GUÍA GRATUITA · CENTRO EINES

Cómo prevenir recaídas

Herramientas para cuidar lo que ya has conseguido

einesadicciones.com · 653 88 46 30

Centro de tratamiento de adicciones · Sant Cugat del Vallès

LO QUE VAS A ENCONTRAR

Si estás leyendo esto, probablemente ya has recorrido una parte importante del camino y quieres mantenerte firme en él. Prevenir una recaída no consiste en vivir con miedo, sino en conocerte mejor y tener un plan para los momentos difíciles. En esta guía encontrarás ideas sencillas para reconocer las señales a tiempo, entender qué te desestabiliza y saber cómo reaccionar. La recuperación es un proceso con altibajos, y aprender a sostenerlo también forma parte de avanzar.

- A distinguir entre un desliz puntual y una recaída, y por qué la diferencia importa.
- A detectar las primeras señales de alerta antes de que la situación se complique.
- Estrategias concretas para manejar el craving, los disparadores y el malestar.
- Un plan de emergencia y una checklist para tener a mano cuando lo necesites.

1 Qué es una recaída y por qué no borra lo avanzado

Una recaída es una vuelta al consumo o a la conducta de la que te estabas alejando. Ocurre con frecuencia en los procesos de recuperación y no significa que hayas fracasado ni que todo el esfuerzo anterior se haya perdido. Lo aprendido, los cambios en tu vida y las herramientas que has incorporado siguen ahí.

Conviene verla como un tropiezo del que se puede aprender, no como una sentencia. Muchas personas que hoy llevan una vida estable pasaron antes por momentos de dificultad. Lo que marca la diferencia no es no caer nunca, sino cómo respondes cuando aparece el riesgo.

> CONSEJO
>
> *Hablar de una recaída con sinceridad, sin culpa, es el primer paso para que deje de tener poder sobre ti.*

2 Desliz y recaída: no son lo mismo

Un desliz es un episodio puntual y breve: un resbalón del que te das cuenta enseguida y del que puedes volver. Una recaída es una vuelta más sostenida al patrón anterior, con la sensación de haber perdido el control que habías recuperado.

Entender la diferencia es útil porque un desliz, bien gestionado, puede quedarse en eso: un aviso. El problema aparece cuando la culpa o el pensamiento de "ya lo he estropeado todo" empujan a seguir. Pedir ayuda pronto evita que un tropiezo se convierta en una caída larga.

3 Señales de alerta tempranas

La recaída pocas veces llega de golpe. Suele avisar con pequeños cambios que, mirados a tiempo, sirven de brújula. Aprende a reconocer los tuyos.

- Emocionales: irritabilidad, ansiedad, tristeza, sensación de vacío o de aburrimiento que no sabes bien de dónde viene.
- De pensamiento: empezar a minimizar el riesgo ("por una vez no pasa nada"), idealizar el consumo o convencerte de que ya lo controlas.
- De conducta: abandonar rutinas y cuidados, alejarte de tu red de apoyo, faltar a las sesiones o volver a lugares y compañías de riesgo.

> CONSEJO
>
> *Anota tus señales personales en el móvil o en papel. Lo que para otra persona es irrelevante, para ti puede ser la primera luz que se enciende.*

4 El craving: una ola que sube y baja

El craving es ese deseo intenso de consumir que puede aparecer de forma repentina. Asusta porque se siente enorme, pero tiene una característica clave: es como una ola. Sube, alcanza un punto máximo y, si no la alimentas, baja por sí sola. Rara vez dura tanto como parece en el momento.

La estrategia no es luchar contra la ola de frente, sino dejarla pasar. Gana tiempo, cambia de contexto y distrae el impulso hasta que afloje.

- Pon distancia física: sal a caminar, cambia de habitación, llama a alguien.
- Bebe agua, respira despacio y recuerda que la intensidad va a bajar.
- Retrasa la decisión quince minutos; muchas veces la ola ya ha cedido para entonces.

5 Disparadores y la regla HALT

Los disparadores son situaciones, personas, lugares o estados internos que aumentan el riesgo. Algunos son evidentes; otros son más sutiles y tienen que ver con cómo te encuentras. Anticiparlos te permite prepararte en vez de reaccionar sobre la marcha.

Una forma sencilla de revisarte es la regla HALT, por sus siglas en inglés. Antes de que el malestar crezca, pregúntate si estás:

- Hungry (con hambre): tu cuerpo necesita comer y descansar de forma regular.
- Angry (enfadado): la rabia acumulada busca salida; conviene darle un cauce sano.
- Lonely (solo): el aislamiento alimenta los pensamientos de riesgo.
- Tired (cansado): el agotamiento reduce tu capacidad de resistir y decidir.

> CONSEJO
> *Si respondes que sí a alguno, atiéndelo antes de tomar cualquier decisión. Comer algo, descansar o llamar a alguien puede desactivar el disparador.*

6 Estrategias para mantenerte

La prevención se construye día a día con hábitos y apoyos que te sostienen cuando flaquean las fuerzas. No hace falta hacerlo todo a la vez: elige lo que te resulte más natural y ve sumando.

- Plan de emergencia: ten por escrito qué harás y a quién llamarás si aparece el craving o un disparador fuerte.
- Red de apoyo: identifica a dos o tres personas de confianza y avísalas de que pueden ser tu primer contacto.
- Rutinas: horarios de sueño, comidas y actividad física dan estabilidad y reducen los huecos de riesgo.
- Gestión del malestar: busca formas sanas de calmarte (pasear, respirar, escribir, hablar) en lugar de evitar lo que sientes.
- Situaciones de riesgo: evita las que puedas y, cuando no sea posible, prepárate antes y ten una salida pensada.

> CONSEJO
> *Un plan sencillo que de verdad vas a usar vale mucho más que uno perfecto que se queda en un cajón.*

7 Si hay un desliz y el papel del seguimiento

Si ocurre un desliz, lo más importante es cortarlo cuanto antes y no dejar que la culpa decida por ti. Pide ayuda pronto, habla con tu terapeuta o con alguien de tu red y mira el episodio con curiosidad: qué pasó antes, qué lo disparó, qué podrías hacer distinto la próxima vez. Un desliz entendido se convierte en información valiosa.

La terapia y el seguimiento son un apoyo clave en esta etapa. Tener un espacio donde revisar cómo estás, ajustar el plan y no cargar con todo en soledad hace la recuperación más llevadera y más sólida.

En Centro Eines acompañamos este proceso de forma ambulatoria, para que puedas seguir con tu vida mientras trabajas en tu recuperación. El trato es humano y confidencial, y la primera valoración es gratuita. Si notas que el riesgo aumenta o simplemente quieres reforzar tu plan, puedes escribirnos a info@einesadicciones.com o llamar al 653 88 46 30.

Checklist de prevención

- [ ] Conozco mis señales de alerta y las tengo anotadas.
- [ ] Tengo un plan de emergencia con pasos claros y personas a las que llamar.
- [ ] Reviso mi estado con la regla HALT: hambre, enfado, soledad, cansancio.
- [ ] Mantengo rutinas de sueño, comidas y actividad.
- [ ] Cuido mi red de apoyo y les cuento cómo estoy.
- [ ] Sé que el craving es una ola que baja si no la alimento.
- [ ] Si hay un desliz, pido ayuda pronto y aprendo de lo ocurrido.

¿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**