué. Sirve igual si vas al gimnasio, si sales a correr o si nada más te estás cuidando.

**Cuando llega el brindis y todos levantan la copa**

*Levantas tu vaso igual que todos.*

Se brinda con el gesto, no con lo que traigas adentro. Yo tardé meses en entender que a nadie le importa qué hay en tu vaso mientras lo levantes.

**Cuando alguien te hace burla enfrente de todos**

*Te ríes con él y cambias de tema.*

No lo enfrentes ni lo eduques. La burla se acaba sola en 2 o 3 meses, cuando dejas de ser la novedad de la mesa. Discutirla es lo único que la alarga.

**Y cuando alguien se ofende de verdad**

*"No tomo. Ya."*

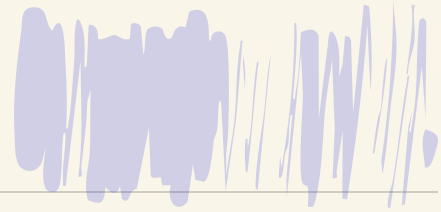
Aquí conviene ser claro, porque es el único caso distinto: a un amigo no le ofende que no tomes. Al que se ofende le estorbas, porque tu vaso de agua le recuerda algo suyo. Ese no es tu amigo, y no te toca a ti resolverle nada.

Hay una regla que resume las seis y me tomó un año aprenderla, porque va contra todo lo que hacemos los que nos dedicamos a convencer gente: *gana el que explica menos.*

Mientras más argumentos sueltas, más parece que te estás convenciendo a ti, y eso la mesa lo huele de inmediato.

Con dos palabras basta. **No tomo.** Igual que el que no come picante o el que no toma café.

**Los primeros meses crees que la mesa entera  
está pendiente de tu vaso.  
La mesa entera está pendiente de su propio vaso.**



# Nadie lo deja por lo que gana.

A nadie lo convence una lista de beneficios. Yo llevo un libro entero enseñándote números y ninguno de ellos habría bastado para que yo dejara de tomar.

Lo que de verdad mueve a la gente es otra cosa, y es mucho menos elegante: llega un punto en el que ya no aguantas seguir perdiendo lo mismo.

No decides porque veas algo bonito adelante. *Decides porque te hartaste de lo de atrás.*

Eso dicho, lo de adelante existe y llega. Y llega en un orden tan predecible que se puede agendar.

Aquí están los 24 meses completos, con la parte fea hasta arriba, que es donde va.

## SEMANAS 1 A 3 · EL IMPUESTO DE ENTRADA

Duermes peor que cuando tomabas, te enojas por cosas ridículas y te acabas el chocolate de la alacena. *Ya pagaste completo y todavía no te entregan nada.* Aquí abandona la mayoría.

## MES 1 · TE DEVUELVEN LOS DOMINGOS

Antes te levantabas tarde, dormías la siesta y se te iba la tarde en recuperarte. Ahora amaneces temprano y el domingo dura de verdad. Cuenta los domingos del año: son 52 días completos que llevabas años gastando en reponerte de la noche del viernes.

## MES 3 · SE TE DESTAPA LA BOCA

Empiezas a tener las conversaciones difíciles el mismo día, sin ensayarlas 3 semanas. Y ahí cae el veinte: *no las evitabas por estrategia. Las evitabas porque no traías pila.*

# Y de ahí en adelante, todo es ganancia.

Los primeros 3 meses son de recuperar lo que ya era tuyo y estabas gastando en otra cosa. De aquí en adelante empieza lo que nunca tuviste.

## ○ MES 6 · UN BUEN HÁBITO JALA A OTRO

Baja la panza y te lo van a decir, pero eso es lo de menos. Sin que lo fuerces, te empiezan a dar ganas de moverte, de acostarte temprano y de tomar control de tu agenda en lugar de que ella te tome a ti.

## ○ MES 8 · BUSCAS ALGO QUE TE CALME

Y ahí cada quien encuentra lo suyo: unos la religión, otros la espiritualidad, otros la meditación, otros salir a caminar 40 minutos sin teléfono. No importa cuál. Importa que ya no lo buscas en una copa.

## ○ MES 10 · APARECE EL TIEMPO

Empiezas a pasarlo con los tuyos, y sobre todo empiezas a pasar tiempo de calidad, que no es lo mismo. También te sobra para probar cosas nuevas: vas a empezar 5 y vas a dejar 3.

*Las 2 que se quedan te van a hacer mejor profesional y mejor persona, con la cabeza mucho más clara.*

## ○ MES 12 · DEJAN DE PREGUNTAR

La presión social caduca mucho antes de lo que temes. Al año nadie te ofrece nada y ya nadie se acuerda de por qué era tema. Se acomodaron antes que tú.

## ● MES 24 · SE TE OLVIDA QUE ERA UN TEMA

Ya nadie te pide explicaciones, ni tú te las das. Dejas de gastar voluntad en sostener algo, porque simplemente así vives ahora.

Lo que queda es difícil de presumir y fácil de sentir: más paz, más tranquilidad y más energía. Y eso no se queda contigo. Se nota en cómo tratas a tu equipo, en cómo llegas a tu casa y en cómo estás con la gente que quieres. *No es que te hayas vuelto otra persona. Es que estás en un mejor lugar.*

# Mi equipo lo notó antes que yo.

No es una lista de propósitos. Son 5 cosas que cambiaron sin que yo las pidiera y que otros vieron antes que yo. A dos de ellas les puse nombre meses después, cuando alguien de mi equipo las mencionó de pasada creyendo que no era importante.

## 01 Mis días se emparejaron

Traer un mal día no es lo caro. Lo caro es que nadie sepa cuál va a ser, porque entonces tu equipo se pasa la semana adivinándote en lugar de resolver lo que tiene enfrente.

---

## 02 Dejé de confundir intensidad con desempeño

Subir la voz no es liderar más fuerte. Cuando llegas mal dormido, la intensidad es lo único que te queda en el tanque y la disfrazas de carácter. Es lo más caro que hace un líder cansado.

---

## 03 La conversación incómoda pasa el mismo día

Cada una que pospones se convierte en semanas de ruido, y ese ruido lo termina pagando quien no tuvo nada que ver: el que trabaja al lado, el que hereda el problema, el que ni siquiera se enteró de que había un tema.

---

## 04 Cambié la comida de 3 horas por el desayuno de 45 minutos

Y cerré los mismos negocios. Ese dato me molestó más de lo que quisiera admitir: durante 20 años pagué carísimo por algo que nunca fue necesario.

---

## 05 Dejé de pedir algo que yo no estaba dando

Exigía orden y cabeza fría mientras yo llegaba los lunes al 85%. Nadie lo dijo nunca en voz alta, pero todos lo veían: el estándar de una empresa no es el que está en la pared, es el que llega el lunes a las 8.

---

## 06 Me volví más humano, no más duro

Y aquí va lo que menos me gusta reconocer: la paciencia no siempre es virtud. Muchas veces es nada más un sistema nervioso que durmió bien.

**Dirigir gente es un deporte de contacto.  
Yo lo jugué a media carga durante años, creyendo que el  
problema era el equipo.**

# Lo que pagué y lo que cobré.

Antes del balance, una advertencia sobre la columna derecha: nada de lo que está ahí se siente como alegría. Ninguna de esas cosas te va a dar un jueves a las 11 de la noche.

*Lo que ganas no es alegría. Es piso.*

## LO QUE PAGUÉ

- Amistades que resultaron ser horarios compartidos
- 3 semanas de sentirme peor que antes
- Un personaje que tardé 20 años en construir
- La comodidad de tener siempre una excusa
- Los jueves brillantes. Para siempre
- El botón para no sentir lo que no quiero sentir

## LO QUE COBRÉ

- Cerca de 100 fines de semana enteros
- Lunes que de verdad sirven
- Decisiones firmadas con el tanque lleno
- Paciencia para todos: empresa, familia y amigos
- Las conversaciones difíciles, el mismo día
- Temple para los días malos, que los sigue habiendo

# 45 días

ES LO QUE GANÉ AL PASAR DE MI 85% A MI 100%

No todos los días se miden igual, y eso no aparece en ningún reporte. Lo que cambia no son las horas que pasas en la oficina: es qué tan presente estás dentro de ellas.

Al 85% se cometen errores, no queda tiempo para reflexionar ni para pensar la estrategia, y el día entero se te va reaccionando.

Y ese 15% que faltaba tiene tamaño. De una jornada de 8 horas son poco más de 60 minutos diarios. Multiplícalos por 365 y son 45 jornadas completas: mes y medio de trabajo que llegó sin nómina, sin reclutador y sin junta de consejo.

Y no todo ese tiempo se va a la empresa. Una parte se va con los tuyos y otra se va en lo que a ti te gusta hacer, *aunque sea un par de copas, bien medidas.*

Y hay un renglón que nunca supe cómo poner en números. Es el de ser una sola persona.

Antes, mi equipo no sabía con cuál de mis dos versiones iba a trabajar el lunes. Hoy lo sabe. *Eso no aparece en ningún estado financiero, y es lo más caro que compré.*

Este es mi balance, no una recomendación clínica. El tuyo va a tener otras partidas.

## EPÍLOGO

# Ponle número.

No te voy a pedir que la tires. Nunca fue el trato.

Te voy a pedir algo más incómodo, y lo incómodo es que ya sabes hacerlo. Lo haces todos los días en tu empresa con cosas que importan menos que esta.

*Abre tu calendario de los últimos 12 meses. No lo leas: cuéntalo.*

- 01** Cuántos lunes **dirigiste al 85%** creyendo que era tu 100%.
- 02** Cuántas **conversaciones difíciles pospusiste** porque no traías pila, no porque no fuera el momento.
- 03** Cuántos **sábados le quedaste a deber** a tu equipo, a los tuyos o a ti mismo.
- 04** Cuántas **decisiones caras**, de esas que no se deshacen, firmaste con el tanque en deuda.

**Ahora multiplícalo por  
*los años que llevas así.***

### SI EL NÚMERO TE DA IGUAL

Cierra esto y vete a vivir tu vida. Regrésate al capítulo 11, pon tus reglas y sírvelo lo que quieras. Sin ironía: no es mi vida y yo no soy quién.

### SI EL NÚMERO TE INCOMODÓ

Ahí tienes tu respuesta. Y fíjate en dónde la encontraste: no midiendo cuánto tomas, sino midiendo lo que dejaste de entregar.

# Nunca se trató de las copas.

Yo pasé 20 años discutiendo la pregunta equivocada: si tomaba mucho o poco, si era normal o no, si aguantaba o no aguantaba. Ninguna de esas tenía respuesta.

***La pregunta buena no es cuántas copas. Es qué te está costando.*** Y esa sí tiene respuesta, en tu propio calendario.

Si el número te incomodó de más, pide ayuda. Sin drama y sin vergüenza: es la misma lógica con la que llamas a un especialista cuando algo de tu planta te rebasa, y ahí no lo dudas ni 5 minutos.

Y termino contándote mi razón, que me parece lo justo después de 50 páginas.

No lo dejé para ser mejor persona. Lo dejé por respeto a la gente que depende de lo que yo decido, y porque quería decidir despierto.

## Hay demasiada gente del otro lado de mis decisiones.

Lo que no buscaba es lo que vino después: hoy escucho mejor, me altero menos y estoy más presente con la gente que quiero. No es un mérito, es una consecuencia, y me sorprendió tanto como a cualquiera.

***Que quede clarísimo: nadie es mala persona por tomar.*** No vengo a repartir etiquetas. Esto me pasó a mí, y por eso te lo cuento.



***"Nadie alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz, sino haciendo consciente su oscuridad."***

CARL JUNG

(Gerardo Fainsod)

# Construye *tu criterio.* Cut the Bullshit.

No estoy aquí para decirte qué tomar. Estoy aquí para que dejes de decidirlo por costumbre.

Hay cosas que decidiste y cosas que se te fueron quedando. Beber, para casi todos, es de las segundas: nadie eligió tomar los jueves. Un día se tomó, luego otro, y a los 20 años ya era quién eres.

Lo único que te pido es que lo cambies de lista. Que si tomas, sea porque lo decidiste hoy.

## 736

DÍAS LLEVO YO.  
Y TÚ, ¿QUÉ VAS A HACER?

*Alguien va a decidir tus días.  
Tú, o la costumbre.  
*Y la costumbre no pregunta.**

AGOSTO 2026

## FUENTES

# Todo esto tiene de dónde agarrarse.

No inventé un solo número. Si alguno te pareció exagerado, aquí está de dónde salió para que lo revises tú y me corrijas si me equivoqué.

- 01 Advisory del Cirujano General de Estados Unidos sobre alcohol y riesgo de cáncer. Enero de 2025.
- 02 WHOOP. Análisis de datos fisiológicos sobre alcohol, HRV, frecuencia en reposo y recuperación.
- 03 WHOOP. Estudio en atletas universitarios sobre días con recuperación por debajo de la línea base.
- 04 Eight Sleep. Estudio de 14 días sobre tipo de alcohol y recuperación cardiovascular. Diciembre de 2025.
- 05 Literatura de psiquiatría y neuroimagen sobre el rebote neuroquímico y la ansiedad posterior al consumo de alcohol.
- 06 Cristiano Ronaldo. Declaraciones públicas y documental sobre la muerte de su padre por una enfermedad hepática relacionada con el alcohol, 2005.
- 07 INEGI. Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, ENDIREH 2016.
- 08 Red de Acción sobre el Alcohol, RASA. La relación del alcohol y la violencia en México. Junio de 2025.
- 09 Instituto Nacional de Ciencias Penales, INACIPE. Consumo de alcohol por entidad y tasa de homicidios.
- 10 Comisión Nacional contra las Adicciones y Secretaría de Salud. Datos de mortalidad vial asociada al alcohol.
- 11 SAMHSA y NIAAA. Niños que viven con padres con trastorno por consumo de alcohol. Análisis de la NSDUH.
- 12 Kulak, Cercone Heavey, Marsack y Leonard. Revisión sobre consumo de alcohol, funcionamiento marital y divorcio. 2025.

## FUENTES

- 01 Canadian Centre on Substance Use and Addiction. Guía de Canadá sobre alcohol y salud, enero de 2023, y el reporte técnico que sustenta el continuo de riesgo semanal.
- 02 Guías dietéticas de Estados Unidos y guía de unidades semanales del sistema de salud del Reino Unido.
- 03 Warren Buffett, conferencia en Notre Dame, sobre el eslabón más débil. Entrevistas y documentales sobre su abstinencia de por vida.
- 04 Forbes. Ten Teetotalling Moguls, marzo de 2011, y cobertura sobre Steve Jobs, Larry Ellison y John D. Rockefeller.
- 05 Entrepreneur. Comparativo de hábitos de consumo entre grandes empresarios, incluida la cena de tecnología en la Casa Blanca.
- 06 Memorias de Indra Nooyi. Circana y NCSolutions sobre la tendencia sober curious. Datos HBSC de la OMS.
- 07 Archivos históricos de Alcohólicos Anónimos sobre su fundación en 1935 y su alcance actual.
- 08 Carl Gustav Jung. Obra sobre la sombra y la integración de lo inconsciente.
- 09 Escritos y biografías sobre Winston Churchill, incluida la expresión que él mismo usaba para la depresión que lo acompañó toda su vida.

### NOTA IMPORTANTE Y DÓNDE PEDIR AYUDA

Este e-book es una experiencia personal y una recopilación de fuentes públicas. No es consejo médico. Si tu consumo es diario o elevado, no lo cortes por tu cuenta: la suspensión abrupta puede tener complicaciones médicas serias y se hace acompañado de un profesional de la salud.

**En México.** Centros de Integración Juvenil, línea CIJ Contigo, 55 5212 1212, y WhatsApp 55 4555 1212, de lunes a viernes de 8:00 a 22:00 horas. Alcohólicos Anónimos México tiene grupos en prácticamente cada colonia del país.

**Nota editorial.** Los retratos de los expedientes y de Churchill son grabados originales hechos para esta edición. No son fotografías de las personas mencionadas.