



¿Sabes en qué
se diferencian la
desintoxicación,
deshabituación
y rehabilitación?
Esto es lo que
debes saber



Esvidas

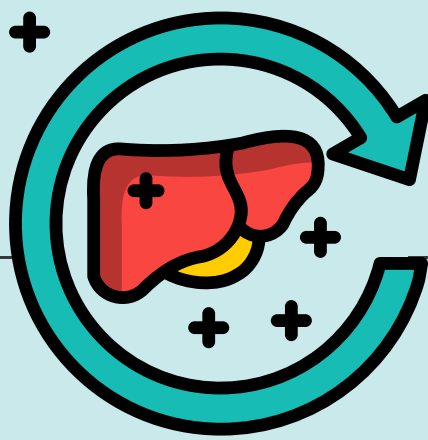
¿Sabes realmente en qué se diferencian la desintoxicación, la deshabituación y la rehabilitación?

Superar una adicción va mucho más allá de simplemente dejar de consumir.

Dejar la sustancia no es suficiente para sanar. **Cada etapa del tratamiento cumple un papel vital** y único en tu recuperación, porque superar una adicción es un camino que se recorre paso a paso, cuerpo y mente juntos.

Desintoxicación:

Liberar tu cuerpo del daño



La **desintoxicación** es el primer paso para liberar tu cuerpo, limpiando las sustancias tóxicas y estabilizando tu salud.

Puede durar **días o semanas** y es común sentir ansiedad o insomnio mientras el cuerpo se reajusta.

Deshabituación:

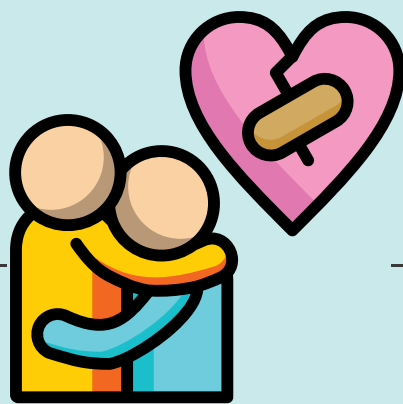
Romper el vínculo mental



La **deshabitación** es romper el vínculo mental con la sustancia.

Aquí aprendes a **identificar y manejar los disparadores emocionales**, hábitos y pensamientos que te llevan a consumir, para recuperar tu libertad.

Rehabilitación: Reconstruir tu vida



La **rehabilitación** va más allá de dejar la droga; es reconstruir tu vida.

Recuperas autoestima, sanas relaciones y creas hábitos saludables, paso a paso, para encontrar propósito y confianza en ti mismo.

¿Qué pasa si saltas una etapa del tratamiento?



Omitir alguna etapa puede ser peligroso. La recuperación incompleta **aumenta el riesgo de sufrir recaídas** y nos deja sin herramientas emocionales para enfrentar los desafíos.

Cada paso es vital para una recuperación duradera.

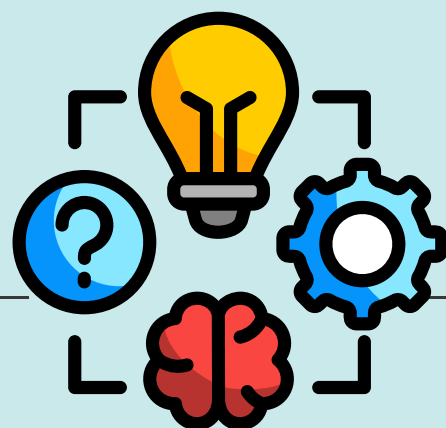
El tiempo de recuperación: Un proceso único para cada persona



No hay un tiempo exacto para sanar. La desintoxicación dura días o semanas, la deshabituación meses, y la rehabilitación se extiende para consolidar cambios.

La clave es avanzar con compromiso y paciencia.

Prevenir recaídas: El desafío diario



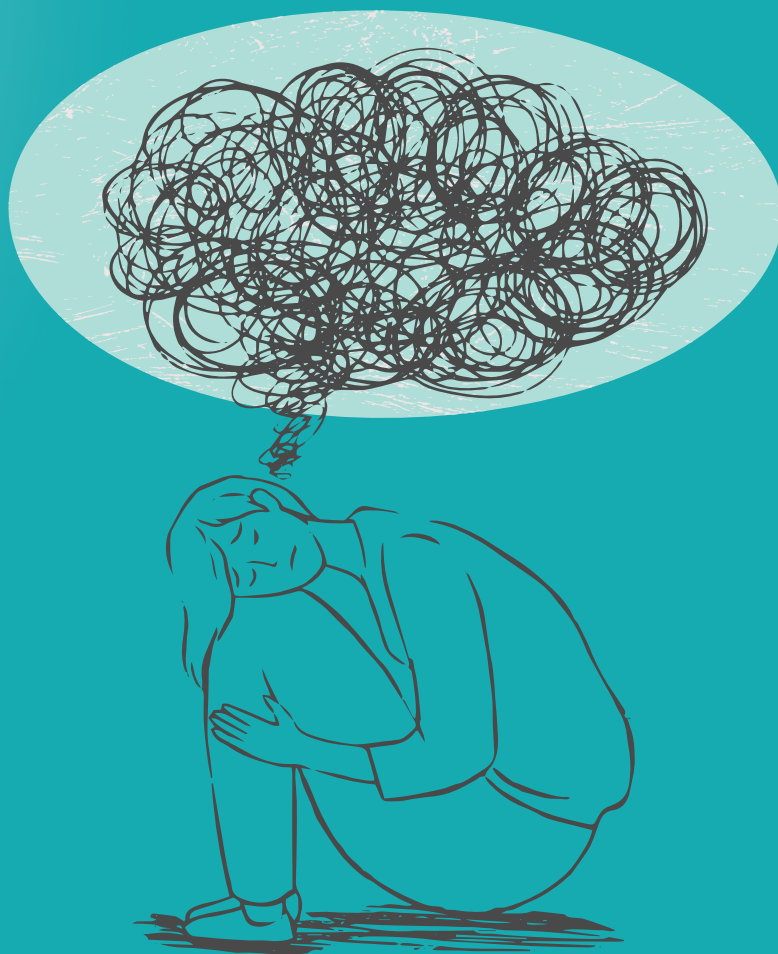
Prevenir recaídas es un desafío, pero posible. **Cuidar cuerpo y mente, rodearte de apoyo, seguir terapia y reconocer señales** de alerta son claves para sostener una vida libre y estable.

Pedir ayuda es el acto más valiente hacia la recuperación.

Platón dijo: *"La primera y mejor victoria es conquistarse a uno mismo"*. Dar cada paso y **recorrer todas las fases del tratamiento** es fundamental para una vida llena de sentido y esperanza.

¿Listo para empezar?





¡Estamos aquí para ayudarte!

Somos especialistas en tratamiento de adicciones

Llámanos o escribe al:

 633 123 073



@esvidas.adicciones