



Estos son los
mejores **métodos**
comprobados
por expertos
para superar una
adicción.



Esvidas

Detrás de cada historia hay dolor, esfuerzo, recaídas... Y esperanza.

Pero, quizá te has preguntado por qué **algunas personas consiguen dejar las drogas y otras no**, incluso recibiendo ayuda.

En muchos casos, la diferencia está en el **tipo de tratamiento**. Y cuando lo que está en juego es tu salud o la de alguien a quien quieres, acertar es clave.

Entonces, **¿Cuáles son los tratamientos que realmente funcionan, según la evidencia científica?** Te lo contamos.

Qué significa “basado en evidencia”



Qué un tratamiento está científicamente comprobado significa que **miles de profesionales lo han estudiado durante años**, que ha ayudado a personas reales en situaciones similares a la tuya, y que se ajusta constantemente para ser aún mejor.

No promete milagros,
pero sí esperanza con fundamento.

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

Cómo se sabe si un tratamiento funciona



La ciencia lo prueba, lo compara, lo revisa, una y otra vez. **No se queda en la teoría:** Sigue de cerca a quienes lo viven.

Así se construyen caminos en los que sí puedes confiar.

Terapias psicológicas



Dejar de consumir es solo una parte del proceso. También es necesario **aprender a gestionar el dolor**, los pensamientos difíciles, las emociones intensas.

Terapias como la **cognitivo-conductual**, el **mindfulness**, la **entrevista motivacional** o el **trabajo con la familia** ayudan a construir herramientas para sostener el cambio.

Tratamientos farmacológicos



Para muchas personas, **los medicamentos son una pieza clave** del proceso:

- ✓ Reducen el deseo de consumir.
- ✓ Alivian los síntomas físicos.
- ✓ Hacen más manejable la abstinencia.

Siempre deben ser recetados y supervisados por profesionales.

Apoyo social



Grupos como **Alcohólicos Anónimos** o **Narcóticos Anónimos** ofrecen algo muy valioso: Un espacio donde hablar sin miedo, donde compartir con quienes entienden lo que vives.

A veces, saber que no eres el único cambia todo.

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

¿Cómo **potenciar y favorecer** la recuperación?



Esto **no va de elegir una sola cosa**.
Va de sumar: Terapia, apoyo médico,
contención familiar o social.

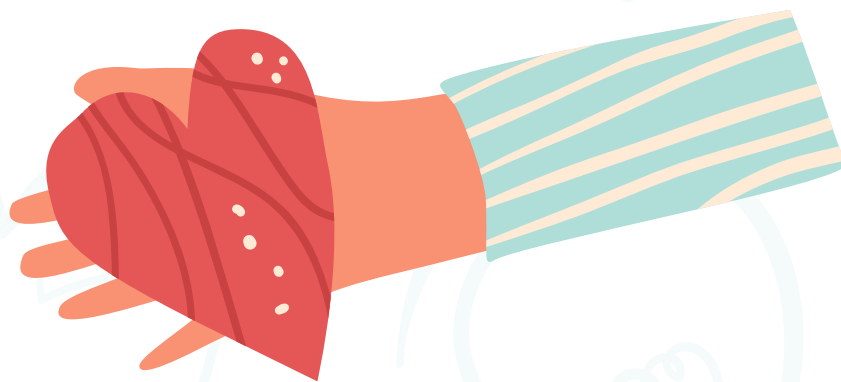
Porque una recuperación sólida se
construye con varias piezas que encajan.
No se trata de volver a ser quien eras, sino
de **crear algo nuevo** con lo que has vivido.

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

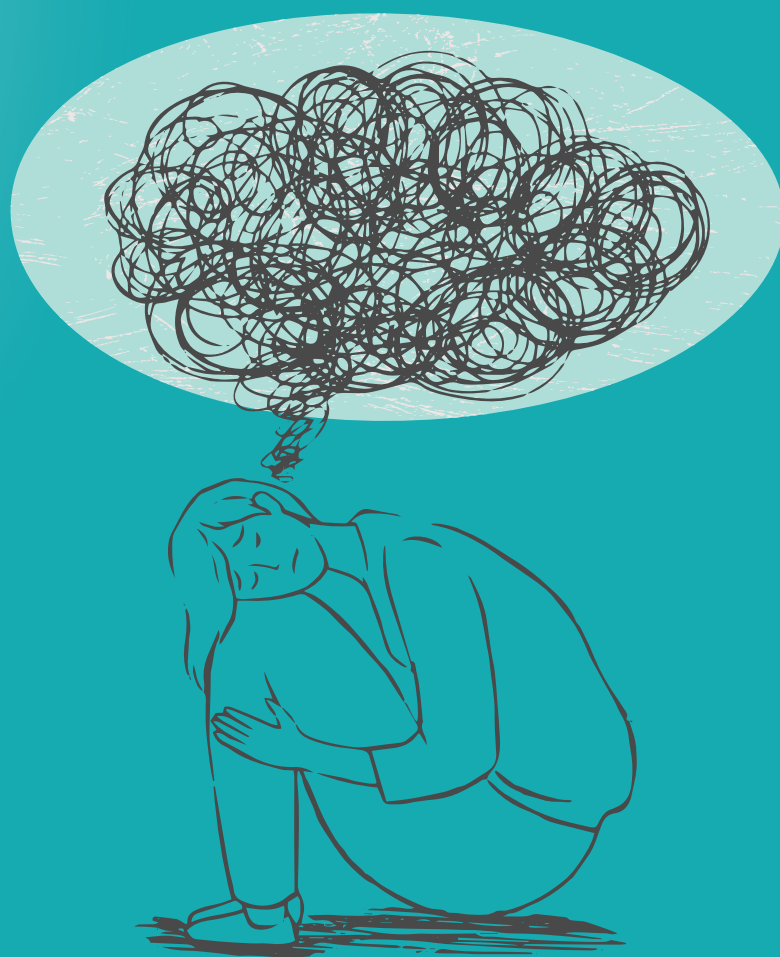
Recuperarse es posible.
Y no tienes que hacerlo solo.

Lo que vives no te define, y
pedir ayuda no te hace débil.

Con el **apoyo adecuado**, puedes
empezar de nuevo, sin miedo.
Porque mereces una vida que no
duela cada día.



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



¡Estamos aquí para ayudarte!

Somos especialistas en tratamiento de adicciones

Llámanos o escribe al:



633 123 073



@esvidas.adicciones