

Navidad y recaídas: Recomendaciones para seguir en el camino de la abstinencia durante las épocas festivas

Las celebraciones navideñas pueden convertirse en un reto crítico para quienes luchan por mantener su sobriedad. Expertos de Esvidas ofrecen pautas clave para prevenir recaídas

La Navidad suele asociarse con alegría, familia y celebración, pero para muchas personas en proceso de recuperación de una adicción, estas fechas representan un **campo de riesgo emocional y social**. El ambiente festivo, las reuniones continuas y la presencia constante del alcohol pueden poner a prueba meses, o incluso años, de esfuerzo.

Durante las fiestas, el consumo se dispara. Se compra más, se bebe más y se socializa más, amparados en la idea de que “es tiempo de celebrar”. Sin embargo, esta permisividad colectiva puede convertirse en el detonante de una recaída, especialmente para quienes han trabajado por mantenerse abstinentes.

Expertos de **Esvidas** subrayan la importancia de **mantener rutinas saludables**, planificar las reuniones con anticipación, contar con una **red de apoyo estable** y no minimizar los riesgos de “una sola copa”. La prevención, la autoconciencia y el acompañamiento profesional son las claves para disfrutar de unas fiestas sin poner en peligro el proceso de recuperación.

Un ambiente que invita al exceso

La Navidad es, por definición, una época de excesos. Las calles se llenan de luces, los centros comerciales de ofertas y las mesas de comida y bebida a raudales: Se compra, se come y se bebe más. Todo parece girar en torno a la idea de que “**la abundancia es sinónimo de la felicidad**”.

Para quienes están en proceso de recuperación, este escenario resulta especialmente complejo. Las dinámicas que para **la mayoría son costumbres inofensivas, pueden tambalear el trabajo de años**. Un ejemplo claro es el alcohol: No falta en ninguna mesa, se asocia a la alegría y se usa como símbolo de unión.

A pesar de la evidente relación entre las fechas navideñas y el abuso de sustancias, **España carece de estadísticas oficiales que analicen el consumo o las recaídas por estaciones del año**. Esta falta de información limita la capacidad de prevención e intervención adaptada a los momentos de mayor vulnerabilidad.

¿Por qué la Navidad allana el terreno a la recaída?

Las recaídas no ocurren por casualidad. Son el resultado de una **combinación de factores emocionales, sociales y ambientales** que, además, durante la Navidad se multiplican. La presión por disfrutar, las expectativas familiares y la exposición al consumo constante se convierten en una tormenta perfecta para quienes luchan por mantener la abstinencia.

- **Las rutinas que durante el año sostienen la estabilidad pueden alterarse:** Faltas a las sesiones de terapia, horarios inestables y descuido del cuidado personal.
- **Las emociones**, como la nostalgia por los años pasados, la tristeza por las ausencias o la ansiedad por la convivencia pueden reavivar la necesidad de escapar a través del consumo.
- **La presión social es clave**, pues las personas en recuperación afrontan situaciones donde rechazan el consumo o se alejan de ciertos ambientes que perciben como amenaza.

En palabras de Margarita, psicóloga de Esvidas, *“el problema va más allá de la presencia de alcohol y **escala al clima emocional, rutinario y social que rodea la festividad**.”* Las personas con adicción suelen tener una alta sensibilidad a los estados afectivos intensos. La alegría desbordada, la melancolía o el estrés social actúan como disparadores que pueden conducir al autoengaño: **Pensar que una copa no hará daño, cuando en realidad puede abrir la puerta a una recaída completa.**



Margarita de la Paz Pascual, psicóloga de Esvidas

Recomendaciones para mantener la abstinencia durante Navidad

“La prevención no empieza el 24 de diciembre, lo hace semanas antes, cuando se planifican las fiestas y se establecen límites claros”, señala [Antonio Peña](#), médico de Esvidas especializado en adicciones.



Antonio Peña Izquierdo, médico de Esvidas especializado en adicciones

Las palabras de Peña resumen la mentalidad con la que debe afrontar una persona adicta en recuperación las épocas festivas: **No se enfrentan improvisando**, sino preparando con antelación cómo se vivirán los encuentros, los brindis, las emociones intensas...

Para quienes están en el camino de la abstinencia, puede resultar interesante:

- **Planifica** las fiestas con tiempo, evitando la improvisación.
- **Alejarse** de lugares o situaciones de riesgo.
- En el caso de las bebidas alcohólicas, **optar por el agua**.
- **Reforzar las rutinas** de autocuidado y descanso.
- **Hablar y pedir ayuda**, en caso de que sea necesario.

Pero el trabajo preventivo no es solo de las personas adictas, también de sus familias. Por eso, ellos también tienen un **papel clave en estas fechas**. Su actitud puede aliviar la presión o, en caso contrario, aumentarla.

Para ellos, también hay recomendaciones para mantener la sobriedad de su familiar durante la navidad:

- **Acompaña sin presionar**, respetando los límites del otro.
- **Cuidar el entorno**, reduciendo la presencia de alcohol y excesos en las reuniones.
- **Ofrecer escucha y comprensión** en lugar de consejos.
- **Evitar remover el pasado** y centrar la conversación en el presente.
- **Reforzar los hábitos saludables**.

Conocer la enfermedad, saber los peligros y actuar en consecuencia puede ser la clave para evitar las recaídas en Navidad. Desde Esvidas hemos preparado una [guía para evitar recaídas en Navidad y épocas festivas](#).

¿Es posible una Navidad libre de consumo?

Disfrutar de la Navidad sin recurrir a sustancias es totalmente posible, aunque requiere un enfoque distinto al de años anteriores.

No se trata de privarse de la celebración, sino de redefinirla: Aprender a valorar los momentos compartidos, la compañía de los seres queridos y la propia serenidad. Apoyo, planificación y conciencia emocional son las claves para vivir estas fechas desde la sobriedad sin perder la alegría que caracteriza a las fiestas.

“Una Navidad sin consumo es una oportunidad para demostrar que la recuperación no limita la felicidad, sino que la hace más consciente y auténtica”, afirma Margarita. Con el acompañamiento adecuado y la actitud correcta, es posible transformar las fiestas en un espacio seguro, lleno de vínculos reales y experiencias significativas.

Las celebraciones pueden convertirse así en un **símbolo de renacimiento**, un recordatorio de que la sobriedad también puede ser sinónimo de alegría y plenitud.

Para consultas de prensa, contactar con:

Miguel Andrés Orts | comunicacion@esvidas.es | www.esvidas.es