GUÍA GRATUITA · CENTRO EINES

Primeros pasos para dejar de consumir

Empezar es posible, y hoy puede ser el primer día

einesadicciones.com · 653 88 46 30

Centro de tratamiento de adicciones · Sant Cugat del Vallès

LO QUE VAS A ENCONTRAR

Si has llegado hasta aquí, es muy probable que algo dentro de ti ya lo sospeche: el consumo se te está yendo de las manos. No hace falta tenerlo todo claro para empezar. Esta guía está pensada para acompañarte en ese momento confuso en el que una parte de ti quiere parar y otra todavía duda. Vamos a ir paso a paso, con calma y sin exigirte que lo hagas perfecto.

- Cómo reconocer el problema sin cargar con la vergüenza
- Por qué dejarlo no depende solo de la fuerza de voluntad
- Primeros pasos concretos que puedes dar esta misma semana
- Cuándo conviene pedir una valoración profesional antes de parar

1 Reconocerlo ya es avanzar

Admitir que el consumo se ha convertido en un problema es uno de los pasos más difíciles, y también el que más libera. Muchas personas tardan años en decirlo en voz alta porque sienten culpa o miedo a que les juzguen. Pero reconocerlo no te hace débil ni mala persona: te hace honesto contigo mismo.

No necesitas haber tocado fondo para merecer ayuda. Si el consumo te preocupa, interfiere en tu día o te roba cosas que te importan, eso ya es motivo suficiente para plantearte un cambio.

> CONSEJO
>
> *Prueba a escribir en una frase sencilla qué es lo que te preocupa. Ponerle palabras ayuda a que deje de ser un peso difuso y se convierta en algo que sí puedes abordar.*

2 Querer y no querer a la vez es normal

Es muy habitual sentir dos cosas opuestas al mismo tiempo: deseas dejarlo y, a la vez, te cuesta imaginarte sin ello. A esa mezcla se le llama ambivalencia, y no significa que no tengas ganas de cambiar. Significa que eres humano y que el consumo cumplía alguna función para ti.

No esperes a tener una motivación del cien por cien para empezar. Esa certeza casi nunca llega antes de dar el primer paso; suele aparecer después, a medida que vas notando mejoras.

- Reconoce las dos partes sin pelearte contigo mismo.
- Apunta qué te da el consumo y qué te está quitando.
- Recuerda que la duda convive con el cambio, no lo impide.

3 No es solo cuestión de fuerza de voluntad

Quizá te han dicho alguna vez que si no lo dejas es porque no pones suficiente de tu parte. Es una idea injusta y falsa. El consumo repetido modifica cómo funcionan el cerebro y los hábitos, y por eso parar cuesta tanto aunque uno quiera de verdad.

Entender esto cambia las cosas: no se trata de apretar los dientes y aguantar, sino de darte estructura, apoyo y estrategias. Con las herramientas adecuadas, lo que parecía imposible se vuelve mucho más manejable.

Tampoco ayuda medirte por las veces que lo has intentado antes. Las recaídas forman parte del proceso de muchas personas y no borran lo avanzado; son información sobre qué necesitas reforzar la próxima vez. Cada intento te deja aprendizajes que puedes aprovechar.

4 Conoce tus disparadores

El deseo de consumir no aparece de la nada. Casi siempre hay situaciones, personas, lugares o estados de ánimo que lo encienden. Identificarlos te da margen para anticiparte en lugar de reaccionar sobre la marcha.

- Momentos del día o días de la semana en los que consumes más.
- Emociones concretas: estrés, aburrimiento, soledad, enfado o euforia.
- Compañías o ambientes que lo vuelven casi automático.
- Lugares asociados al consumo por costumbre.

> CONSEJO
>
> *Durante una semana, anota cuándo aparece el deseo y qué estaba pasando justo antes. Ese pequeño registro te enseñará tus patrones mejor que cualquier teoría.*

5 Primeros pasos que puedes dar ya

No hace falta cambiarlo todo de golpe. Los primeros avances suelen ser pequeños y concretos, y precisamente por eso son sostenibles. Elige uno o dos para empezar esta semana.

- Escribe tus propios motivos para dejarlo, con tus palabras y pensando en lo que tú valoras.
- Cuéntaselo a una persona de confianza: compartirlo reduce el aislamiento y suma un apoyo.
- Reduce la exposición: retira lo que tengas en casa y evita, de momento, los sitios de riesgo.
- Prepara un plan sencillo para cuando llegue el deseo: a quién llamar, dónde ir o qué hacer durante los diez minutos más difíciles.

El craving, esa ola intensa de ganas de consumir, suele subir, alcanzar un pico y bajar en pocos minutos. Si consigues ganar tiempo y distraerte, muchas veces se va solo. Beber agua, salir a caminar, llamar a alguien o cambiar de actividad son recursos sencillos para dejar pasar esa ola sin ceder a ella.

6 Dejarlo sin ayuda puede no ser seguro

Con algunas sustancias, sobre todo el alcohol y determinados tranquilizantes, interrumpir el consumo de forma brusca y por tu cuenta puede provocar síntomas físicos serios. No lo decimos para asustarte, sino para que lo hagas con seguridad.

Por eso conviene una valoración profesional antes de parar: sirve para saber si necesitas acompañamiento para hacerlo sin riesgos y a tu ritmo. Esta guía no sustituye esa valoración ni ofrece pautas de medicación.

> CONSEJO
>
> *Ante síntomas graves como temblores intensos, confusión, convulsiones o malestar fuerte, no esperes: acude a urgencias o llama al 112.*

7 Centro Eines, a tu lado y sin presión

En Centro Eines, en Sant Cugat del Vallès, acompañamos a personas que quieren dejar de consumir desde un enfoque ambulatorio: sigues con tu vida, tu trabajo y tus rutinas mientras recibes apoyo. El trato es humano y todo lo que compartes es confidencial.

La primera valoración es gratuita y sin compromiso. Es un espacio tranquilo para contar lo que te pasa, resolver dudas y ver juntos qué primer paso tiene sentido para ti. No tienes que llegar con una decisión tomada ni con un relato ordenado: basta con que te des la oportunidad de hablarlo.

Pedir ayuda no es rendirse, es dejar de cargar con todo tú solo. Muchas personas que hoy están bien empezaron justo donde estás tú ahora, con dudas y con miedo. El primer paso casi nunca es fácil, pero rara vez se da en vano.

> CONSEJO
>
> *Cuando quieras dar ese paso, escríbenos a info@einesadicciones.com o llama al 653 88 46 30. Estamos para escucharte.*

Tu checklist de primeros pasos

- [ ] He reconocido, al menos ante mí mismo, que el consumo me preocupa.
- [ ] He escrito mis propios motivos para querer dejarlo.
- [ ] He identificado mis principales disparadores y situaciones de riesgo.
- [ ] Se lo he contado a una persona de confianza.
- [ ] He reducido lo que tengo a mano y he preparado un plan para el deseo.
- [ ] Sé que ante síntomas graves debo acudir a urgencias o llamar al 112.
- [ ] He pedido, o voy a pedir, una primera valoración profesional.

¿Damos el primer paso juntos?

En Centro Eines te ofrecemos una primera valoración gratuita y confidencial, sin compromiso. Estamos en Sant Cugat del Vallès y atendemos de forma ambulatoria.

LLÁMANOS	**653 88 46 30**
ESCRÍBENOS	**info@einesadicciones.com**
DÓNDE ESTAMOS	**C. Vallès, 58 · 08172 Sant Cugat del Vallès**
EN LA WEB	**einesadicciones.com**