

¿Falsa promesa de todos los años? El porcentaje de personas que **promete dejar las drogas en Año Nuevo...** y por qué casi nunca lo consigue

Cada enero miles de personas prometen dejar el alcohol o las drogas. Solo un 15% lo consigue más allá del primer mes.

Cada 1 de enero, millones de personas en todo el mundo elaboran su lista de propósitos. Entre ellos, uno de los más repetidos, y más difíciles de cumplir, es **dejar las drogas o el alcohol**. La ilusión del “nuevo comienzo” choca pronto con la realidad: según estudios europeos, **menos del 15% de quienes se lo proponen mantienen la abstinencia más allá del primer mes**, y la mayoría recae antes de que termine enero.

Lejos de ser una cuestión de falta de voluntad, los especialistas explican que las **adicciones son enfermedades crónicas del cerebro** que requieren tratamiento, acompañamiento y seguimiento profesional. El impulso de “empezar de cero” es comprensible, pero sin herramientas terapéuticas ni apoyo psicológico, el esfuerzo suele desvanecerse ante las primeras dificultades.

Expertos en adicciones recuerdan que la clave no está en la promesa aislada, sino en el **proceso continuo de recuperación**, con objetivos realistas, ayuda profesional y un entorno que favorezca el cambio. Convertir un propósito en una verdadera transformación exige tiempo, constancia y acompañamiento.

El autoengaño del “Año Nuevo, Vida Nueva”

El cambio de año ofrece una ilusión poderosa: **“Todo lo que pesa puede quedar atrás”**. Este impulso colectivo, amplificado por redes sociales y mensajes publicitarios, invita a creer que basta con una fecha simbólica para transformar conductas arraigadas. Pero en el caso de las adicciones, **ese pensamiento puede ser peligroso**.

*“El problema no es querer cambiar, sino creer que se puede hacer solo”, explica **Adrián Galladro**, director terapéutico de Esvidas. “Cuando una persona vive atrapada en una adicción, lo que está en juego no es un hábito, más bien es un*

sistema completo de pensamientos, emociones y relaciones que necesita ser abordado con acompañamiento profesional”.



Adrián Gallardo, director terapéutico de Esvidas

Las promesas de Año Nuevo suelen nacer desde la [culpa o la presión social](#), no desde una verdadera preparación para el cambio. Y cuando la persona recae, ese fracaso refuerza la sensación de impotencia: “No tengo control”, “No valgo”, “Vuelvo a fallar”. **Este ciclo puede alimentar aún más la adicción.**

La falsa sensación de control

El consumo de alcohol está **normalizado en nuestra cultura**, es una realidad. En Navidad, por ejemplo, el brindis forma parte de la celebración. El alcohol está tan presente **que incluso se incluye en la mayoría de las cestas de Navidad**, como símbolo de alegría y éxito. Esta naturalización del consumo no solo lo legitima, sino que lo convierte en un elemento casi inevitable de la convivencia.

Por eso, para muchas personas con consumo problemático, diciembre es un mes especialmente difícil. Ante la idea de que “a partir de enero lo dejo”, algunos se permiten [consumir más de lo habitual](#), como si se tratara de una “despedida” de las sustancias. Este pensamiento, “voy a disfrutar los últimos días antes de dejarlo”, puede **desencadenar episodios de consumo excesivo**, con consecuencias físicas, emocionales y familiares aún más graves.

*“Durante las fiestas, muchas personas con adicción entran en una especie de cuenta atrás, intentando aprovechar al máximo lo que creen que serán sus ‘últimos momentos de consumo’. Pero esa intensificación puede ser muy peligrosa, incluso llevar a urgencias o a un colapso emocional”, advierte **Antonio Peña Izquierdo**, médico especializado en el tratamiento de adicciones en Esvidas.*



Dr. Antonio Peña, médico especializado en el tratamiento de adicciones en Esvidas

De la promesa impulsiva al cambio real

Los expertos en adicciones lo ven cada año: **Enero está lleno de llamadas de personas que se sienten agotadas**, que aseguran que “esta vez sí lo van a conseguir”, pero llegan solas, sin plan, sin soporte familiar ni orientación médica. A menudo han intentado dejar el consumo varias veces por su cuenta, y cada intento fallido refuerza su frustración.

El verdadero cambio empieza cuando **la motivación se convierte en decisión informada**. No basta con querer “dejarlo”: Hay que entender **por qué se consume, qué vacíos o emociones se tapan, y qué recursos se necesitan** para sostener la abstinencia. El [tratamiento de adicciones](#) no se basa en prohibir, sino en acompañar, comprender y reconstruir.

En este sentido, el Año Nuevo puede ser un buen punto de partida, siempre que se aborde desde la preparación. Buscar ayuda profesional no es un signo de debilidad, sino de compromiso con la recuperación.

Por qué la fuerza de voluntad no es suficiente

La mayoría de las personas que prometen dejar las sustancias **subestiman el poder del síndrome de abstinencia y sobrestiman su autocontrol**. “Yo puedo solo”, “esta vez no necesito ayuda”, “solo es cuestión de aguantar unos días”. Pero la abstinencia no solo genera malestar físico; también desata ansiedad, irritabilidad, insomnio o depresión.

Sin acompañamiento profesional, **estos síntomas son uno de los principales motivos de recaída**. Por eso, los programas de tratamiento incluyen intervenciones médicas, apoyo psicológico y seguimiento terapéutico, especialmente durante las primeras semanas.

Además, la recuperación implica mucho más que dejar de consumir. Significa **reaprender a vivir sin el estímulo que ocupaba el centro de todo**: reconstruir vínculos, hábitos, rutinas, objetivos vitales. En otras palabras: recuperar una vida con sentido.

El papel del entorno y de la sociedad

Aunque las decisiones individuales son importantes, no se puede ignorar el contexto. Las personas con adicción conviven en entornos donde el consumo se asocia con ocio, éxito o integración social. Mientras la sociedad siga **celebrando el exceso como parte de la diversión**, los mensajes de cambio serán contradictorios.

Por eso, las especialistas insisten en la necesidad de sensibilizar también a las familias y a la comunidad. El apoyo familiar es clave, pero muchas veces está cargado de miedo, reproche o incomprensión. Acompañar a alguien que quiere dejar una adicción requiere paciencia, formación y empatía.

Propósitos que sí ayudan

Para quienes de verdad quieren aprovechar el cambio de año como impulso, hay algunas pautas que pueden marcar la diferencia:

1. **Evitar los objetivos extremos.** No se trata de prometer “nunca más”, sino de empezar por hoy. Un día a la vez.

NOTA DE PRENSA

30 de diciembre de 2025

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – rugile@esvidas.es



2. **Compartir la decisión.** Buscar apoyo profesional y familiar aumenta las posibilidades de éxito.
3. **Sustituir el castigo por el cuidado.** Cuidar la salud, el sueño, la alimentación y el bienestar emocional.
4. **Aceptar los tropiezos.** Una recaída no anula todo el esfuerzo; es una oportunidad para ajustar el camino.
5. **Recordar que el cambio no tiene fecha.** No hace falta esperar al 1 de enero para empezar de nuevo.

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](#).

Un cambio posible, pero no milagroso

Cada año nuevo trae consigo una nueva oportunidad. Pero no una varita mágica. **El deseo de dejar las drogas o conductas adictivas puede ser el primer paso de un proceso de transformación real**, siempre que se acompañe de ayuda profesional y de un entorno que favorezca la recuperación.

Pero los expertos en adicciones lo ven todos los días: las personas cambian, se recuperan y vuelven a vivir. Pero no lo hacen porque haya llegado enero, sino porque un día decidieron pedir ayuda y no rendirse.

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.

