



Señales de adicción en tu pareja: Cuándo preocuparte y cómo actuar



Esvidas

¿Sospechas que tu pareja consume?

Confusión. Miedo. Rabia. Culpa.
Pensamientos como:

“¿Cómo no lo vi antes?”

“¿Podría haberlo evitado?”

Todo eso es parte del duelo.
No hay forma incorrecta de sentirse
ante esta situación.

Estás buscando respuestas. Y eso,
aunque duela, ya es un acto de amor.
Porque querer comprender lo que pasa,
en lugar de mirar hacia otro lado, es una
forma profunda de cuidar.

Esto no es solo “su problema”



Cuando uno de los dos consume, la relación entera se ve afectada: La confianza, la comunicación, la intimidad.

Pero enfrentar la situación desde el cabreo o el juicio rara vez ayuda. Amor con límites. Comprensión sin dejarte de lado.

Ese es el camino.

[@esvidas.adicciones](https://www.instagram.com/esvidas.adicciones)

Señales que no deberías ignorar



¿Qué señales pueden indicar consumo?

- **Cambios físicos:** pupilas dilatadas, insomnio, poco apetito, descuido personal.
- **Cambios emocionales:** irritabilidad, nervios, apatía, falta de interés.
- **Cambio de hábitos:** salidas raras, secretismo con móvil, dinero que falta.
- **Cambio de entorno:** nuevas amistades extrañas, alejamiento de los de siempre.

¿Y si niega el problema?



La negación **no es un ataque hacia ti**, sino un mecanismo de defensa contra el miedo, la culpa o la vergüenza.

Mantén la calma, practica la empatía... Y no hagas de esto el único tema entre vosotros. Es importante encontrar un equilibrio entre insistir y dar espacio.

Los límites no son castigos

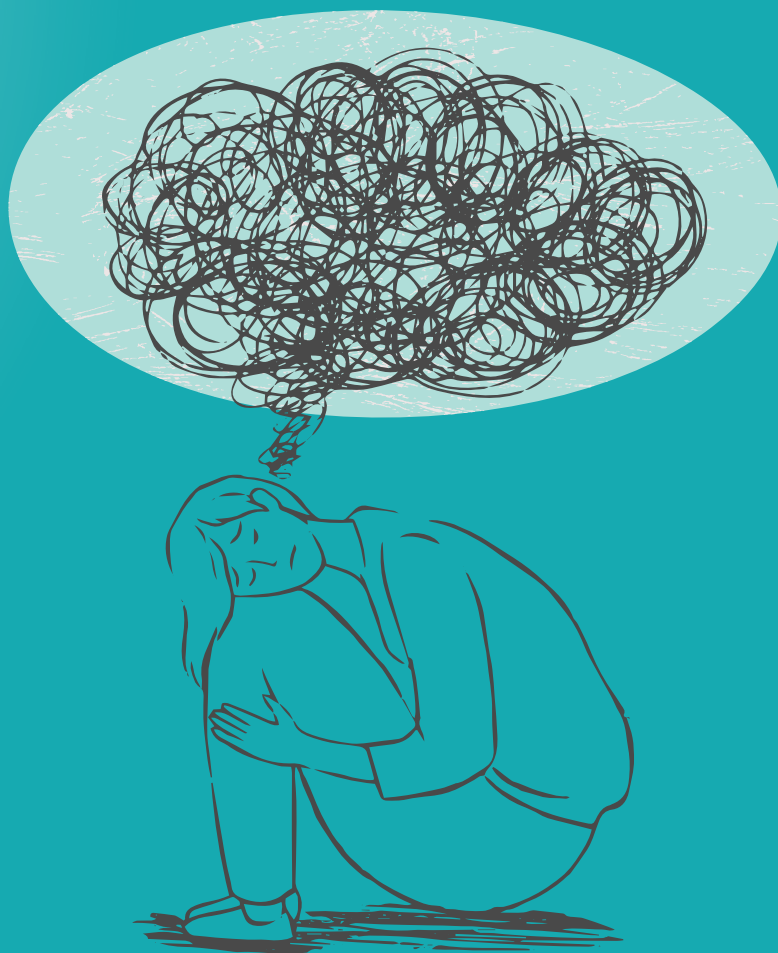


Los límites son **esenciales en cualquier relación**, especialmente cuando estamos enfrentando una situación complicada, como el consumo de drogas en nuestra pareja.

Establecer límites **no es solo una forma de protegernos**, sino también de cuidar el respeto mutuo, la comunicación y el bienestar de ambos.

Establecer límites, comprender, y acompañar a tu pareja en su proceso de recuperación **no es fácil**. Requiere paciencia, valentía y, sobre todo, mucho amor. Pero recuerda, cuidar de ti mismo también es una forma de amar.

Nadie debería cargar con todo el peso de la relación ni de los problemas del otro. Si los límites se establecen con respeto y desde el amor, ambos podréis encontrar el espacio para sanar y reconstruir lo que parece perdido.



¡Estamos aquí para ayudarte!

Somos especialistas en tratamiento de adicciones

Llámanos o escribe al:



633 123 073



@esvidas.adicciones