

## **Expertos en el tratamiento de adicciones advierten sobre el aumento de recaídas tras las fiestas navideñas**

**Aunque el riesgo de sufrir una recaída aumenta exponencialmente en el período navideño, el consumo por craving es más frecuente tras las fiestas. Cuando la gente retoma su actividad normal y rutinaria es la mente de la persona adicta la que empieza a resentirse de tanta celebración y exposición a estímulos adictivos, especialmente durante las comidas de Navidad, fin de año y día de Reyes. Las personas alcohólicas y con adicción a la cocaína lo sufren especialmente al perder el refuerzo familiar constante**

La recaída de personas adictas después de Navidad es un fenómeno del que poco se habla. Las recaídas en adicciones constituyen uno de los temas que más preocupan a psicólogos y profesionales sanitarios en todo el mundo. Se estima que hasta más del 60% de las personas que se encuentran en fase activa de tratamiento o que incluso ya lo han finalizado se encuentran en riesgo de recaer en algún momento de su vida.

El equipo de profesionales de Fromm Bienestar, dedicado al tratamiento de adicciones y compuesto por expertos de la educación social, la psicología y la psiquiatría alerta sobre un tema del que se habla poco, aunque año tras año aumenta la cifra de recaídas tras las fechas navideñas. En conversaciones con su director de proyectos y educador social, Antonio Molina, asegura que la prevención es la mejor herramienta para abordar un proceso de adicción en un período de tiempo tan intenso a nivel emocional como conductual. Por eso, el trabajo familiar es de vital importancia los días previos a Nochebuena y se extiende hasta pasado el día de Reyes. De este modo las familias y seres queridos pueden analizar e identificar aquellos factores de riesgo que propician el acto de repetición y consumo.

Debido a la situación sanitaria derivada de la COVID-19 muchos centros se han visto obligados a interrumpir la atención familiar, al no disponer de medios o herramientas para sobrellevar los tratamientos de forma integral, siendo los talleres de familia más necesarios que nunca, asegura Lorena Ruiz, psicóloga del centro. "En algunos recursos como nuestro centro de desintoxicación, hemos optado por modificar el formato y adaptarnos a las necesidades urgentes mediante encuentros virtuales y seminarios telemáticos"

Los expertos en adicciones están convencidos de que, favoreciendo la incorporación de quienes no están familiarizados con las nuevas tecnologías a través de herramientas de uso fácil, es posible reducir notablemente el número de recaídas por craving durante la Navidad y después de ella.

La recaída como parte del proceso es una falacia, asegura Molina. En primer lugar, resulta importante mencionar que existen recaídas de muy diversos grados. No es lo mismo que un alcohólico "caiga en la tentación" de beberse un cubata una noche de fiesta a que acabe cediendo al desenfreno de volver a emborracharse todo un fin de semana. Aunque ambas sean

consideradas recaídas y deban evitarse a toda costa, no resultan cuantitativamente idénticas. Del mismo modo que no es lo mismo una planificación en la recaída, a través de la manipulación y la mentira, que un deseo irrefrenable de consumo sin detectar a tiempo o craving.

A este respecto, cabe introducir el concepto de autocontrol. Cuanto mejor haya sido el trabajo personal durante el proceso terapéutico, mayores serán las probabilidades de que un adicto sepa manejar mejor una situación de posible recaída. Por eso se hace fundamental dotar a la persona de herramientas que puedan serle útiles en los momentos difíciles. Por ejemplo en la comida de Navidad, la cena de Nochevieja o la tarde de Reyes.

Por otra parte, es importante recalcar que todo proceso de rehabilitación de adicciones y drogas no conlleva necesariamente una recaída. En aquellos casos en los que exista una fuerte motivación hacia la recuperación y una adecuada reevaluación de las prioridades de vida, la persona puede acabar no recayendo nunca. De hecho es lo recomendable, porque jamás se puede saber con certeza si será posible reconducir hacia el tratamiento a una persona que ha recaído, estando presente el riesgo al abandono y agravamiento del caso. "Debemos eliminar ciertos mitos y falacias del lenguaje terapéutico y profesional, hay coletillas que pueden matar" advierte el director.

Ahora que vienen las fiestas la gente recae: un argumento peligroso

Las fiestas navideñas constituyen un período de riesgo para todas aquellas personas que se encuentren en tratamiento de adicción. Esto es así especialmente en el caso de las adicciones al alcohol o a las drogas.

Es precisamente en estas fechas en las que las reuniones con el grupo de iguales y demás personas que consuman podrían acabar constituyendo un contexto de riesgo. Decenas de personas en fiestas, bebiendo alcohol, no parecen ser el mejor escenario para que una persona ponga punto y final a su adicción al alcohol, por ejemplo.

¿Pero, esto siempre es así?

Por curioso que parezca, no es exactamente en estos momentos en los que el adicto suele recaer con más frecuencia, sino después. Dicho de otra forma, es cuando "las aguas vuelven a su cauce", es decir, una vez pasadas las fiestas, cuando el adicto tiende a experimentar una recaída con mayor probabilidad.

El refuerzo externo se esfuma

Para entender con más claridad la complejidad de este proceso, se debe tener claro que durante las fiestas la persona en cuestión esté tan cerca del consumo directo de la sustancia de la que trata de alejarse, actuaría como una especie de refuerzo que le motivaría a recordar lo aprendido. Dicho de otra forma, la persona se mantendría en guardia y alerta, a sabiendas de que se encuentra ante una situación de riesgo, y "se esforzaría" con más ímpetu para no recaer.

El peligro más silencioso aparece cuando la persona deja de estar en contacto con esos excesos, cuando sale a la luz toda la tensión acumulada en ellos, provocándole el consumo de nuevo, a veces

incluso de forma desmedida y descontrolada.

La nota peculiar de esta situación la pone el hecho de que los demás parecerían estar actuando como vigilantes, que le recuerdan a la persona constantemente que no debe consumir. Dicha vigilancia se interioriza, hasta el punto de que refuerza en la propia persona sus deseos de superar la adicción. Es por eso por lo que esta pondrá todos los medios a su alcance para no recaer.

La inconsciencia, la clave

La recaída después de las fiestas viene de la mano de una actuación inconsciente de la persona, y es precisamente toda esa tensión mal gestionada que la persona experimenta durante las fiestas la que posteriormente sale a la luz. En algún momento, aparecen la negación, la minimización de riesgos o el exceso de confianza, los cuales hacen que el adicto "se dé permiso" para consumir "aunque solo sea una vez".

Al volver a caer, parece darse una especie de compensación, la cual da la impresión de obedecer al siguiente discurso: "con todo lo que he visto estas navidades y sin haber consumido nada, ahora me toca recuperar el tiempo perdido"

Cabe señalar que este patrón también puede observarse en otro tipo de conductas adictivas, como puede ser el caso de la adicción al juego o las compras. Si la persona ha estado en contacto aunque sea visualmente con alguno de estos elementos, pueden aumentar las probabilidades de futuras recaídas.

La recaída no es el final

Los profesionales de Fromm Bienestar recuerdan que las recaídas pueden superarse, y que no implican que todo lo aprendido haya caído en saco roto. Lo importante es volver a levantarse, y sobre todo afianzar los conceptos y trabajar en aquellos aspectos que causen malestar y dificultad a la persona. Po eso no es recomendable señalar con el dedo a la persona y "castigarla". Sin embargo, sí es importante hacerle ver lo importante que es el camino que está haciendo para la recuperación final.

**Datos de contacto:**

Antonio Molina Serrano - Fromm Bienestar  
www.frommbienestar.es  
670479182

Nota de prensa publicada en: [Mairena de Aljarafe](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Andalucía](#) [Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>