

# POR QUÉ SUPERAR UNA ADICCIÓN CON UN TRATAMIENTO CON RESPALDO CIENTÍFICO



## ES UN PASO VALIENTE

Buscar ayuda para una adicción es una decisión valiente. Elegir un tratamiento basado en la ciencia **es una forma real de cuidarse** y de cuidar a quienes queremos.

## MENOS RIESGOS

Los **métodos sin respaldo** científico pueden parecer prometedores, pero **muchas veces fallan**. Generan falsas expectativas, aumentan el riesgo de recaídas.



## LA FUERZA DE LO PRUBADO

Los **tratamientos con base científica** han sido estudiados y probados. Ofrecen **herramientas reales**, acompañamiento profesional y apoyo emocional constante.



## ACOMPÑADOS, SIEMPRE

Nadie debería enfrentar una adicción sin apoyo, y mucho menos sin las mejores herramientas para lograrlo. Elegir un enfoque profesional es caminar con más confianza.



# MÉTODOS COMPROBADOS QUE SÍ FUNCIONAN EN LA RECUPERACIÓN DE ADICCIONES

## TERAPIAS PSICOLÓGICAS

- **TCC:** Cambia pensamientos y conductas que sostienen el consumo.
- **Entrevista motivacional:** Motiva el cambio sin presionar.
- **Mindfulness:** Ayuda a manejar emociones sin reaccionar impulsivamente.
- **Terapia familiar:** Fortalece vínculos y el entorno de apoyo.



## MEDICAMENTOS ÚTILES CONTRA

\*CON SUPERVISIÓN MÉDICA



- **Alcohol:** Reducen el impulso o provocan rechazo al consumo.
- **Opiáceos:** Disminuyen el deseo o bloquean efectos de la droga.
- **Tabaco:** Alivian la ansiedad y los síntomas de abstinencia.

## APOYO SOCIAL Y COMUNIDAD

- **Grupos como AA o NA** ofrecen un espacio seguro para compartir y sentirse acompañado.
- **Redes de apoyo** fortalecen la motivación y reducen el riesgo de recaída.
- Recuperarse con otros es más humano, más sostenible y menos solitario.

