

“Dejas la droga, pero nada te llena”: el síndrome de abstinencia que casi nadie reconoce

Eduardo Granados, director terapéutico de Clínica Calma, explica por qué la apatía, la desgana y la incapacidad para disfrutar también forman parte del proceso de dejar una sustancia

Temblores, sudor, ansiedad extrema o urgencia por consumir son algunos de los síntomas generalmente asociados a “**pasar el mono**” en el adicto. Pero en muchos procesos de recuperación, el malestar no siempre se manifiesta de una forma tan evidente.

No poder levantarse, no disfrutar de la comida o sentir que la vida cotidiana no llena nada son otras manifestaciones, más silenciosas, del síndrome de abstinencia.

Sobre ello [reflexiona Eduardo Granados](#) en el nuevo episodio de “**Hablemos de Adicciones**”, el podcast de Esvidas conducido por Guillermo Acevedo, socio fundador del grupo de centros de desintoxicación en España.

Granados habla desde la doble mirada de quien ha atravesado la enfermedad y hoy ayuda a otros a mantener, no solo la abstinencia, sino una vida alejada del consumo.



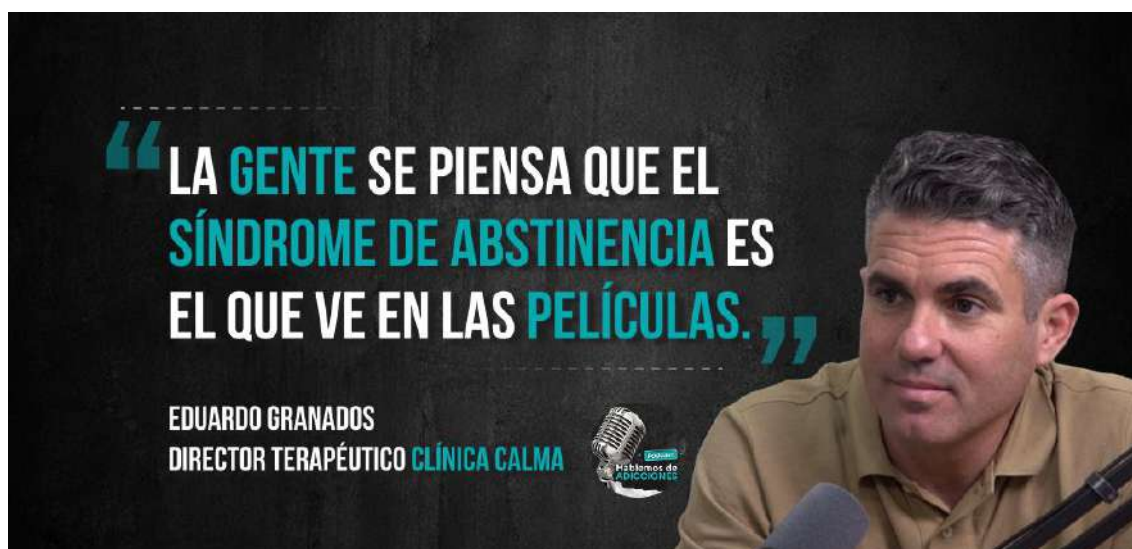
El “mono” no es el de las películas

La conversación se detiene en una reflexión: qué ocurre cuando alguien deja de consumir y, lejos de sentirse aliviado, **es incapaz de sentir placer o bienestar en cosas cotidianas**.

Guillermo Acevedo lo plantea con la siguiente pregunta: ¿Empiezas a consumir por llenar un vacío o es ese vacío el que aparece al dejar las sustancias? La respuesta de Granados atraviesa de lleno la cuestión: “**Aparece después de la sustancia. Una vez eliminada, surge un vacío existencial donde no entiendo muy bien qué me pasa y nada me satisface**”.

El director terapéutico de Clínica Calma avisa: “**La gente piensa que el síndrome de abstinencia es lo que se ve en las películas**”.

Por descontado, la propia definición del síndrome de abstinencia habla de un conjunto de reacciones físicas (delirium tremens en el caso del alcohol), pero también mentales. Y en este punto incide Granados: “**Es el síndrome de abstinencia: la apatía, la desgana y la insatisfacción total**”.



¿Qué pasa cuando nada satisface al adicto en recuperación?

Uno de los retos de la recuperación aparece cuando la persona ya no consume, pero **tampoco disfruta de lo cotidiano**. “*Cosas habituales del día a día, como*

ir a ver una película al cine, salir a comer con tu mujer o ir al parque con tu hijo no llenan lo suficiente”, ejemplifica Granados.

*¿Por qué? “Durante el consumo, nuestro cerebro se ha adaptado a recibir toda la dopamina que hemos generado de forma artificial. **Todos esos receptores, aunque dejemos de consumir, siguen ahí**”, explica el director terapéutico.*

De hecho, el [Manual de Adicciones para Médicos Especialistas en Formación](#) recoge en su apartado dedicado a la abstinencia a la cocaína síntomas como:

- **Astenia.**
- **Apatía.**
- **Anhedonia.**
- **Agotamiento.**
- **Craving.**
- **Hipersomnia.**

“Imaginemos a una persona que acaba de dejar de consumir, que atraviesa todos estos síntomas y la única forma que conoce de calmarlo es con las sustancias o los comportamientos ¿Qué va a hacer? Volver a consumir”, reconoce [José Manuel Zaldúa](#), psicólogo, director y socio fundador de Esvidas.

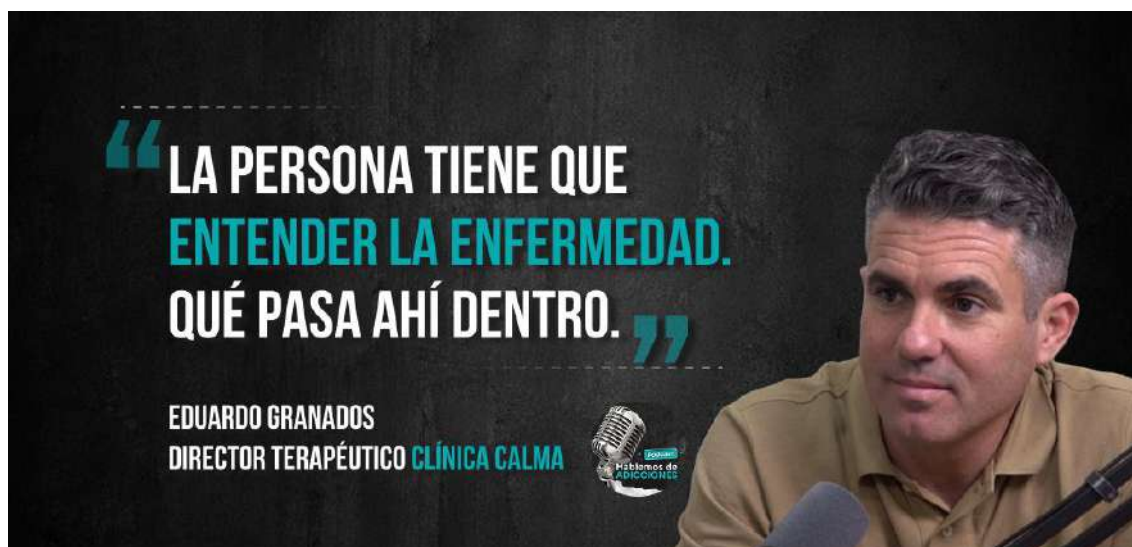
La importancia de entender la enfermedad

El reto cuando una persona adicta deja de consumir está en **qué hacer cuando la vida sin consumo todavía no genera alivio ni bienestar**. Y aquí, Granados es claro: *“Cuando estoy apático y no tengo ganas de nada tengo que entender que es por mi enfermedad y me han enseñado a cómo trabajarlo”.*

Porque, según el director terapéutico de Clínica Calma, *“la persona tiene que **entender qué está pasando ahí dentro**”.*

Esta lectura permite al adicto alejarse de la idea de que la recuperación ha fracasado. De no ser así, la sustancia aparecerá como una forma rápida de recuperar la intensidad, la calma o la dirección.

Por eso Eduardo diferencia entre dejar la droga y aprender a vivir sin ella: *“Dejar de hacerlo es fácil. Pero **vivir sin eso es muy, muy complicado**. Y además de vivir, disfrutar de esa vida es complicadísimo”.*



Reconstruir una rutina cuando las ganas todavía no han vuelto

Frente a ese vacío, Eduardo Granados recomienda los **hábitos repetidos** como una **forma de combate**. Él cuenta que “*mi vida es un tratamiento*”. En su caso, la recuperación se sostiene en una estructura diaria que le ayuda a no perder de vista la enfermedad.

Esa estructura pasa por observar sus cambios de ánimo, pedir ayuda, acudir a terapia y mantener rutinas que le devuelven estabilidad. “***Todas las mañanas hago mi deporte porque entiendo que es mi medicación***”, ejemplifica.

Para Granados, la recuperación no consiste en esperar a que las ganas vuelvan de golpe, sino en repetir acciones concretas incluso cuando no apetece. Porque, como reconoce, **el proceso no es lineal**. “*Eso es muy poco a poco y despista*”.

El objetivo, por tanto, no es solo dejar atrás la sustancia, sino **aprender** a sostener una vida que ya no dependa de ella para sentirse soportable.

NOTA DE PRENSA

9 de noviembre de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



Para consultas de prensa, contactar con:

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

Esvidas, red de centros de adicciones

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

