

Señales de recaída



*Detección temprana
para prevenir*



Detección temprana

La recaída es un proceso, no un evento. Las señales aparecen días o semanas antes del consumo real. Reconocerlas **permite intervenir** a tiempo.



*La prevención es más efectiva
que la intervención posterior*

Cambios emocionales

Irritabilidad creciente, **ansiedad** sin causa clara, **depresión**, cambios de humor extremos o sensación de **vacío emocional**.



*Primeras señales:
aparecen 1-2 semanas antes*

Cambios de comportamiento

Abandono de rutinas saludables, descuido de la **higiene personal**, cambios en patrones de **sueño**, aislamiento de actividades positivas.

Patrones de pensamiento

Pensamientos obsesivos sobre el **consumo**, minimizar la gravedad de la adicción, racionalizar "una vez no pasa nada", **nostalgia del consumo**.



*La mente busca excusas
para justificar el consumo*

Aislamiento social

Evitar reuniones de apoyo,
distanciarse de la familia,
cancelar citas con el terapeuta,
preferir estar solo, **rechazar**
ayuda.

*El aislamiento aumenta
significativamente el riesgo*



Respuesta al estrés

Incapacidad para manejar
situaciones estresantes normales,
reacciones desproporcionadas,
vuelta a patrones de
enfrentamiento antiguos e
inadecuados.



*El estrés es el desencadenante
más común de recaída*

Alteraciones físicas

Cambios en el apetito (mucho más o mucho menos), insomnio o hipersomnia, **fatiga extrema**, dolores de cabeza frecuentes.



*El cuerpo refleja el estrés
emocional interno*

Romantizar el pasado

Recordar solo los aspectos
"positivos" del consumo, **olvidar**
las consecuencias negativas,
hablar con nostalgia de la época
de uso activo.



*Señal de alto riesgo:
la mente minimiza el peligro*

Abandono del tratamiento

Faltar a citas terapéuticas, dejar la medicación prescrita, **abandonar grupos de apoyo**, "sentirse curado" prematuramente.



*Interrumpir el tratamiento es
predictor fuerte de recaída*

Situaciones de alto riesgo

Acercarse a lugares de **consumo anterior**, contactar antiguos compañeros de uso, **tener dinero extra disponible**, momentos de celebración o crisis.



Identificar y evitar estos desencadenantes es clave

Intervención de emergencia

Contactar inmediatamente al **equipo de apoyo**, activar el plan de emergencia, llamar al terapeuta, **ir a reunión de apoyo urgente.**



Contacta con Esvidas
911 091 900
