



¿Cómo saber si mi familiar me miente sobre su consumo de drogas? Señales que no puedes ignorar



Esvidas

Sospechar que alguien de tu familia **podría estar consumiendo drogas** y mintiéndote es una sensación difícil de explicar: Mezcla de miedo, rabia, dolor y confusión.

Entender **por qué mienten y cómo el tipo de relación que tenéis influye** en lo que percibes, te ayudará a ver la situación con más claridad y a tomar mejores decisiones para cuidar de ambos.

Porque conocer la verdad, aunque duela, es el primer paso.

¿Por qué mienten los adictos?



¿Por qué alguien que te quiere te mentiría? No lo hacen para herirte. La mentira es **una forma de sobrevivir** cuando no pueden con la verdad.

Muchos adictos mienten porque **sienten por miedo, culpa o vergüenza**. Es una señal de que hay algo que no saben cómo enfrentar.

Cambios emocionales y conductuales



¿Notas cambios en su carácter?
Tal vez no sea solo *"una mala racha"*.

Los **cambios emocionales** como irritabilidad fuera de lugar, cambios de humor extremos, evasivas, respuestas agresivas o falta de compromiso son una de las **primeras pistas** para saber si tu familiar consume.

Cambios físicos evidentes



Aunque lo nieguen, hay **signos físicos** que pueden encender tus alertas como, ojos rojos o vidriosos, descuidos en la higiene personal, cambios bruscos de peso, alteraciones del sueño o marcas en la piel.

Una señal no basta. Pero **varias juntas** pueden indicar que hay una lucha interna mucho más grande de lo que aparenta.

Frases y excusas típicas



Algunas frases pueden sonar normales...
Pero en el **contexto de una adicción**, son
muros para ocultar la verdad:

“Lo dejé hace tiempo” → Pero los signos siguen.

“Tú estás exagerando” → Gaslighting emocional.

“No lo entiendes” → Para cerrar el diálogo.

Escuchar con atención es más que oír. Es reconocer cuándo una frase es una defensa.

El vínculo define las señales de alarma



Cada relación **despierta alertas distintas:**

A veces ves cambios de humor, otras sientes distancia o detectas excusas.

Lo que notas —y cómo lo interpretas— **depende de lo que esa persona significa para ti** y la relación familiar que tengas con ella. Por eso, escuchar tu intuición es tan importante como observar los hechos.

Reconocer la adicción en la familia no es traicionar, es **proteger**.

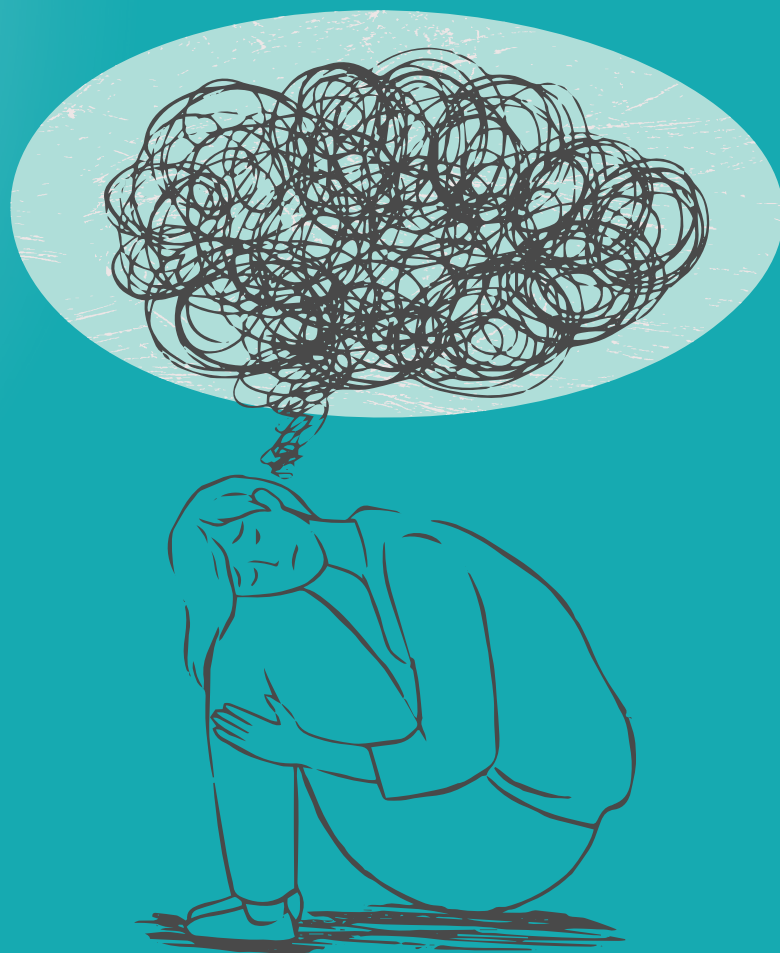
En **Esvidas**, acompañamos a familias que están luchando con la mentira, la culpa y el miedo. Porque aceptar no es rendirse:

Es comenzar a sanar.

Porque sí, la adicción duele. Pero se puede afrontar. Y tú no tienes por qué hacerlo solo/a.



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



¡Estamos aquí
para ayudarte!

Somos especialistas en tratamiento de adicciones

Llámanos o escribe al:

 633 123 073



@esvidas.adicciones