

CENTROS DE **DESINTOXICACIÓN**

Todo lo que debes saber antes de **elegir un centro de tratamiento para adicciones**



ÍNDICE

1	Introducción	03
2	Identifica las señales: ¿Es hora de buscar el apoyo de un centro?	04
3	Por qué debes elegir un centro de adicciones que se adapte a ti	08
4	Qué debe ofrecer un buen centro de rehabilitación de adicciones	09
5	Preguntas clave para hacer al centro de desintoxicación	16
6	Los mejores centros de desintoxicación en España	18
7	La experiencia en primera persona de nuestros pacientes	23
8	Recursos que pueden ser útiles y asesoramiento profesional	24

1 INTRODUCCIÓN

Nadie se prepara para esto. Nadie espera verse un día buscando desesperadamente **ayuda para salir de una adicción**. Y, sin embargo, ocurre. A veces es un hijo, una pareja, un hermano. A veces somos nosotros mismos.

Cuando **una adicción irrumpe** en la vida, no lo hace en silencio. Devora vínculos, apaga sueños, distorsiona la realidad hasta volverla irreconocible. Y llega un punto —una caída inesperada, una llamada en mitad de la noche, una mentira más— en que **ya no se puede seguir mirando hacia otro lado**. Lo que antes negábamos se impone con toda su crudeza.

Y cuando por fin aparece la **voluntad de buscar ayuda**, surge una nueva angustia: “¿Por dónde empiezo?” Existen decenas de centros de desintoxicación. Todos dicen tener experiencia. Todos prometen resultados. Pero cuando está en juego la vida, la salud y la dignidad de una persona, no se trata de elegir el más cercano ni el más económico, sino **el más adecuado**. Y eso no es fácil.

"Cada año, miles de familias se enfrentan a la misma pregunta: ¿Dónde pedimos ayuda?"



Por eso, desde **Esvidas**, hemos creado esta guía que ha sido desarrollada como una **herramienta práctica y sistemática** que te acompañará en todo el proceso de selección, desde la evaluación inicial de necesidades hasta la toma de decisión final. Está pensada para ayudarte a ver con claridad en un momento de confusión. Para darte estructura donde reina el caos.

Porque sí, hay salida. Pero elegir bien el camino puede marcar la diferencia. Esta guía está aquí para ayudarte a hacerlo con seguridad, claridad y humanidad.

2 IDENTIFICA LAS SEÑALES: ¿ES HORA DE BUSCAR EL APOYO DE UN CENTRO?

Los datos más recientes del **Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones** revelan una realidad que muchos aún prefieren no ver: El consumo problemático de sustancias como el alcohol, el cannabis y la cocaína continúa siendo uno de los **principales desafíos para la salud pública en España**.

Esta no es solo una cuestión estadística ni un problema ajeno: Es una situación que **afecta a miles de personas en todo el país**, en distintos contextos, edades y momentos de su vida. Hombres y mujeres. Adolescentes, adultos jóvenes, padres y madres. Personas con estudios, empleo, responsabilidades. Todos los perfiles están representados. **La adicción no discrimina** y, muchas veces, tampoco da señales evidentes hasta que el daño ya ha comenzado a notarse.

El estigma empuja a muchos a callar su lucha, como si fuera algo que debiera esconderse. Aun así, los datos sobre la realidad española en el ámbito de las drogas hablan por si solos:



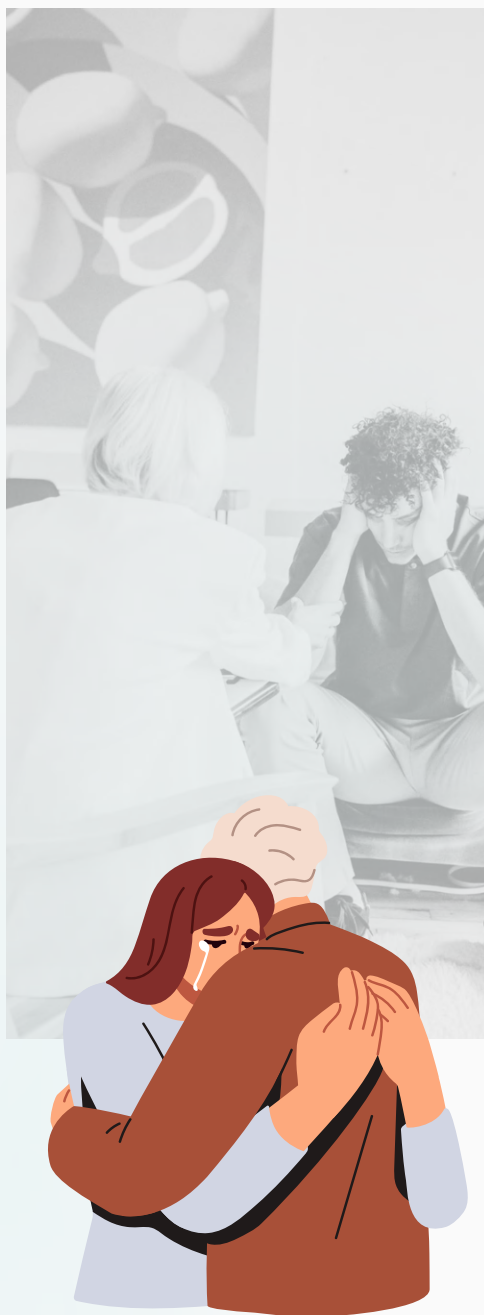
Datos clave sobre la adicción en España según la encuesta EDADES 2024

04 IDENTIFICACIÓN DE SEÑALES

Ahora bien, detrás de cada dato oficial hay una historia real. Una persona que, como tú quizás ahora mismo, se pregunta si ha llegado ese momento. Ese momento en el que la pregunta se vuelve inevitable: **“¿Esto se me está escapando de las manos?”**

Si esa pregunta ha comenzado a aparecer en tu mente con frecuencia, si **ya no puedes ignorar las señales**, si sientes que algo ha cambiado y no sabes cómo volver al punto de equilibrio, es importante que no lo dejes pasar. Que tomes medidas.

Si reconoces en ti mismo este **tipo de señales**, es el momento de pedir ayuda. Aquí tienes las más claras. Léelas con calma, sin juzgarte. Reconocerlas puede ser el primer paso hacia un cambio real.



1 Cambios en tu comportamiento

Pequeños cambios en la rutina diaria pueden ser señales importantes. El aislamiento, las mentiras o la pérdida de interés por lo cotidiano son señales de alerta.

2 Inestabilidad emocional

El consumo afecta también al estado de ánimo. Si notas ansiedad constante, cambios bruscos de humor o desmotivación, es momento de prestar atención.

3 Síntomas físicos

El cuerpo suele reflejar lo que la mente intenta ocultar. El deterioro físico, el cansancio extremo o los temblores pueden ser signos claros de un problema.

4 Consumo fuera de control

Cuando el consumo deja de ser una elección y se convierte en una necesidad, es hora de actuar. Perder el control, esconderlo o necesitar más cantidad son signos clave.

05 IDENTIFICACIÓN DE SEÑALES

CHECK LIST DE REGISTRO DE SEÑALES OBSERVADAS

La siguiente check list **te permitirá documentar los cambios** que observes de forma clara y útil. En caso de acudir a un profesional, compartir este registro será de gran ayuda para entender la situación y decidir el mejor camino hacia la recuperación.

⚠ Importante: Este registro debe usarse con responsabilidad y en el marco de la confidencialidad y el respeto hacia la persona afectada.

1 Cambios en el comportamiento

Los cambios visibles en la forma de actuar suelen ser una señal clara de que el consumo está afectando el equilibrio personal y social. Presta atención a comportamientos que antes no eran habituales como:

- ☐ Aislamiento social: evita familiares, amigos o actividades habituales.
- ☐ Pérdida de interés en pasatiempos o responsabilidades.
- ☐ Mentiras frecuentes o excusas para justificar ausencias.
- ☐ Cambios en hábitos de sueño o alimentación.
- ☐ Irritabilidad, agresividad o reacciones desproporcionadas.

2 Inestabilidad emocional y psicológica

El consumo puede alterar el estado emocional y la capacidad para sobrellevar situaciones cotidianas. Detectar estos cambios ayuda a valorar el impacto real que está teniendo.

- ☐ Cambios bruscos de ánimo.
- ☐ Ansiedad o tristeza persistente.
- ☐ Baja tolerancia a la frustración.
- ☐ Dificultad para concentrarse o decidir.
- ☐ Desinterés por el cuidado personal o el entorno.

3 Cambios físicos

El cuerpo muestra signos evidentes cuando el consumo afecta la salud. Registrar estos síntomas puede ser clave para una valoración integral.

- ☐ Apariencia descuidada o deterioro físico notable.
- ☐ Cambios de peso repentinos.
- ☐ Temblores, sudoración excesiva o problemas de coordinación.
- ☐ Olor frecuente a sustancias (alcohol, tabaco, drogas).
- ☐ Lesiones o accidentes frecuentes sin explicación clara.

4 Problemas en el entorno familiar, social y laboral

El impacto del consumo suele manifestarse antes en las relaciones personales. Observar estos cambios puede ayudar a entender la gravedad.

- ☐ Conflictos recurrentes relacionados con el consumo.
- ☐ Ruptura o distanciamiento de vínculos importantes.
- ☐ Rechazo o exclusión social.
- ☐ Preocupación repetida de personas cercanas.
- ☐ Ambiente tenso o inseguro en el hogar.
- ☐ Incapacidad para completar tareas habituales.
- ☐ Disminución en la calidad o cantidad del trabajo o estudios.
- ☐ Suspensiones, despidos o abandonos relacionados con el consumo.

¿QUÉ HACER CON ESTOS RESULTADOS?

Si al completar esta checklist has identificado varias señales preocupantes, te aconsejamos **acudir a un especialista que pueda evaluar la situación** con detalle y ofrecer el acompañamiento adecuado.

Ahora bien, es importante recordar que marcar algunas de estas señales **no siempre significa que exista una adicción o dependencia**. Muchas personas atraviesan momentos difíciles o malas rachas que pueden afectar su comportamiento, estado emocional o desempeño de forma temporal. Sin embargo, si varias de estas señales se mantienen en el tiempo o se agravan, es fundamental **no ignorarlas y buscar apoyo profesional**.

3 POR QUÉ DEBES ELEGIR UN CENTRO DE ADICCIONES QUE SE ADAPTE A TI

Dar el paso de buscar ayuda para una adicción ya implica una enorme valentía. Es natural que, una vez tomada esa decisión, quieras avanzar rápido y comenzar el tratamiento cuanto antes. Pero esa prisa, aunque comprensible, puede llevar a una **elección precipitada que no te ayude realmente** a largo plazo.

Porque no, el tratamiento contra la adicción **no puede ser el mismo para todos**.

Cada persona que atraviesa una adicción tiene una historia distinta. Por eso, un tratamiento verdaderamente efectivo debe **adaptarse a quien lo recibe**. Debe considerar factores como:



LA HISTORIA DE VIDA
ÚNICA Y CIRCUNSTANCIAS
PERSONALES DIFERENTES



EL TIPO DE SUSTANCIA
O COMPORTAMIENTO
ADICTIVO



EL NIVEL DE
GRAVEDAD DE LA
ADICCIÓN Y EL TIEMPO

Hay centros que parecen tenerlo todo, pero si no se ajustan a ti, es probable que no llegues lejos. Y hay otros, quizás más pequeños o discretos, que sí saben cómo acompañarte de verdad. El éxito del tratamiento no está en la promesa que hacen, sino en la **conexión que logran contigo**.

Tu proceso merece un lugar que **te vea, te escuche y sepa cómo ayudarte** sin borrar quién eres. No se trata de adaptarte tú al centro, se trata de encontrar uno que pueda adaptarse a ti.

Porque este no es un camino cualquiera. Es tu camino. Elige un lugar que lo entienda.

08 ELEGIR CENTRO DE TRATAMIENTO

4 QUÉ DEBE OFRECER UN BUEN CENTRO DE REHABILITACIÓN DE ADICCIONES

Cuando decides pedir ayuda, **no estás buscando solo dejar de consumir**. Estás buscando volver a ti. Recuperarte. Entender qué pasó, por qué llegaste hasta aquí y cómo salir de ese lugar sin volver atrás. Por eso, no cualquier centro sirve. No se trata de elegir rápido, **se trata de elegir bien**. Porque esto no va solo de desintoxicación. Va de reconstruir, de reparar, de volver a confiar en ti y en los demás. Va de sanar, no solo de sobrevivir.

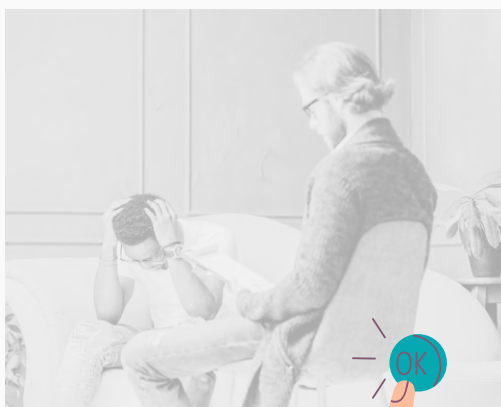
"El 70% de las recaídas ocurren por elegir centros que solo tratan síntomas, no causas."



Y para eso, necesitas un lugar que haga bien su trabajo. Que no improvise, que no te trate como un caso más, y que entienda la responsabilidad de acompañarte en un momento tan delicado. Un centro **que trabaje con rigor, respeto, humanidad y compromiso real**.

Lo que viene a continuación no es un listado técnico. Son los **seis pilares fundamentales que todo centro serio y efectivo debe ofrecer**. No son negociables. Son lo mínimo que mereces cuando decides empezar de nuevo.

1 Acreditación sanitaria: Garantía de que estás en buenas manos



¿Sabes cuál es la diferencia entre un centro que "dice" que es bueno y uno que "demuestra" que lo es? **Las acreditaciones oficiales**. Estas verificaciones independientes son realizadas por organismos que evalúan instalaciones, protocolos y personal bajo criterios objetivos.

En España, la autorización sanitaria de la comunidad autónoma es obligatoria y no negociable. Sin ella, el centro opera en la ilegalidad. Pero aquí viene lo interesante: Tener el mínimo legal no es lo mismo que tener la excelencia.

09 QUÉ DEBE OFRECER UN BUEN CENTRO

2 Equipo terapéutico profesional: La base para una recuperación

Tu recuperación merece algo más que un equipo con títulos en la pared. Necesitas **profesionales que entiendan realmente lo que atraviesas**, que te acompañen sin juzgar y trabajen contigo para reconstruir tu vida, no solo para tratar síntomas.

Hacer las preguntas correctas sobre quién te cuidará no es un lujo, es fundamental. Elegir bien ahora es dar un paso firme hacia un futuro con fuerza y claridad. Porque no, **no todos los centros ni equipos son iguales**. Por eso, antes de decidir, es clave saber qué profesionales deben estar y si están preparados para apoyarte de verdad.

Entonces, ¿Qué especialistas no pueden faltar en un centro que quiera ofrecerte un verdadero apoyo?



- **Médicos especialistas en adicciones:** Son quienes supervisan tu salud física y el cuidado durante el proceso de desintoxicación. Pregúntate: ¿Cómo manejan las complicaciones médicas o los síntomas de abstinencia?
- **Psicólogos y terapeutas:** Son clave para entender y cambiar patrones que alimentan la adicción. Pregunta: ¿Qué enfoque terapéutico usan? ¿Trabajan con terapia individual, grupal o familiar? ¿Cómo abordan las emociones y el estrés?
- **Trabajadores sociales:** Son los que te ayudarán a reconectar con tu entorno, apoyar la comunicación con tu familia y orientarte en recursos externos. Consulta: ¿Qué papel tienen en el tratamiento? ¿Cómo ayudan a la reinserción social?
- **Otros especialistas:** Dependiendo de tus necesidades, puede ser útil que haya nutricionistas, educadores físicos o expertos en adicciones específicas.

Además, en un buen centro, **los profesionales no trabajan por separado**, sino como un equipo que se comunica, se complementa y se alinea contigo. Cada uno cumple un rol esencial en momentos distintos del proceso: El médico te estabiliza cuando más vulnerable estás, el psicólogo te guía hacia el cambio profundo, y el terapeuta te apoya en los retos del día a día.

Esa coordinación **es la base de un tratamiento eficaz**. Sin ella, es fácil perderse.

3 Tratamientos personalizados: Cada adicción es un mundo

En el tratamiento de las adicciones, **no sirve aplicar la misma fórmula para todos**. Nadie llega a este punto por las mismas razones, ni con las mismas heridas. Cada persona trae su historia, sus pérdidas, sus dudas, sus intentos fallidos.

Un buen centro sabrá **combinar distintas herramientas terapéuticas** para diseñar un plan que realmente encaje contigo. Entre los enfoques más utilizados están:



- **Terapia cognitivo-conductual (TCC):** Identifica y cambia los pensamientos y comportamientos que alimentan la adicción.
- **Modelo Minnesota:** Combina atención profesional y apoyo grupal, con honestidad, compromiso y acompañamiento mutuo.
- **Terapia sistémica:** Aborda el papel de la familia y el entorno en tu proceso de recuperación.
- **Mindfulness:** Te enseña a estar presente, a reconocer lo que sientes sin huir, y a responder con calma en lugar de reaccionar impulsivamente.

La personalización **también se refleja en los horarios, el ritmo y el tipo de apoyo** que recibes. Porque no hay un único camino, pero sí uno que puede ser el tuyo. Y empieza cuando alguien te mira y entiende lo que estás viviendo.

4 Acompañamiento continuo: Tú y tu familia no estáis solos

Un tratamiento de adicciones real no se queda solo en el trabajo individual. Tiene que **rodearte de apoyo en cada etapa**, desde el ingreso hasta tu vuelta al día a día.

El **acompañamiento familiar** es una de las piezas clave. Cuando tu entorno entiende lo que estás viviendo y aprende a acompañarte sin juicios, la recuperación gana fuerza. Por eso, muchos centros ofrecen sesiones familiares, orientación psicoeducativa o terapia sistémica para sanar vínculos y evitar recaídas.

También es fundamental lo que pasa después del alta. Un buen centro no te suelta la mano: **Ofrece seguimientos**, grupos de refuerzo y apoyo profesional continuo. Algunos incluso cuentan con **pisos terapéuticos o programas ambulatorios**, para que la transición a la vida cotidiana sea segura, sostenida y sin improvisaciones.

5 Un entorno adecuado: Ubicación, tranquilidad y privacidad

La recuperación empieza por sentirte seguro, no solo físicamente, sino en un espacio que te invite a respirar, a bajar la guardia y a ser tú mismo. No es un lujo, es una necesidad. Porque cuando estás enfrentando lo más difícil, el entorno puede ser tu aliado o tu enemigo.

Un buen centro debe ofrecerte:



- **Espacios al aire libre:** Áreas verdes donde puedas caminar, respirar y cambiar de ambiente. Ayudan a reducir el estrés y calmar la mente.

Privacidad para tu proceso: Lugares tranquilos y

- cómodos diseñados para que puedas recibir terapia, meditar o simplemente estar contigo mismo sin interrupciones. La privacidad es clave para que puedas avanzar a tu ritmo y sentirte seguro.
- **Áreas comunes ordenadas:** Zonas limpias, bien iluminadas y con un ambiente tranquilo que faciliten la concentración y el descanso. Estos espacios son ideales para socializar, participar en actividades o simplemente relajarte.

Un espacio así no solo te acoge, te impulsa a avanzar. Cada detalle está diseñado para que encuentres calma, claridad y la fuerza necesaria para reconstruirte.

6 Precio y opciones de financiación

Sabemos que hablar de dinero justo cuando decides pedir ayuda no es fácil. Pero la recuperación no debería pararse por miedo al coste. Muchos centros privados ofrecen opciones reales: Financiación a medida, ayudas económicas, convenios o incluso orientación hacia recursos públicos si es necesario.

Lo importante es que **no te calles la duda. Pregunta. Exige transparencia.** ¿Qué incluye el tratamiento? ¿Cuánto cuesta realmente? ¿Hay facilidades de pago? Un centro serio te lo dirá claro, sin rodeos ni letra pequeña.

Porque sí, **esto es una inversión.** Pero no en un servicio, sino en tu vida. Y mereces saber cómo hacerla posible desde el primer día, sin que el miedo al dinero frene el paso más valiente que ya has dado.

CÓMO ELEGIR EL CENTRO QUE NECESITAS: GUÍA PRÁCTICA

Esta guía está pensada para ayudarte a ver con claridad lo que realmente importa: Si un centro está preparado para acompañarte como mereces. Marca, anota y observa sin prisa. Esto no va de elegir rápido, sino bien.

⚠ Importante: Úsala siendo completamente sincero contigo mismo. No estás buscando cualquier lugar. Estás buscando el lugar donde vas a empezar de nuevo.

Tus **NO** negociables

Antes de comparar centros, ten claro qué necesitas tú. Esta parte no es para ellos, es solo para ti **¿Qué necesitas, sí o sí, para poder empezar de nuevo ?** Esta es tu base. Tu lista no negociable. Porque más allá del nombre o el prestigio, solo si el centro encaja contigo, el proceso tendrá sentido.

Para que mi recuperación sea real:

Quiero sentirme (Ej: Seguro, escuchado, acompañado, libre de presiones...)

No estoy dispuesto a (Ej: Juicios, tratamientos que no me explican...)

Necesito que el entorno sea (Ej: Tranquilo, natural, con rutinas claras...)

Quiero que quien me ayude (Ej: Tenga experiencia, me trate con respeto...)

Mi proceso ideal sería así:

Tipo de ingreso:

☐ Internamiento ☐ Ambulatorio ☐ Mixto

Duración aproximada que estoy dispuesto a asumir:

¿Quiero que mi familia participe en el proceso?:

☐ Sí ☐ No ☐ No lo sé aún

¿Quieres tratarte en tu ciudad o en cualquier otra ciudad de España?

☐ Quiero estar cerca de casa ☐ Estoy abierto a moverme ☐ No lo sé

Mi prioridad número uno es:

DATOS DEL CENTRO DE DESINTOXICACIÓN

Nombre del centro: _____

Ubicación: _____

Teléfono o web de contacto: _____

Fecha de contacto /visita: _____

¿Me sentí escuchado?: ☐ Sí ☐ No

Checklist de evaluación

Esta checklist **te ayudará a evaluar de manera clara y práctica** si un centro de desintoxicación está a la altura. Apunta, compara y decide con claridad qué lugar te acompañará de verdad en tu recuperación.

1 Equipo profesional

El equipo que te acompañe es la columna vertebral de tu recuperación; asegúrate de que estén preparados para entender y apoyar tu proceso y evalúa si:

- ☐ Hay médicos especialistas en adicciones, disponibles las 24h.
- ☐ Cuentan con psicólogos con experiencia en trastornos adictivos.
- ☐ Hay personal de enfermería que acompaña todo el proceso.
- ☐ Ofrecen terapia familiar y atención psicosocial.
- ☐ El equipo trabaja de forma coordinada y multidisciplinar.

2 Enfoque terapéutico

No todos los caminos son iguales: Verifica que los métodos y terapias se adapten a tus necesidades reales.

- ☐ El tratamiento se adapta a cada persona, no es genérico.
- ☐ Utilizan métodos contrastados (TCC, sistémica, Minnesota, etc.)
- ☐ Detectan y tratan la patología dual si la hay.
- ☐ Ofrecen seguimiento después del alta.
- ☐ Cuentan con pisos terapéuticos y centros ambulatorios.

3 Instalaciones

El espacio donde te recuperas debe facilitar tranquilidad, seguridad y bienestar para que puedas enfocarte en ti mismo. Algo que deberás ver es si cuenta con:

- ☐ Espacios limpios, tranquilos, con privacidad.
- ☐ Hay zonas verdes, al aire libre o de desconexión.
- ☐ Espacios de ocio y zonas deportivas.
- ☐ Áreas comunes ordenadas y seguras.

4 Costes y transparencia

Saber qué pagarás y qué recibirás es clave para tomar una decisión clara y sin sorpresas en tu proceso de recuperación. Fíjase si:

- ☐ El precio se adapta a mis recursos.
- ☐ Me explicaron el coste total sin rodeos.
- ☐ Ofrecen opciones de financiación.
- ☐ Me hablaron de alternativas si no puedo pagarlo.

¿Me veo aquí?

Porque al final no es solo si ellos te aceptan. Es si tú puedes confiar en ellos para reconstruirte **¿Te imaginas recuperándote en este lugar?**

- ☐ Sí.
- ☐ No.
- ☐ Tengo dudas ¿Por qué? _____

Tus respuestas son fundamentales para elegir un lugar que realmente te apoye. Si marcaste la mayoría de casillas, estás en buen camino para encontrar un centro que te acompañe de verdad, con respeto y eficacia. Si, por el contrario, faltaron varias casillas, vale la pena pensarlo dos veces. Recuerda, la calidad del lugar es la base sobre la que construirás tu nueva vida. **No te conformes con menos.**

Al final, este test es solo el inicio. Escucha también tu intuición, observa cómo te hacen sentir y no dudes en preguntar hasta estar seguro.

5

PREGUNTAS CLAVE PARA HACER AL CENTRO DE DESINTOXICACIÓN

Como hemos visto en el apartado anterior, hay información clave que todo centro de desintoxicación debe ofrecerte. Pero si realmente quieres estar 100% seguro de tu elección y no quedarte con dudas, **tendrás que ir un paso más allá** y plantear las preguntas correctas.

No solo importa qué te dicen, sino cómo te lo dicen. La transparencia, la disposición para responderte con claridad y sin evasivas, y con interés en que entiendas cada detalle, son señales poderosas de que estás ante un lugar que quiere acompañarte de verdad y que apuesta a que tomes decisiones seguras.

*"La **transparencia** se mide en respuestas, no en promesas."*



Aquí tienes algunas preguntas clave que puedes usar para evaluar al centro y, sobre todo, para **sentir si realmente están dispuestos a acompañarte** con transparencia y compromiso. Porque tu proceso merece claridad total y un apoyo que no deje espacio para dudas.

- 1 ¿Cómo manejan situaciones de crisis o emergencias durante la desintoxicación?** No basta con tener médicos: ¿Cuál es el protocolo si aparecen complicaciones médicas o síntomas graves de abstinencia? ¿Hay atención médica inmediata y disponible 24/7?
- 2 ¿Qué nivel de personalización ofrecen realmente?** Más allá de los protocolos generales, ¿Cómo adaptan el plan terapéutico a tus circunstancias y evolución? ¿Hay revisiones frecuentes para ajustar el tratamiento?
- 3 ¿Cómo se involucra la familia y qué apoyo reciben?** ¿Hay sesiones específicas para familiares? ¿Qué recursos ofrecen para mejorar la comunicación y manejar conflictos? ¿Cuál es el papel de la familia en el proceso?
- 4 ¿Qué tipo de seguimiento y apoyo hay una vez finalizado el tratamiento?** ¿Ofrecen programas post-alta, grupos de soporte o acompañamiento profesional para evitar recaídas? ¿Qué opciones tienen para quienes necesitan una transición gradual?

- 5 ¿Qué infraestructura y comodidades concretas tienen?** Pregúntales sobre los espacios para la terapia, áreas para el descanso, y zonas al aire libre. ¿Cómo garantizan un ambiente tranquilo y seguro?
- 6 ¿Qué duración y modalidad de ingreso recomiendan según diferentes perfiles?** ¿Ofrecen opciones flexibles? ¿Cómo deciden cuál es el mejor camino para cada persona?
- 7 ¿Qué costes implica el tratamiento y qué está incluido exactamente?** Pide un desglose claro y completo: ¿Cubren todas las fases? ¿Hay costes adicionales? ¿Qué opciones de pago y ayudas existen?
- 8 ¿Cuentan con experiencia para tratar casos con patología dual?** Si además de la adicción tienes un trastorno mental, es fundamental que te atiendan en ambas áreas coordinadamente. Pregunta por su experiencia y recursos para este tipo de casos.
- 9 ¿Cómo aseguran la confidencialidad y el respeto durante todo el proceso?** Tu privacidad debe ser protegida rigurosamente. Pregunta cómo manejan la información y cómo fomentan un ambiente de respeto y confianza.
- 10 ¿Cuál es la ratio de personal por paciente?** Un equipo saturado puede afectar la calidad de la atención. ¿Cuántos profesionales están disponibles por paciente? ¿Garantizan un seguimiento cercano y personalizado?

Estos detalles pueden marcar la diferencia entre un centro que simplemente ofrece un servicio estándar y otro que **realmente está preparado para acompañarte**, con presencia, compromiso y sensibilidad, en cada paso de tu proceso de recuperación.

No estás buscando un lugar cualquiera. Estás buscando **un equipo que sepa lo que hace** y que, además, tenga la voluntad de estar ahí cuando más lo necesites. Por eso, no tengas reparo en pedir que te enseñen las instalaciones, en preguntar por los tratamientos, por el seguimiento, por el trato diario. No estás exigiendo demasiado: estás cuidando tu vida.

Un centro serio no se esconde. **Te habla claro, te escucha, y responde sin evasivas**. La transparencia no es un extra, es la base de una recuperación en la que puedas confiar.

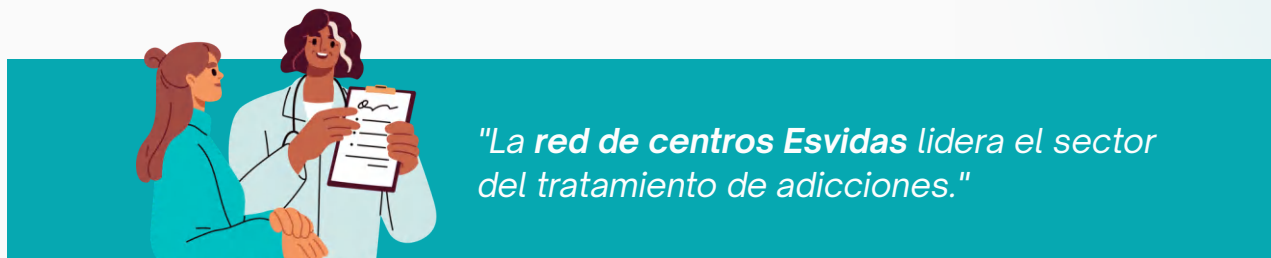


17 PREGUNTAS CLAVE

6 LOS MEJORES CENTROS DE DESINTOXICACIÓN EN ESPAÑA

Después de haberte guiado a través de los **criterios fundamentales para elegir un centro de desintoxicación**, llega el momento de la aplicación práctica. La teoría cobra vida cuando se traduce en opciones reales.

Es fácil perderse en un laberinto de páginas web, folletos y llamadas comerciales que, lejos de aclarar, a menudo confunden más. Sabemos que, incluso con toda la información del mundo, enfrentarse a una lista interminable de centros puede resultar abrumador. Por eso hemos hecho el trabajo previo por ti. Hemos reunido **seis centros de desintoxicación distribuidos estratégicamente por España**, cada uno destacado por su excelencia en diferentes aspectos del tratamiento de adicciones.



Los seis centros que te presentamos a continuación forman parte de **Esvidas**, nuestra **Red de Centros de Desintoxicación y Tratamientos Integrales de Deshabitación**. Hemos aplicado a nuestros propios centros los mismos criterios rigurosos que te hemos enseñado, porque creemos en la coherencia entre lo que predicamos y lo que practicamos.

Cada centro de nuestra red mantiene los **estándares de excelencia que nos definen**, pero con personalidad propia. Esta diversidad dentro de la unidad nos permite ofrecer opciones reales para diferentes necesidades, perfiles y circunstancias.

Sabemos que **la confianza se construye con transparencia**, y por eso te hemos dado las herramientas para evaluarnos con los mismos criterios que aplicarías a cualquier otro centro.



18 MEJORES CENTROS DE DESINTOXICACIÓN



Esvidas Asturias

📍 Oviedo, Asturias.

En Oviedo, **Asturvida** entiende que no buscas solo dejar de consumir. Buscas recuperar tu vida, entender qué pasó y construir un futuro sin miedo a las recaídas. No se trata de procesos rápidos, sino de **procesos sólidos**. Aquí cada persona importa, cada historia cuenta, y cada paso se da con la certeza de que no estás solo.

Esvidas Badajoz

📍 Don Benito, Badajoz.

En Don Benito, **Marvidas** entiende que no buscas promesas que no se pueden cumplir. Buscas resultados reales, un **proceso honesto** y la seguridad de que cada día cuenta. No se trata de soluciones sencillas, sino de trabajo constante. Aquí encontrarás profesionales que creen en tu cambio y te acompañarán paso a paso.



Esvidas Sevilla

📍 Mairena del Aljarafe, Sevilla.

En Mairena del Aljarafe, **Sevidas** comprende que la adicción no define quién eres. Define un momento difícil que estás viviendo, pero no tu futuro. Aquí **no se juzga el pasado**, se trabaja en el presente para construir la vida a que deseas. No se trata de borrar lo vivido, sino de aprender de ello.

19 MEJORES CENTROS DE DESINTOXICACIÓN



Esvidas Cádiz

📍 Sanlúcar de Barrameda, Cádiz.

En Sanlúcar de Barrameda, **Centro Neri** entiende que la recuperación necesita tiempo y tranquilidad. Lejos del ruido y las prisas, aquí puedes concentrarte en lo esencial: **Sanar**. No se trata de huir de la realidad, sino de encontrar la fuerza para enfrentarla. Con la serenidad del entorno y la experiencia de los mejores profesionales.

Esvidas Cádiz

📍 Jerez de la Frontera, Cádiz.

En Jerez de la Frontera, **La Cartuja** no te ven como un caso más. Te ven como la persona única que eres, con tu historia, tus circunstancias y **tu potencial de cambio**. No se trata de seguir protocolos, sino de crear el camino que funcione para ti. Aquí el tratamiento se adapta a ti, porque tu recuperación merece lo mejor.



Esvidas Cádiz

📍 Jerez de la Frontera, Cádiz.

En Jerez de la Frontera, **Montealto** entiende que llegar hasta aquí ya es un acto de valentía. Tomar la decisión de pedir ayuda **requiere una fuerza** que no todo el mundo reconoce, pero nosotros sí. No se trata de hacerte sentir culpable por el pasado, sino de empoderarte para el futuro.

20 MEJORES CENTROS DE DESINTOXICACIÓN

Conoce de primera mano lo que nos hace únicos

La confianza no se exige, se construye. Por eso encendemos la cámara y te mostramos nuestros centros en video, sin filtros. **Queremos que los veas tal como son:** Seguros, humanos, comprometidos. Así podrás elegir con claridad, criterio y calma. Porque cuando todo es transparente, la decisión se siente distinta: Más tuya, más real.



Asturvida | Centro en Asturias ❤️

Esvidas · 100 views · Hace 7 días

VER VIDEO



Marvidas | Centro en Badajoz 💜

Esvidas · 126 views · Hace 7 días

VER VIDEO



Centro Neri | Centro en Cádiz 💙

Esvidas · 106 views · Hace 7 días

VER VIDEO



Reinservida | Centro en Cádiz 💚

Esvidas · 104 views · Hace 7 días

VER VIDEO



Montealto | Centro en Cádiz 💚

Esvidas · 100 views · Hace 7 días

VER VIDEO

21 MEJORES CENTROS DE DESINTOXICACIÓN

¿No tenemos lo que buscas? Lo encontramos por ti

La ayuda que te podemos ofrecer desde **Esvidas** va mucho más allá de lo que imaginas. Nuestros centros en Asturias, Badajoz, Sevilla y Cádiz son solo el punto de partida de una **red nacional de profesionales y colaboradores especializados en adicciones**.



Has tomado la decisión más importante: **Querer cambiar**. Ahora nosotros nos encargamos del resto. No importa en qué rincón de España te encuentres, tenemos los recursos y contactos para conectarte con la ayuda adecuada en tu zona.

Cada caso es único, cada persona merece una respuesta personalizada. Por eso, cuando nos escribes, no solo te ofrecemos información: Te ofrecemos soluciones reales, adaptadas a tu situación y tu ubicación.

El primer paso ya lo has dado al llegar hasta aquí. El segundo es escribirnos.

Donde hay voluntad de cambio, nosotros ponemos el camino.



22 MEJORES CENTROS DE DESINTOXICACIÓN

7 LA EXPERIENCIA EN PRIMERA PERSONA DE NUESTROS PACIENTES

Hay historias que solo se entienden de verdad cuando las escuchas directamente de quien las vivió. Algunos de nuestros pacientes han querido estar aquí contigo, cara a cara, para contarte su experiencia. Lo hacen porque saben que **sus palabras pueden ser justo lo que necesitas escuchar** en este momento.



Testimonio de Manuel ❤️ 15 años...
Esvidas · 1,5K views · Hace 2 semanas

VER VIDEO

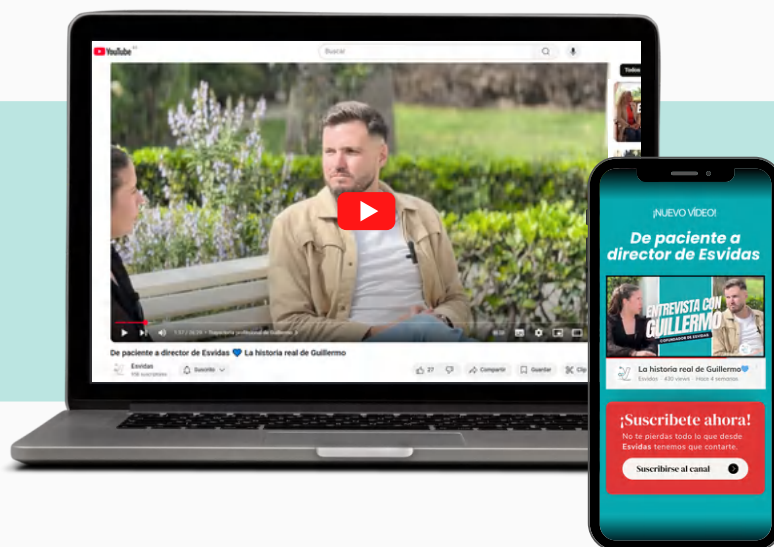


6 mujeres cuentan su adicción 💜
Esvidas · 530 views · Hace 1 mes

VER VIDEO

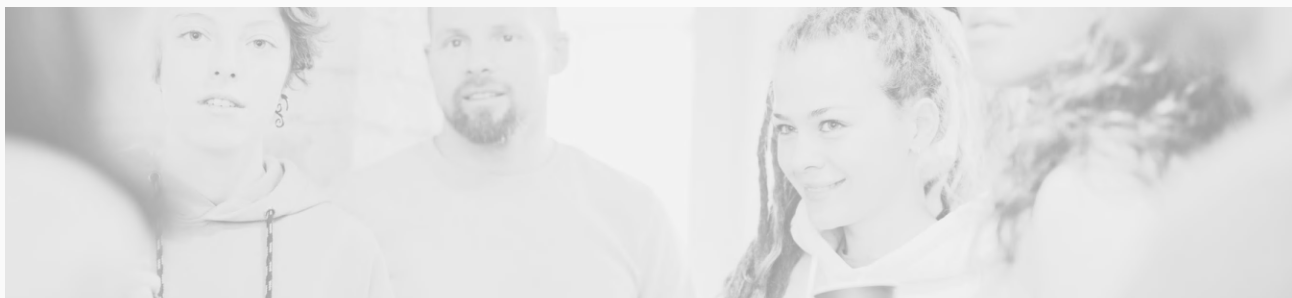
Y si quieres estar al día con todo lo que hacemos, conocer nuestros centros a fondo y escuchar a nuestros psicólogos, profesionales o más testimonios de nuestros pacientes, **suscríbete a nuestro canal de YouTube.**

En él compartimos entrevistas cercanas y contenidos que reflejan nuestra forma de trabajar. Porque ser transparentes contigo es parte de nuestro compromiso. **Únete y descubre un espacio creado para ti.**



23 TESTIMONIOS PACIENTES ESVIDAS

8

RECURSOS QUE PUEDEN SER ÚTILES Y
ASESORAMIENTO PROFESIONAL

Sabemos que **buscar el centro de desintoxicación adecuado** puede generar muchas preguntas: ¿Cómo saber si un centro es realmente bueno? ¿Qué criterios debo considerar? ¿Cómo afrontar económicamente el tratamiento? **Es normal sentirse perdido** ante tantas opciones.

Por eso, desde **Esvidas**, hemos creado esta guía para acompañarte en todo el proceso de selección. Queremos **proporcionarte las herramientas y criterios** necesarios para que puedas elegir con confianza el centro que mejor se adapte a tus necesidades. Con toda esta información podrás tomar una decisión informada y segura, sabiendo que la adicción tiene tratamiento y que, con el centro adecuado, es posible superar este desafío.

Si en cualquier momento necesitas orientación o simplemente alguien con quien hablar sobre tu situación específica, **estamos aquí para ayudarte**. Juntos, podemos encontrar el camino hacia tu recuperación.



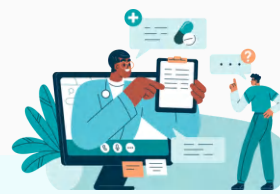
Ayuda para familias

[ACCEDER](#)



Nuestro equipo

[ACCEDER](#)



Preguntas frecuentes

[ACCEDER](#)



Información y guías

[ACCEDER](#)



Legislación y drogas

[ACCEDER](#)



Nuestros valores

[ACCEDER](#)

24 RECURSOS Y AYUDA PROFESIONAL

ENLACES OFICIALES

Para ayudarte a evaluar y seleccionar el centro de desintoxicación más adecuado para tu situación, hemos recopilado una serie de **recursos y criterios basados en estándares de calidad reconocidos**. Estos materiales te servirán como guía para tomar la mejor decisión, conociendo tus derechos como paciente y, al mismo tiempo, asegurando que recibirás el tratamiento que realmente necesitas.

Aquí encontrarás **información sobre acreditaciones, metodologías de tratamiento, aspectos legales y criterios de evaluación**, todo enfocado desde un punto de vista práctico y humano, para que puedas comparar opciones y elegir con confianza el centro que mejor responda a tus necesidades específicas.

Organización Mundial de la Salud (OMS):

- <https://www.who.int/es>

Plan Nacional sobre Drogas (PNSD):

- <https://pnsd.sanidad.gob.es/>

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA)

- <https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/home.htm>

Agencia de la Unión Europea sobre Drogas (EUDA):

- https://european-union.europa.eu/institutions-law-budget/institutions-and-bodies/search-all-eu-institutions-and-bodies/european-union-drugs-agency-euda_es

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas EEUU:

- <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2015-11430>

ARTÍCULOS

QUE TE PODRÍAN INTERESAR

Contenidos que podrían ser útiles en este momento

Entendemos que el proceso de enfrentar la adicción de un empleado **puede generar muchas dudas y preocupaciones**. Tal vez no sepas cómo reaccionar en ciertas situaciones o qué acciones tomar para apoyar su recuperación de la manera más adecuada. En **nuestro blog**, encontrarás artículos con toda la información que **te ayudarán a entender mejor lo que estás viviendo** y a tomar decisiones claras y apropiadas a la situación.



¿Cómo hablar con un ser querido sobre su adicción?

[ACCEDER](#)



Cómo actuar si tu hijo comienza a consumir

[ACCEDER](#)



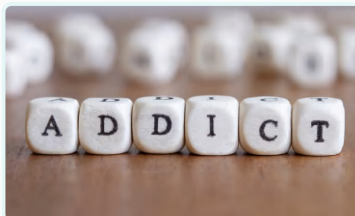
¿Cómo ayudar a quién no quiere ser ayudado?

[ACCEDER](#)



La importancia de la unión familiar en la adicción

[ACCEDER](#)



Tipos de adicciones y cómo afectan a tu vida

[ACCEDER](#)



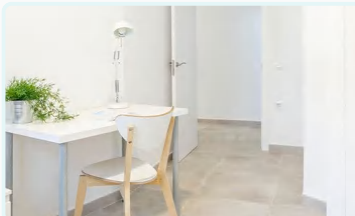
El papel de la familia en los ingresos involuntarios

[ACCEDER](#)



Cómo es un día en un centro de rehabilitación

[ACCEDER](#)



Beneficios clave de las viviendas de apoyo

[ACCEDER](#)



¿Qué es el tratamiento ambulatorio?

[ACCEDER](#)

Esvidas

Grupo Sanitario Reinservida

Tratamiento de adicciones



Centros de ingreso

Centros y tratamientos para ayudarte estés donde estés



Estudio personalizado

Análisis del caso para ofrecer el tratamiento más adecuado



Asesoramiento

Orientación a familiares sobre cómo manejar la difícil situación



Seguimiento

Desde el primer contacto con nosotros y en todo el proceso



Terapia online

Por si prefieres o necesitas un tratamiento a distancia



+ 3000 Familias

Encuentran la ayuda que necesitan para superar la adicción



www.esvidas.es



911 091 900



633 123 073