

El desafío de la primavera: mantener la abstinencia cuando todo invita al consumo

La primavera llena las calles de vida y activa los planes sociales, pero también puede ser una etapa delicada para quienes están en recuperación de una adicción.

Mientras la mayoría asocia la primavera con bienestar, energía y optimismo, los [profesionales de la salud mental](#) observan cada año un fenómeno menos visible. **El aumento de las recaídas coincide con el cambio de estación**, especialmente entre quienes se encuentran en el primer año de abstinencia.

Cada año, los centros de tratamiento detectan el mismo patrón. El incremento de las horas de luz, la reactivación del ocio social y la normalización del consumo en terrazas, celebraciones y encuentros informales **reavivan estímulos que habían quedado latentes durante el invierno**. Una realidad silenciosa que apenas ocupa titulares, pero que se repite con una regularidad preocupante en las consultas.

“La primavera expone de nuevo a la persona en recuperación a contextos muy vinculados al consumo. No es una cuestión de debilidad, más bien de neurobiología y memoria emocional”, explican los especialistas de Esvidas. La combinación de mayor actividad social, menor estructura diaria y sensación de falsa estabilidad puede generar **una peligrosa percepción de control**, uno de los principales detonantes de recaída.

La recuperación no es inmune al contexto

La adicción no desaparece cuando cesa el consumo. La [recuperación es un proceso largo](#), frágil y **profundamente influido por el entorno**. Durante el invierno, muchas personas en tratamiento logran sostener su abstinencia gracias a rutinas más estructuradas, menos exposición social y una vida cotidiana más predecible. La primavera rompe ese equilibrio.

Aparecen invitaciones, celebraciones, encuentros improvisados y un mensaje social omnipresente que invita a salir, disfrutar y relajarse. **Para una persona en recuperación, ese cambio puede suponer un desafío constante**, una exposición repetida a estímulos que antes formaban parte del consumo y que ahora actúan como desencadenantes emocionales.

Y no, no se trata solo de sustancias. Las recaídas también se observan en conductas adictivas sin sustancia, como el [juego](#), las [compras compulsivas](#) o el [consumo digital](#). **El denominador común es el mismo**: más tiempo libre, más estímulos, más presión social y una falsa sensación de control.

El primer año, el periodo más vulnerable



La evidencia científica es clara, según datos ampliamente citados por la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) y estudios clínicos internacionales. Este periodo inicial es el más inestable, no porque la persona no esté motivada, sino porque el cerebro y las emociones aún están en proceso de reajuste.

Durante ese primer año, la persona aprende a vivir sin el consumo, a regular emociones intensas y a enfrentarse a situaciones que antes resolvía recurriendo a la adicción. Aunque la abstinencia se mantenga, **los circuitos de recompensa siguen**

siendo sensibles, especialmente ante contextos sociales que evocan placer, pertenencia o celebración.

La primavera como escenario de riesgo

Es precisamente en este periodo crítico cuando llega la primavera. **Semana Santa, ferias locales, fiestas patronales, festivales de música y conciertos al aire libre** forman parte del calendario habitual en España durante estos

meses. A ello se suma la normalización del consumo de alcohol en espacios públicos, especialmente en terrazas, parques y eventos multitudinarios.

Los datos del [Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones \(OEDA\)](#) confirman que **el alcohol continúa siendo la sustancia psicoactiva más consumida en España**, con una elevada aceptación social y una presencia constante en contextos de ocio. Para las personas en recuperación, esta realidad supone una exposición continua a estímulos que reactivan recuerdos, deseos y automatismos asociados al consumo.

“La primavera combina dos factores muy potentes: una mayor vulnerabilidad interna durante el primer año de recuperación y una presión social que normaliza el consumo como parte del disfrute”, explica [Noelia Marcante](#), psicóloga de Esvidas. “Muchas personas no recaen porque quieran hacerlo, sino porque subestiman el impacto que tiene el entorno en su proceso”.



Noelia de la Paz Marchante psicóloga de Esvidas

La ilusión de que “ya está superado”

Uno de los riesgos más frecuentes en esta época es la falsa sensación de control. Tras meses de abstinencia, la persona empieza a sentirse más fuerte, más estable y con mayor confianza en sí misma. El buen tiempo refuerza esa percepción. La mejora del estado de ánimo puede llevar a pensar que la adicción ha quedado atrás.

Este pensamiento, lejos de ser una señal de recuperación consolidada, puede convertirse en una trampa. **La recaída rara vez es un acto impulsivo**, suele ser el resultado de una cadena de pequeñas concesiones. Aceptar un plan que antes se evitaba, minimizar el riesgo, exponerse a situaciones sin preparar estrategias de afrontamiento.

La primavera acelera ese proceso porque multiplica las ocasiones en las que la persona tiene que decir no. Y cada no sostenido sin apoyo genera desgaste emocional.



Cambios emocionales que no siempre se reconocen

El cambio de estación también tiene un impacto psicológico y biológico. El aumento de horas de luz altera los ritmos de sueño, incrementa la activación emocional y puede generar una sensación de inquietud difícil de identificar. En personas vulnerables, esta activación se traduce en impulsividad o dificultad para regular emociones intensas.

Además, existe una expectativa social de felicidad asociada a la primavera. **Cuando la persona no se siente tan bien como “debería”, puede experimentar frustración, culpa o sensación de desconexión**, emociones que históricamente han estado ligadas al consumo como forma de alivio.

*“Muchas recaídas empiezan con un malestar difuso que la persona no sabe nombrar”, señala **Guillermo Acevedo**, socio fundador, director y terapeuta de Esvidas. “La primavera no genera el problema, pero sí lo amplifica cuando no hay herramientas suficientes para gestionar lo que se mueve por dentro”.*



Guillermo Acevedo, socio fundador, director y terapeuta de Esvidas

Recaídas que pasan desapercibidas

Otro factor preocupante es que las recaídas en esta época tienden a minimizarse. Un consumo puntual se justifica como algo excepcional, ligado al contexto festivo. Una conducta que reaparece se normaliza con rapidez. **Este autoengaño retrasa la búsqueda de ayuda**, permitiendo que el patrón vuelva a consolidarse.

En los centros de tratamiento, los profesionales observan cómo muchas personas piden ayuda semanas o meses después de la recaída, cuando el daño emocional y relacional ya es significativo. La idea de que “no pasa nada por una vez” sigue siendo uno de los grandes enemigos de la recuperación.

La importancia de anticiparse

Hablar del aumento de recaídas en primavera no significa demonizar el buen tiempo ni fomentar el aislamiento. **La prevención de recaídas pasa por anticiparse**, reconocer los momentos de mayor vulnerabilidad y reforzar las estrategias de autocuidado.

Planificar, establecer límites claros y aceptar que no todos los planes son compatibles con el proceso personal es una forma de responsabilidad. Mantener

NOTA DE PRENSA

7 de abril de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – rugile@esvidas.es



el acompañamiento terapéutico y el contacto con redes de apoyo resulta especialmente importante durante estos meses.

Romper con el mito de la recuperación lineal

Uno de los grandes errores sociales es pensar que la recuperación avanza siempre hacia delante. La realidad es más compleja. Hay avances, retrocesos y momentos de especial fragilidad. La primavera, con su carga simbólica de renacimiento y alegría, puede generar expectativas irreales sobre cómo debería sentirse alguien que se está recuperando.

Aceptar la vulnerabilidad estacional no es un fracaso, es parte del proceso. **La recuperación no consiste en resistir la vida, sino en aprender a vivirla sin volver a dañarse.**

Una reflexión necesaria

El aumento de recaídas en primavera pone de relieve una cuestión más profunda. [Nuestra cultura](#) asocia ocio, celebración y pertenencia al consumo, especialmente de alcohol. Mientras esa asociación siga siendo incuestionable, muchas personas en recuperación seguirán enfrentándose a una presión silenciosa que pone en riesgo su salud mental.

Visibilizar esta realidad es un primer paso. Comprender que el buen tiempo no siempre significa bienestar para todos es una forma de empatía social. Porque la verdadera recuperación no termina cuando llega la primavera. En muchos casos, es cuando más necesita ser cuidada.

Para consultas de prensa, contactar con:

Rugile Antanaviciute | rugile@esvidas.es | www.esvidas.es

Esvidas, red de centros de adicciones

Ayudamos a las personas encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.

