GUÍA PARA FAMILIAS

Cuando la adicción entra en casa

Comprender lo que está ocurriendo,
aprender a acompañar y dar el primer paso
hacia la recuperación.

ODIN

TRATAMIENTO DE ADICCIONES

Cómo utilizar esta guía

Esta guía está dirigida a familiares y personas cercanas a alguien cuyo consumo les preocupa. Puedes leerla de principio a fin o empezar por el apartado que más necesites. No hace falta completar todos los ejercicios ni tomar una decisión sobre el tratamiento antes de pedir orientación.

Los primeros capítulos ayudan a comprender la situación y nuestro papel como familia. A partir del capítulo 9 encontrarás información sobre el tratamiento residencial de ODIN, la preparación del ingreso, las terapias familiares y las posibilidades de seguimiento posterior.

Los ejercicios son una invitación a pensar y escribir. Tus respuestas son privadas: tú decides qué compartir. Pueden servir para preparar una consulta profesional.

Este material ofrece orientación general y no sustituye una valoración individual. Las necesidades y los apoyos adecuados deben valorarse en cada caso.

CÓMO ESTÁ ORGANIZADA

LO ESENCIAL

Al inicio de cada capítulo, las tres ideas clave. Si hoy tienes poco tiempo o pocas fuerzas, empieza por aquí.

DESDE NUESTRA HISTORIA

Momentos reales de nuestra familia, tomados del libro *Cuando la adicción entra en casa*.

ESPACIO PARA REFLEXIONAR

Preguntas para pensar y escribir. Puedes rellenarlas en el propio PDF o imprimirlas.

Índice

01	Una bienvenida desde la experiencia	4
02	Qué nos está pasando como familia	6
03	Comprender la adicción	10
04	Nuestro papel en la recuperación	14
05	Cuando ayudar nos lleva a sostener el problema	18
06	Cómo hablar de lo que está ocurriendo	22
07	Aprender a poner límites	26
08	Qué hacer cuando rechaza la ayuda	31
09	El tratamiento residencial en ODIN	35
10	Prepararnos para un posible ingreso	41
11	La familia también necesita recuperarse	45
12	Construir un proyecto de vida libre de adicciones	50
13	Nuestro primer paso a partir de hoy	54
	Cuándo buscar ayuda urgente	58
	Fuentes de orientación	59

CAPÍTULO 01

Una bienvenida desde la experiencia

01

LO ESENCIAL

- No necesitas tener la certeza de que existe una adicción para pedir orientación.
- Consultar no obliga a decidir un ingreso: se puede empezar por una conversación.
- Aunque tu familiar todavía no quiera ayuda, tú sí puedes buscarla.

Si esta guía ha llegado a tus manos, quizá llevas tiempo preocupado por alguien a quien quieres. Puede que hayas leído *Cuando la adicción entra en casa* y hayas encontrado en sus páginas algo de tu propia historia. O quizá estás empezando a buscar información porque hay cosas que ya no sabes cómo afrontar.

A veces cuesta incluso explicar lo que ocurre. Sabemos que algo va mal, pero seguimos preguntándonos hasta qué punto. Hay días en los que parece que todo puede cambiar y otros en los que volvemos a sentir el mismo miedo. Escuchamos una promesa, intentamos confiar y, cuando la situación se repite, nos quedamos sin saber qué decir ni qué hacer.

En nuestra familia también conocimos esa incertidumbre. Sabemos lo que es querer ayudar y no encontrar la manera, enfadarnos y después sentir culpa, preguntarnos si estamos siendo demasiado duros o si estamos permitiendo demasiado. Y sabemos cuánto cuesta hablar de lo que pasa en casa cuando todavía estamos intentando entenderlo nosotros mismos.

De esa experiencia nace esta guía. Queremos compartir un espacio de comprensión y algunas orientaciones que puedan ayudarte a mirar tu situación con más claridad. Cada familia tiene su historia, sus vínculos y sus dificultades. Es posible que te reconozcas en algunas páginas y que otras no describan lo que estás viviendo. Puedes leerlas a tu ritmo y empezar por aquello que hoy más te preocupe.

Hay algo que nos gustaría decirte desde el principio: no necesitas tener la certeza de que existe una adicción para consultar con un profesional. La preocupación por un consumo, los cambios que observas o el desgaste que estáis viviendo ya son motivos suficientes para pedir orientación. Tampoco es necesario esperar a que ocurra algo más grave.

El cariño y la presencia de la familia tienen un valor enorme. La atención profesional permite valorar el consumo, la salud y las dificultades que puedan coexistir, y proponer un tratamiento ajustado a las necesidades de la persona. También puede ayudarnos a entender qué hacer, qué límites establecer y cómo cuidar nuestra propia salud durante el proceso.

Pedir una primera orientación no implica decidir un ingreso. Puede empezar por una conversación en la que explicar lo que observamos y preguntar aquello que llevamos tanto tiempo intentando resolver. Aunque nuestro familiar todavía no quiera recibir ayuda, nosotros podemos buscarla para afrontar la situación con

apoyo.

> **DESDE NUESTRA HISTORIA**
>
> En nuestra familia tardamos años en poner nombre a lo que estaba ocurriendo. Buscábamos explicaciones, nos aferrábamos a cada nuevo comienzo y vivíamos buena parte de aquello en silencio. Esa experiencia es el origen de esta guía.
>
> *«Hay heridas que empiezan a cicatrizar el día en que descubres que alguien, en algún lugar, vivió algo muy parecido a lo que tú estás viviendo ahora.»*
>
> *Cuando la adicción entra en casa*, prólogo

Gracias por acercarte a estas páginas. Ojalá encuentres en ellas comprensión y una orientación útil para empezar.

Director de ODIN y autor de *Cuando la adicción entra en casa*

CAPÍTULO 02

Qué nos está pasando como familia

02

LO ESENCIAL

- La adicción de una persona puede cambiar la vida de toda la familia, muchas veces sin que nos demos cuenta.
- La culpa, el enfado o el agotamiento son reacciones comprensibles y merecen atención.
- Tu malestar importa aunque tu familiar todavía no haya empezado un tratamiento.

Hay un momento en el que empezamos a darnos cuenta de que lo que está ocurriendo también está cambiando nuestra vida. Puede que llevemos meses durmiendo con el teléfono cerca, atentos a cualquier llamada. Que antes de hacer un plan pensemos en cómo estará esa persona. Que una parte de nosotros siga pendiente de lo que pasa en casa incluso cuando estamos trabajando, hablando con un amigo o intentando descansar.

A veces nos cuesta recordar cuándo empezamos a vivir así. Los cambios suelen llegar poco a poco. Primero una preocupación concreta, después una discusión que se repite, una ausencia, una explicación que no termina de encajar. Vamos adaptándonos, intentando resolver lo que aparece, hasta que un día nos descubrimos agotados.

La adicción de una persona puede ocupar mucho espacio en la vida de toda la familia. Reconocerlo nos permite empezar a atender lo que también nos está pasando a nosotros.

Vivir entre la esperanza y el miedo

Cuando queremos a alguien, buscamos señales de que las cosas pueden mejorar. Una conversación tranquila, unos días sin consumir o el deseo de retomar un proyecto pueden devolvernos la ilusión. Necesitamos creer que el cambio es posible.

Pero, si hemos vivido situaciones dolorosas que se repiten, esa esperanza puede convivir con la desconfianza. Queremos creer y, al mismo tiempo, tenemos miedo de volver a sufrir. Podemos sorprendernos haciendo preguntas, comprobando horarios o intentando interpretar cada gesto.

Estar pendientes puede darnos cierta tranquilidad durante un rato, aunque sostener esa vigilancia termina siendo muy cansado. A veces sentimos que, si bajamos la guardia, algo ocurrirá y deberíamos haberlo visto venir. Acabamos cargando con una responsabilidad que nos mantiene en tensión incluso cuando aparentemente todo está en calma.

Las preguntas que nos hacemos en silencio

En muchas familias aparece la culpa. Como padres, podemos revisar decisiones de años atrás. Como pareja, preguntarnos si tendríamos que haber puesto límites antes. Como hermanos, pensar que deberíamos haber estado más cerca. Como hijos, sentir que nos corresponde cuidar de quien antes nos cuidaba.

«¿Cómo no me di cuenta?»

«¿Y si hubiera actuado de otra manera?»

«¿Estoy empeorando las cosas?»

Estas preguntas pueden surgir del deseo de encontrar una explicación y recuperar algo de control. Pero mirar atrás buscando una única causa puede dejarnos atrapados en un juicio constante hacia nosotros mismos.

Podemos reconocer decisiones que hoy cambiaríamos y aprender de ellas. Eso no nos convierte en responsables de la adicción ni hace que la recuperación dependa únicamente de nosotros. Comprender la situación requiere mirar muchos factores, y el acompañamiento profesional puede ayudarnos a hacerlo sin buscar un culpable dentro de la familia.

También podemos sentir enfado

Podemos querer profundamente a una persona y estar enfadados con ella. Haber vivido mentiras, faltas de respeto, promesas incumplidas o problemas económicos deja huella. Comprender que existe una adicción no borra lo que hemos sufrido.

A veces contenemos el enfado durante tanto tiempo que termina saliendo en una discusión por algo pequeño. Después llega la culpa y tratamos de compensarlo, quizá cediendo en algo que necesitábamos mantener. Otras veces nos callamos porque pensamos que hablar de nuestro dolor podría empeorar su situación.

Necesitamos un lugar donde poder expresar lo que sentimos sin hacernos daño ni hacérselo a otros. Poder decir «estoy cansado», «esto me ha dolido» o «así no puedo seguir» ayuda a reconocer qué necesitamos y qué situaciones debemos revisar.

El silencio y la soledad

Quizá hemos dejado de contar lo que pasa porque nos cuesta explicarlo. Nos preocupa que juzguen a nuestro familiar, que nos juzguen a nosotros o que nos den consejos que no tienen en cuenta lo que estamos viviendo.

También puede ocurrir que hayamos hablado muchas veces del mismo problema y sintamos vergüenza de volver a decir que seguimos igual. Entonces respondemos «todo bien», cambiamos de tema y continuamos llevando la preocupación por dentro.

No tenemos que contar nuestra situación a todo el mundo. Podemos elegir con quién hablar y cuánto compartir. Tener una persona de confianza o un espacio profesional en el que no necesitemos disimular puede aliviar parte de esa soledad.

Dentro de una misma familia podemos vivirlo de forma distinta

Uno quiere hablar de tratamiento cuanto antes. Otro piensa que hay que darle más tiempo. Alguien intenta protegerlo de todas las consecuencias y otra persona necesita tomar distancia. Es fácil que estas diferencias terminen en reproches: «Tú se lo permites todo», «tú no lo entiendes», «al final me toca ocuparme a mí».

Detrás de esas posturas puede haber miedos y experiencias diferentes. No todos hemos visto lo mismo ni hemos recibido el mismo trato. Tampoco tenemos las mismas fuerzas en cada momento.

Escucharnos no implica estar de acuerdo en todo. Puede ayudarnos a entender qué está sosteniendo cada uno y a buscar unas pautas comunes. Cuando las conversaciones familiares se convierten en discusiones repetidas, pedir ayuda profesional puede facilitar que podamos hablar de lo que nos preocupa y acordar cómo actuar.

> DESDE NUESTRA HISTORIA
>
> Durante años vivimos pendientes del teléfono, vigilando y anticipando la siguiente discusión. Cargábamos con una especie de mochila invisible llena de preocupación, sospechas y miedo. Solo cuando mi hermano ingresó empezamos a ser conscientes de su peso.
>
> *«Solo cuando pudimos dejarla en el suelo empezamos a comprender cuánto nos había condicionado.»*
>
> *Cuando la adicción entra en casa*, capítulo 10

Darnos cuenta de cómo estamos

A veces sabemos describir con detalle cómo está nuestro familiar, pero nos quedamos en blanco si alguien nos pregunta cómo estamos nosotros.

Puede que hayamos dejado de dormir bien, que nos cueste concentrarnos o que estemos más irritables. Quizá hemos aparcado amistades, revisiones médicas o actividades que antes disfrutábamos. También podemos sentir que ya no tenemos energía para escuchar a nadie más.

Nuestro malestar merece atención, aunque la otra persona todavía no haya iniciado un tratamiento. No necesitamos llegar al agotamiento para pedir apoyo. La terapia para familias puede ofrecernos un espacio propio para comprender nuestras reacciones, revisar cómo estamos afrontando la situación y recuperar formas de cuidarnos.

Acompañar a alguien durante su recuperación requiere que también podamos reconocer nuestras necesidades. Nuestra vida, nuestra salud y nuestras relaciones siguen siendo importantes.

ESPACIO PARA REFLEXIONAR

Un momento para nosotros

Antes de continuar, dedica unos minutos a estas preguntas. Puedes responder solo a una si hoy te resulta suficiente. Lo que escribas es para ti; tú decides si quieres compartirlo.

¿Qué es lo que más me está pesando de esta situación en este momento?

¿Cómo está afectando a mi descanso, a mi salud o a mis relaciones?

¿Hay alguna emoción que me cueste reconocer o expresar por miedo a parecer egoísta, débil o poco comprensivo?

¿Qué apoyo necesito y a quién podría pedírselo?

Tal vez estas respuestas te ayuden a poner nombre a algo que llevabas tiempo sintiendo. Puedes guardarlas y volver a ellas más adelante, o utilizarlas para iniciar una conversación con alguien de confianza o con un profesional. A veces, decir con sinceridad «esto es lo que me está pasando» es el primer paso para empezar a recibir ayuda.

CAPÍTULO 03

Comprender la adicción

03

LO ESENCIAL

- La adicción es un problema de salud: querer parar no siempre basta para conseguirlo.
- Comprenderlo no obliga a la familia a aceptar conductas que la dañan.
- No hace falta esperar a una crisis, ni saber cómo llamar a lo que ocurre, para consultar.

Una de las preguntas que más nos hacemos las familias es también una de las más dolorosas: «Si está viendo todo lo que ocurre, ¿por qué sigue consumiendo?».

Nos cuesta entender que alguien pueda poner en riesgo su salud, su trabajo o sus relaciones y, aun así, volver a hacerlo. Recordamos conversaciones en las que parecía haberlo comprendido. Quizá lloró, pidió perdón o nos aseguró que esta vez sería diferente. Nosotros quisimos creerle. Y cuando el consumo se repite, sentimos que aquellas palabras han perdido su valor.

Desde fuera, podemos vivirlo como una falta de interés o una señal de que no le importamos lo suficiente. Es comprensible que lleguemos a sentirlo así, especialmente cuando estamos heridos. Comprender la adicción puede ayudarnos a mirar lo que ocurre con más información, sin dejar de reconocer cómo nos está afectando.

Cuando querer parar no es suficiente

En una adicción puede deteriorarse la capacidad de controlar el consumo. La persona puede consumir más de lo previsto, intentar dejarlo sin mantener el cambio o seguir consumiendo a pesar de sus consecuencias. El deseo de consumir puede adquirir una fuerza difícil de manejar. Es un problema de salud que requiere valoración y para el que existen tratamientos.[1]

Por eso, alguien puede querer dejarlo y necesitar tratamiento para conseguirlo. Su intención importa, pero necesita traducirse en acciones y apoyarse en herramientas que quizá todavía no tiene.

Esto puede ayudarnos a entender por qué algunas promesas no se cumplen. No podemos saber si cada promesa fue sincera, pero su incumplimiento no demuestra por sí solo que nunca hubiera intención de cambiar. Para la familia, resulta más útil observar qué pasos concretos acompañan a esas palabras: pedir una valoración, acudir a las citas o hablar con honestidad de las dificultades.

Podemos escuchar el deseo de cambio y, al mismo tiempo, necesitar hechos que permitan recuperar la confianza. Después de lo vivido, es natural que esa confianza necesite tiempo.

DESDE NUESTRA HISTORIA

Cuando mi hermano reconoció por fin que tenía un problema, yo estaba convencido de que bastaría con su fuerza de voluntad: tomar una decisión firme y mantenerla. Estaba equivocado.

«[…] pedirle simplemente que dejara de consumir era tan injusto como pedirle a alguien con una neumonía que respirara mejor solo porque se lo propusiera.»

Cuando la adicción entra en casa, capítulo 7

Comprender sin borrar lo que hemos vivido

Entender la pérdida de control puede despertar otra duda: «Entonces, ¿tenemos que aceptar todo porque tiene una adicción?».

Podemos reconocer que existe un problema de salud y también hablar del daño que determinadas conductas han causado. Las mentiras, los insultos o los problemas económicos tienen consecuencias reales para quienes conviven con ellos. La familia necesita protección, respeto y espacio para expresar ese dolor.

El tratamiento debe ayudar a la persona a participar en su recuperación, reconocer las consecuencias de sus actos y aprender otras formas de afrontar las dificultades. Comprender su

situación puede facilitar ese camino, pero no obliga a la familia a soportar situaciones que la dañan.

Tampoco conviene atribuir cualquier conducta a la adicción. Cada persona tiene su historia, su forma de relacionarse y unas circunstancias que necesitan ser valoradas. Esa valoración permite entender mejor qué está ocurriendo y qué necesita atención.

Cómo el consumo va ocupando espacio

A veces, lo que empezó asociado a encuentros, diversión o determinados momentos termina teniendo una presencia cada vez mayor. Se dedica más tiempo a consumir, a recuperarse de sus efectos o a pensar en cuándo será posible hacerlo de nuevo. Otras actividades y responsabilidades pueden ir quedando relegadas.

Desde la familia quizá lo percibimos como un alejamiento. Deja de participar en cosas que antes disfrutaba, está menos disponible o parece que cada vez tenemos menos momentos de encuentro. Podemos echar de menos a esa persona incluso cuando la tenemos delante.

En algunas personas, el consumo se relaciona también con el intento de aliviar ansiedad, soledad o malestar. Ese alivio puede ser momentáneo y acabar añadiendo nuevas dificultades. Conocer qué función tiene el consumo ayuda a entender qué necesita trabajar esa persona.

Sin embargo, no todas las adicciones tienen el mismo origen ni responden a una única causa. No tenemos que encontrar nosotros una explicación que lo encaje todo. Esa comprensión se va construyendo durante la valoración y el tratamiento.

Las dudas que pueden retrasar la búsqueda de ayuda

A veces pensamos que no puede haber un problema importante porque la persona sigue trabajando, mantiene algunas responsabilidades o pasa días sin consumir. También podemos compararla con situaciones más graves y concluir que todavía no necesita atención.

Esos datos, por sí solos, no permiten descartar una dificultad. Conviene mirar el conjunto: cuánto control tiene sobre el consumo, qué consecuencias está teniendo y cuánto espacio ocupa en su vida.

La propia persona puede restar importancia a lo que ocurre. Puede sentir vergüenza, miedo a cambiar o temor a cómo será un tratamiento. También puede no reconocer todavía la gravedad de la situación. Discutir una y otra vez para conseguir que acepte una etiqueta suele dejar a todos agotados.

Podemos empezar por algo más concreto: «Esto está afectando a tu salud y a nuestra convivencia. Necesitamos ayuda para entender qué está pasando».

No hace falta esperar a una crisis para solicitar una valoración profesional. Podemos consultar cuando las consecuencias empiezan a preocuparnos, aunque todavía tengamos dudas sobre cómo llamar a lo que sucede.

Qué aporta la ayuda profesional

Una valoración permite conocer la situación y proponer la atención adecuada.[2] Se tiene en cuenta el consumo, la salud física y mental, los tratamientos previos y las circunstancias personales y sociales. A partir de ahí, se establecen objetivos y un plan adaptado a las necesidades de la persona.

Durante el tratamiento puede ser necesario atender aspectos médicos o psiquiátricos, trabajar dificultades psicológicas, recuperar hábitos y abordar problemas familiares, sociales u ocupacionales. Estas áreas están relacionadas y conviene que se atiendan de forma coordinada.

Para nosotros, pedir ayuda puede aliviar la sensación de tener que decidirlo todo sin saber cómo. Podemos preguntar qué significan los cambios que observamos, cómo responder ante determinadas situaciones y qué responsabilidades nos corresponde asumir.

La familia también puede necesitar atención propia. Tener un espacio para hablar de nuestro miedo, nuestro cansancio o nuestra forma de acompañar permite que el tratamiento tenga en cuenta lo que estamos viviendo.

No necesitamos llegar a la primera consulta con las ideas ordenadas. Podemos empezar diciendo: «Estamos preocupados. Hemos intentado ayudar, pero no sabemos cómo seguir».

Entender mejor la adicción no borra lo vivido. Permite ponerlo en contexto y buscar una atención adecuada. La familia no tiene que convertirse en especialista: puede aportar lo que observa y recibir orientación para decidir cómo acompañar.

ESPACIO PARA REFLEXIONAR

Un momento para comprender nuestra situación

Estas preguntas pueden ayudarte a preparar una primera consulta. No buscan establecer un diagnóstico. Puedes responder con lo que sabes ahora y dejar espacio para aquello que todavía no comprendes.

¿Qué me cuesta más comprender de lo que está ocurriendo?

¿Qué consecuencias concretas del consumo estoy observando en su vida y en la nuestra?

Cuando ha expresado que quiere cambiar, ¿qué pasos ha podido dar y dónde han aparecido las dificultades?

¿Qué pregunta me gustaría poder hacer a un profesional?

CAPÍTULO 04

Nuestro papel en la recuperación

04

LO ESENCIAL

- La familia puede ser un gran apoyo, pero no puede recorrer el proceso en lugar de la otra persona.
- Una ayuda que podemos sostener vale más que un esfuerzo que nos desborda.
- Repartir responsabilidades y pedir orientación también es acompañar.

Cuando alguien a quien queremos tiene un problema de adicción, es frecuente que nos preguntemos qué más podemos hacer. Hemos hablado, escuchado, buscado información y tratado de estar disponibles. A veces hemos reorganizado nuestra vida para atender lo que parecía más urgente. Y, aun así, podemos seguir sintiendo que no hacemos lo suficiente.

Nos cuesta descansar cuando no sabemos cómo está. Nos cuesta mantener una decisión si le vemos sufrir. Podemos llegar a pensar que, si encontramos la manera adecuada de acompañarle, conseguiremos que cambie.

Detrás de ese esfuerzo hay cariño y preocupación. También puede haber miedo a que ocurra algo y sentir después que podríamos haberlo evitado. Por eso, hablar de nuestro papel en la recuperación exige cuidado: estamos intentando comprender cómo ayudar a una persona importante para nosotros sin quedar desbordados en el intento.

La familia puede ser un apoyo valioso durante la recuperación. Pero no puede realizar el proceso por la persona que necesita tratamiento. Encontrar nuestro lugar implica aprender qué podemos ofrecer y reconocer hasta dónde llega nuestra capacidad de intervenir.

Estar presentes de una manera que podamos sostener

Acompañar puede empezar por escuchar sin humillar, expresar con claridad nuestra preocupación y facilitar el contacto con un profesional. Puede consistir en acudir a una cita, participar en terapia familiar o ayudar a organizar alguna cuestión práctica acordada con el equipo.

Podemos reconocer los esfuerzos concretos que observamos: que haya pedido ayuda, que esté asistiendo a tratamiento o que haya hablado de sus ganas de consumir para recibir apoyo. Después de mucho dolor, quizá nos cueste reconocer esos avances. Hacerlo es compatible con atender lo que todavía necesita trabajo.

Estar presentes no exige estar disponibles a cualquier hora ni responder a todas las peticiones. Necesitamos considerar nuestras fuerzas, nuestras obligaciones y nuestra salud. Una ayuda que podemos mantener con claridad suele ser más útil que comprometernos, desde la angustia, a algo que después nos resulta imposible sostener.

Podemos preguntarnos: «¿Qué puedo ofrecer de verdad en este momento?». La respuesta será distinta en cada familia y puede cambiar con el tiempo.

Las decisiones que no podemos tomar por otra persona

Podemos facilitar una consulta, pero no hablar con sinceridad en su lugar. Podemos acompañar al tratamiento, pero no practicar por ella lo que necesita aprender. Podemos expresar nuestra preocupación, pero no garantizar que la comparta en ese momento.

Aceptar estos límites de nuestra capacidad puede resultar doloroso. Sobre todo cuando creemos que sabemos lo que necesita y vemos que no da el paso.

A veces, para aliviar esa angustia, empezamos a hacer cada vez más: recordamos todas las citas, resolvemos cada dificultad y comprobamos continuamente si está cumpliendo. Conviene revisar con el equipo qué apoyo necesita realmente y qué responsabilidades está en condiciones de asumir.

Parte de acompañar consiste en dejar espacio para que la persona asuma responsabilidades que sí puede afrontar, con los apoyos que necesite. Esto debe adaptarse a su situación. Hay momentos de enfermedad, crisis o dificultad en los que puede necesitar más ayuda, y el equipo profesional puede orientarnos sobre cómo ofrecerla.

> DESDE NUESTRA HISTORIA
>
> Cuando mi hermano empezó su primer tratamiento ambulatorio, decidimos que acudiera solo a las citas. Acompañarle nos habría tranquilizado a nosotros, pero comprendimos que necesitaba empezar a responsabilizarse de su propio proceso.
>
> *«Aquellas citas eran suyas. Era él quien tenía que dar el primer paso.»*
>
> *Cuando la adicción entra en casa*, capítulo 7

Cuando sentimos que todo depende de nosotros

Puede que seamos quienes recibimos las llamadas, hablamos con el centro, atendemos los problemas económicos y tranquilizamos al resto de la familia. Poco a poco, todo parece pasar por nuestras manos.

A veces nadie nos ha pedido expresamente que asumamos ese lugar. Lo hemos ido ocupando porque nos preocupaba la situación, porque estábamos más cerca o porque no veíamos otra opción. Con el tiempo, pedir a otros que participen puede hacernos sentir que estamos fallando.

Sin embargo, una sola persona no puede sostener indefinidamente todas las necesidades de una familia. Podemos revisar cómo se están repartiendo las responsabilidades y hablar de lo que necesitamos. Tal vez alguien pueda acompañar a una cita, hacerse cargo de una gestión o escucharnos después de un día difícil.

Si no contamos con una red cercana, esa falta de apoyo también merece ser compartida con los profesionales. No todas las familias disponen de los mismos recursos y las orientaciones deben tenerlo en cuenta.

Acompañar el tratamiento con un papel claro

Cuando empieza un tratamiento, es normal que queramos saber cómo evoluciona la persona y qué debemos hacer. Puede que sintamos alivio por haber encontrado ayuda y, a la vez, miedo a dejar de estar pendientes de cada detalle.

Conviene preguntar al equipo cómo será nuestra participación: qué espacios tendrá la familia, por qué vías podremos trasladar una preocupación y qué información se podrá compartir respetando la intimidad y el consentimiento de la persona.

Tener claridad ayuda a evitar que intentemos resolver por nuestra cuenta cuestiones que necesitan valoración profesional. Si observamos algo que nos inquieta, podemos comunicar hechos concretos y pedir orientación para entenderlo.

La terapia familiar también puede ayudarnos a revisar nuestra manera de relacionarnos. A veces necesitamos aprender a escuchar sin adelantarnos, expresar el dolor sin atacar o mantener una decisión sin entrar en una discusión interminable. Ese trabajo tiene valor para nosotros y para la convivencia.

Al leer estas páginas, quizá reconozcamos cuánto llevamos asumiendo. Podemos repartir responsabilidades, pedir orientación y definir qué ayuda podemos ofrecer de verdad. Ese será nuestro punto de partida para revisar, en el siguiente capítulo, algunas respuestas que merecen un cambio.

ESPACIO PARA REFLEXIONAR

Un momento para encontrar nuestro lugar

Piensa en cómo estás acompañando actualmente. No se trata de juzgar lo que has hecho, sino de observar qué necesitas mantener, compartir o cambiar.

¿Qué ayuda estoy ofreciendo que considero útil y puedo sostener?

¿Qué estoy intentando controlar que no depende completamente de mí?

¿Qué responsabilidad podría asumir la otra persona con el apoyo adecuado?

¿Qué necesito compartir con otros familiares o consultar con el equipo profesional?

CAPÍTULO 05

Cuando ayudar nos lleva a sostener el problema

05

LO ESENCIAL

- Muchas formas de ayudar nacen del cariño y, aun así, pueden mantener el problema.
- Podemos atender una necesidad básica sin dar dinero en efectivo ni cubrir cada consecuencia.
- No hace falta esperar a que «toque fondo»: no toda consecuencia ayuda a aprender.

Muchas decisiones que tomamos las familias nacen de una intención sencilla: evitar que alguien a quien queremos sufra.

Pagamos una deuda porque nos asusta lo que pueda pasar. Justificamos una ausencia porque tememos que pierda el trabajo. Aceptamos una explicación que no termina de convencernos porque no tenemos fuerzas para otra discusión. Nos decimos que será la última vez, que ahora necesita tranquilidad y que después podremos hablar.

En ese momento, nuestra decisión puede parecer la única posible. Estamos preocupados, tenemos información incompleta y necesitamos resolver algo que se siente urgente. A veces conseguimos unas horas de calma. Sin embargo, cuando la misma situación vuelve a repetirse, empezamos a preguntarnos si lo que hacemos está ayudando como esperábamos.

Hablar de esto puede despertar culpa. Por eso queremos hacerlo con cuidado: revisar nuestra forma de ayudar no significa responsabilizarnos de la adicción de nuestro familiar. Significa reconocer que algunas respuestas que nacen del cariño pueden necesitar un cambio.

Resolver lo inmediato puede dejar lo importante pendiente

Cuando aparece un problema, nuestra atención se dirige a solucionarlo. Si falta dinero, buscamos cómo conseguirlo. Si hay un conflicto, intentamos calmarlo. Si alguien pide explicaciones, respondemos para evitar una situación incómoda.

A veces esa ayuda es necesaria. En otras ocasiones, resuelve la urgencia del momento, pero deja intacta una dificultad que vuelve a aparecer.

Podemos acabar entrando en una secuencia conocida: ocurre algo, nos asustamos, intervenimos y sentimos alivio. Después llega una nueva promesa y recuperamos la esperanza. Cuando todo se repite, tenemos menos fuerzas y más dificultad para responder de otra manera.

Dentro de esa dinámica, cada decisión tiene una explicación. Quizá tememos que poner un límite provoque una discusión. Quizá nos preocupa que la persona se aleje. Quizá estamos tan cansados que, por esa noche, solo queremos que todo se calme.

Reconocer ese recorrido nos permite detenernos y preguntar: «¿Qué estamos resolviendo ahora y qué sigue necesitando atención?».

El dinero y la dificultad de decir que no

Las peticiones de dinero pueden colocarnos en situaciones especialmente difíciles. A veces vienen acompañadas de prisa, angustia o una explicación que no sabemos cómo comprobar. Podemos sentir que necesitamos decidir en ese instante.

Si hemos vivido peticiones repetidas o sabemos que el dinero se ha utilizado para consumir, es comprensible que aparezca desconfianza. También podemos sentir culpa al pensar en negarnos.

Puede ayudarnos distinguir la necesidad concreta de la forma en que nos piden atenderla. Si se trata de comida, transporte a una consulta o una necesidad básica, podemos valorar una ayuda directa, siempre que sea segura y esté dentro de nuestras posibilidades.

Una respuesta podría ser: «Quiero entender qué necesitas. No voy a darte dinero en efectivo, pero podemos ver cómo resolver esa necesidad de otra manera».

No hay una respuesta única para todas las familias. Importan la edad, la autonomía, la salud, la convivencia y las circunstancias económicas. Cuando la situación se repite, merece la pena revisarla con un profesional y preparar una pauta que podamos sostener.

Si hay amenazas, coacción o miedo por nuestra seguridad, necesitamos ayuda para protegernos. No tenemos que afrontar esa situación como una simple negociación familiar.

> DESDE NUESTRA HISTORIA
>
> Entre todos reunimos el dinero para saldar las deudas de mi hermano, convencidos de que así podría empezar de cero. Al poco tiempo aparecieron otras. Tardamos en ver que cada rescate dejaba intacto el problema de fondo.
>
> *«Pagábamos una deuda para no pagar nunca más y acabábamos pagando la siguiente.»*
>
> *Cuando la adicción entra en casa*, capítulo 11

Cuando hablamos o respondemos en su lugar

Puede ocurrir que llamemos al trabajo para justificar una ausencia, inventemos una explicación ante otros familiares o asumamos compromisos que después tendremos que cumplir nosotros.

A veces lo hacemos para proteger su intimidad. Otras, por vergüenza, por miedo a las consecuencias o porque pensamos que perder una oportunidad lo empeoraría todo.

Cuidar la intimidad de alguien es importante. Podemos hacerlo sin tener que mentir ni asumir siempre la tarea de dar explicaciones por sus decisiones. En algunas situaciones, podemos decir: «Prefiero que lo hables con él» o «No me corresponde explicar lo que ha ocurrido».

Este cambio puede resultar incómodo, sobre todo si llevamos mucho tiempo ocupando ese lugar. Conviene prepararlo y adaptarlo a las capacidades reales de la persona. Si está atravesando una crisis o no puede hacerse cargo de determinadas gestiones, necesitará el apoyo adecuado.

La cuestión es observar si estamos ofreciendo una ayuda puntual o si hemos terminado asumiendo de forma habitual responsabilidades que podría empezar a recuperar.

Permitir responsabilidades con cuidado

A veces escuchamos frases como «que se haga cargo» o «tiene que tocar fondo». Aplicadas sin atender a la situación, pueden llevarnos a decisiones precipitadas.

No necesitamos esperar a que la persona sufra un daño grave para buscar tratamiento. Tampoco hace falta crear consecuencias, humillarla o retirarle cuidados esenciales para intentar que cambie.

Podemos revisar aquellas responsabilidades cotidianas que sí está en condiciones de asumir: hacer una llamada pendiente, explicar una ausencia o participar en la organización de sus citas. El objetivo es que vaya recuperando capacidad para hacerse cargo de su vida.

Las decisiones que afectan a la vivienda, la alimentación, la atención sanitaria o la seguridad necesitan especial cuidado. Si hay menores, personas dependientes o una situación de riesgo, debemos buscar orientación antes de hacer cambios que puedan dejarlos desprotegidos.

No toda consecuencia ayuda a aprender. Algunas pueden causar un daño serio. Por eso es importante valorar qué estamos haciendo y con qué apoyo contamos.

Muchas veces hemos intentado proteger a nuestro familiar con información incompleta y muy poco apoyo. Ahora podemos revisar esas decisiones sin castigarnos. Antes de cambiar una respuesta importante, valoremos su seguridad y qué ayuda necesitamos para hacerlo.

ESPACIO PARA REFLEXIONAR

Un momento para revisar nuestra ayuda

Elige una situación reciente. No hace falta escoger la más dolorosa. Busca una que puedas mirar ahora con cierta calma.

¿Qué me pidió la persona o qué problema intenté resolver?

¿Qué temía que ocurriera si no intervenía?

¿Qué hice y qué efecto tuvo en ese momento? ¿Qué ocurrió después?

¿Hay otra forma de atender esa necesidad que cuide también de mí y favorezca su responsabilidad?

¿Qué necesito consultar o preparar antes de responder de otra manera?

CAPÍTULO 06

Cómo hablar de lo que está ocurriendo

06

LO ESENCIAL

- Elige un momento de calma y un único propósito para la conversación.
- Habla de hechos concretos y de cómo te afectan, sin etiquetar a la persona.
- Propón un paso pequeño y honesto, y detén la conversación si deja de ser segura.

Hay conversaciones que empezamos a tener mucho antes de pronunciarlas. Las ensayamos mientras conducimos, cuando intentamos dormir o después de algo que nos ha vuelto a preocupar. Pensamos cómo decirlo, buscamos un momento y nos preguntamos si esta vez conseguiremos entendernos.

A veces, cuando por fin hablamos, sale todo de golpe. La preocupación se mezcla con el cansancio, aparecen reproches que llevábamos guardados y terminamos en una discusión parecida a las anteriores. Otras veces nos quedamos callados porque tememos su reacción o porque sentimos que ya hemos dicho todo lo que podíamos decir.

Después podemos preguntarnos si hemos elegido mal las palabras, si hemos sido demasiado duros o si tendríamos que haber insistido más.

No existe una frase capaz de garantizar que otra persona reconozca su problema o acepte ayuda. Podemos cuidar la manera de hablar para expresar mejor lo que nos preocupa y abrir una posibilidad de encuentro. La respuesta de la otra persona no depende por completo de nosotros.

Elegir un momento en el que podamos escucharnos

Cuando estamos muy alterados, nos resulta más difícil escuchar y explicar lo que necesitamos. Lo mismo ocurre si la otra persona está bajo los efectos del consumo. En esas circunstancias, una conversación importante puede convertirse rápidamente en una discusión.

Siempre que sea posible, conviene buscar un momento de mayor calma, con cierta privacidad y sin prisas. También podemos preguntar: «Hay algo que me preocupa y me gustaría hablarlo contigo. ¿Podemos sentarnos un momento esta tarde?».

A veces llevamos tanto tiempo esperando que todo esté bien que nunca encontramos la ocasión. No necesitamos un momento perfecto, pero sí unas condiciones mínimas para poder hablar con seguridad.

Si tenemos miedo de su reacción o ha habido amenazas o violencia, es importante pedir orientación antes de plantear la conversación. No tenemos que exponernos ni organizar un encuentro a solas para demostrar que queremos ayudar.

Saber qué queremos decir

Cuando hay mucho dolor acumulado, podemos intentar resolver en una sola conversación todo lo que ha pasado. Empezamos hablando de una ausencia reciente y acabamos repasando años de conflictos.

Es comprensible que necesitemos expresar todo eso. Sin embargo, puede ayudarnos elegir un propósito concreto para ese primer encuentro: compartir una preocupación, explicar cómo nos afecta una situación o proponer una consulta profesional.

Antes de hablar, podemos ordenar tres cuestiones:

- Qué hemos observado.
- Cómo nos está afectando.
- Qué paso queremos proponer.

Por ejemplo: «Estas últimas semanas has faltado al trabajo en varias ocasiones y hemos discutido por dinero. Estoy preocupado y siento que no sabemos cómo salir de esto. Me gustaría que pidiéramos orientación profesional».

No hace falta memorizar un discurso. Preparar unas ideas puede ayudarnos a mantener el rumbo cuando aparezcan los nervios.

Hablar de hechos sin reducir a la persona a ellos

Cuando estamos heridos, pueden salir frases como «siempre haces lo mismo», «no te importa nadie» o «eres un mentiroso». Expresan nuestro enfado, pero también pueden hacer que toda la conversación se centre en defenderse de esa acusación.

Describir una situación concreta permite explicar mejor qué nos preocupa: «Ayer me dijiste que llegarías a las diez y no supe nada de ti hasta la mañana siguiente. Pasé la noche preocupado».

Podemos ser claros sobre lo ocurrido y sus efectos. No necesitamos suavizar una situación grave para que resulte más cómoda, pero sí intentar hablar de la conducta sin convertirla en una definición de toda la persona.

También podemos reconocer algo que valoramos: «Sé que estos días estás intentando acercarte y quiero poder hablar contigo. Hay cosas que siguen preocupándome».

La cercanía y la firmeza pueden estar presentes en la misma conversación.

DESDE NUESTRA HISTORIA

El día después de que mi hermano reconociera lo que estaba ocurriendo, mi padre y yo hablamos con él sin reproches. Intuíamos que, si empezábamos desde el enfado o el juicio, volvería a levantar el muro tras el que llevaba años escondiéndose.

«Escuchamos mucho más de lo que hablamos.»

Cuando la adicción entra en casa, capítulo 7

Proponer un paso que se pueda dar

Pedir «tienes que cambiar» puede expresar lo que deseamos, pero deja sin concretar cómo empezar. Una propuesta pequeña y clara puede resultar más fácil de abordar.

Podemos decir:

«Me gustaría que tuvieras una primera consulta para valorar lo que está pasando».

«Si te ayuda, puedo acompañarte o estar contigo cuando llames».

«Podemos preguntar cómo sería el tratamiento y resolver tus dudas».

Una primera valoración permite conocer la situación y explicar cómo puede ayudar el tratamiento. La propuesta debe responder a las necesidades de la persona; comprenderla facilita tomar una decisión informada.

Es importante ser honestos sobre lo que estamos proponiendo. La persona necesita saber adónde va, con quién va a hablar y para qué. La confianza también se cuida en la manera de acercarnos a la ayuda profesional.

Saber cuándo detener la conversación

Aunque la hayamos preparado, la conversación puede desbordarse. Si aparecen gritos o insultos, podemos decir: «Quiero seguir hablando de esto, pero así no estamos pudiendo escucharnos. Voy a parar y lo retomaremos cuando sea posible».

Detenernos puede ser difícil si sentimos que estamos perdiendo una oportunidad. También puede ocurrir que la otra persona nos siga provocando o exija continuar. Podemos mantener una respuesta breve y evitar añadir nuevos reproches al marcharnos.

Si existe peligro, la prioridad es protegernos y buscar ayuda. No necesitamos terminar de explicar nuestro punto de vista en ese momento.

Después, quizá necesitemos hablar con alguien de confianza o con un profesional. Una conversación difícil también nos afecta, y merece la pena darnos tiempo antes de decidir qué haremos a continuación.

No tenemos que decirlo todo perfectamente. Si perdimos la calma, podemos reconocerlo y aclarar lo que queríamos expresar. La preocupación sigue siendo válida. Una conversación respetuosa puede abrir una puerta, aunque todavía no haya acuerdo.

ESPACIO PARA REFLEXIONAR

Un momento para preparar nuestras palabras

Piensa en una conversación que necesites tener. Intenta elegir un solo asunto y escribir como hablarías tú, con tus propias palabras.

¿Qué hecho concreto me preocupa y quiero expresar?

¿Cómo me está afectando y qué necesito que la otra persona sepa?

¿Qué pregunta podría hacer para comprender sus dudas o temores?

¿Qué paso concreto voy a proponer y qué apoyo puedo ofrecer?

¿Cómo terminaré la conversación si dejamos de escucharnos o me siento inseguro?

CAPÍTULO 07

Aprender a poner límites

07

LO ESENCIAL

- Un límite protege una necesidad concreta y se apoya en lo que haremos nosotros.
- Es mejor decidirlo con calma que en mitad de una discusión.
- La seguridad va siempre por delante: poner un límite no nos hace responsables de una agresión.

Podemos tener muy claro que una situación nos está haciendo daño y, aun así, no saber cómo detenerla. Hemos pensado muchas veces qué vamos a decir, qué no queremos volver a permitir o qué decisión necesitamos mantener. Pero llega el momento, vemos sufrir a la persona, escuchamos sus razones o sentimos su enfado, y volvemos a dudar.

Después quizá nos reprochamos haber cedido. Nos prometemos que la próxima vez será diferente, aunque por dentro seguimos teniendo el mismo miedo: «¿Y si se aleja?», «¿y si empeora?», «¿y si le pasa algo?».

Poner límites a alguien a quien queremos puede ser doloroso. Especialmente cuando llevamos mucho tiempo intentando protegerle o cuando sentimos que somos su principal apoyo.

Aprender a poner límites requiere reconocer que nuestras necesidades también cuentan. Podemos querer ayudar y necesitar que haya respeto en la convivencia. Podemos estar disponibles para acompañar un tratamiento y no poder seguir asumiendo determinadas peticiones. Dar espacio a esas necesidades forma parte del cuidado de la familia.

Reconocer qué necesitamos proteger

Antes de decidir un límite, puede ayudarnos preguntarnos qué situación queremos atender. A veces decimos «no puedo más», pero todavía no hemos podido concretar qué es lo que nos está desbordando.

Quizá necesitamos dejar de recibir insultos durante las conversaciones. Tal vez las peticiones de dinero están comprometiendo nuestra economía. Puede que hayamos abandonado obligaciones propias para resolver continuamente asuntos de la otra persona.

Cuanto más concreta sea la situación, más fácil será pensar una respuesta posible.

«Necesito poder hablar sin que me insulten».

«Necesito reservar el dinero con el que cubro mis gastos».

«Necesito mantener mis citas médicas y mi horario de trabajo».

Empezar por lo que necesitamos proteger nos ayuda a decidir con más claridad. También permite que el límite tenga un sentido que podamos recordar cuando aparezcan las dudas.

Decidir qué haremos nosotros

Un límite necesita apoyarse en una acción que esté dentro de nuestras posibilidades. Podemos expresar lo que esperamos de la otra persona, aunque no podamos garantizar que lo cumpla.

Por ejemplo, decir «no vuelvas a gritarme» expresa una petición. Añadir «si empezamos a gritarnos, voy a terminar la conversación y la retomaremos cuando podamos hablar con calma» concreta cómo actuaremos nosotros.

Lo mismo ocurre con el dinero: «No voy a prestarte más dinero. Si necesitas ayuda para acudir a una consulta, podemos hablar de cómo organizarlo».

Estas decisiones deben adaptarse a cada situación. Importan la edad, las capacidades de la persona, las responsabilidades de cuidado y las condiciones de convivencia.

Un límite útil es aquel que podemos aplicar de manera segura y sostener en la práctica. Por eso conviene pensar qué implicará antes de comunicarlo.

Evitar decisiones que nacen del desbordamiento

En medio de una discusión podemos decir cosas como «no vuelvas a contar conmigo» o «esta es la última vez que te ayudo». En ese momento quizá estamos expresando cuánto nos duele lo que está ocurriendo. Más tarde, al calmarnos, sabemos que no queremos o no podemos actuar así.

Las decisiones tomadas desde el agotamiento pueden dejarnos atrapados entre mantener algo que no hemos pensado o retirarlo sintiendo que hemos perdido firmeza.

Cuando no hay una urgencia, podemos darnos tiempo: «Ahora estoy demasiado alterado para decidir. Necesito pensarlo y después hablaremos».

Ese margen permite valorar nuestras posibilidades, consultar con alguien y elegir una respuesta proporcionada. Las decisiones sobre vivienda, atención sanitaria, alimentación o cuidados esenciales necesitan especial cuidado, sobre todo si hay menores o personas dependientes. Conviene prepararlas con orientación profesional.

Explicarlo de forma sencilla

No siempre necesitamos una explicación larga. A veces, cuanto más intentamos justificar una decisión, más se convierte la conversación en una negociación interminable.

Podemos nombrar lo que ocurre, explicar qué necesitamos y comunicar cómo vamos a actuar:

> *«Las peticiones de dinero están afectando a mi economía. No voy a hacer más préstamos».*

«Quiero escucharte, pero si hay insultos voy a interrumpir la conversación».

«Puedo acompañarte a la primera consulta. Después necesitaremos organizar cómo te harás cargo de las siguientes citas».

Es importante que nuestras palabras se parezcan a nuestra manera de hablar. Podemos ser cercanos, reconocer que la situación es difícil y mantener lo que hemos decidido.

También ayuda elegir un momento de calma. Un límite explicado con antelación permite que la otra persona sepa qué puede esperar de nosotros.

Cuando aparece la culpa

Después de comunicarlo, puede que nos sintamos peor durante un tiempo. Quizá la persona se enfada, nos dice que no la comprendemos o deja de hablarnos. Podemos empezar a preguntarnos si hemos sido injustos.

La culpa merece ser escuchada, pero no siempre significa que hayamos hecho algo malo. Puede aparecer porque estamos cambiando una forma de relacionarnos muy arraigada o porque nos cuesta tolerar el malestar de alguien a quien queremos.

Podemos revisar nuestra decisión con preguntas concretas: «¿He tenido en cuenta su situación?», «¿estoy protegiendo una necesidad legítima?», «¿lo que he decidido es seguro y proporcionado?».

Si tenemos dudas, podemos consultarlas. No necesitamos resolverlas cediendo de inmediato ni obligándonos a mantener una decisión que requiere ajustes.

Podemos comprender que la otra persona esté molesta y seguir necesitando ese límite. Escuchar su malestar no nos obliga a cambiar automáticamente nuestra respuesta.

> DESDE NUESTRA HISTORIA
>
> Casi dos meses después del ingreso, mi hermano llamó para decir que quería abandonar el tratamiento y nos pidió dinero para volver. Por primera vez no fuimos a buscarle ni se lo enviamos. Media hora después, el centro nos llamó para decirnos que se quedaba.
>
> *«Un límite empezaba a ser un límite precisamente cuando llegaba el momento difícil de mantenerlo.»*
>
> *Cuando la adicción entra en casa*, capítulo 11

Prepararnos para mantenerlo

A veces comunicamos un límite con claridad, pero no hemos pensado qué haremos cuando llegue la siguiente petición. Si aparece de madrugada, después de un día agotador o acompañada de mucha insistencia, puede resultarnos más difícil sostenerlo.

Prepararnos implica decidir cómo responderemos y con qué apoyo contamos. Podemos tener una frase breve: «Entiendo lo que me estás pidiendo. Mi respuesta sigue siendo la misma». No es necesario encontrar argumentos nuevos cada vez.

Si varios familiares participan, conviene hablar previamente. Las diferencias entre nosotros pueden aumentar la tensión y dejar toda la responsabilidad sobre una sola persona. Buscar algunos acuerdos comunes puede ayudar, aunque no pensemos exactamente igual en todo.

También necesitamos cuidar nuestro descanso y disponer de alguien con quien hablar. Mantener una decisión difícil resulta más llevadero cuando no estamos solos.

La seguridad está por delante

Si hay amenazas, coacción o violencia, necesitamos valorar nuestra seguridad antes de comunicar cambios. La responsabilidad de una agresión corresponde a quien la ejerce; poner un límite no nos hace responsables de ella.

No tenemos que afrontar a solas una conversación que pueda ponernos en peligro. Es preferible buscar apoyo profesional y preparar cómo protegernos, teniendo en cuenta también a los menores y a otras personas vulnerables que puedan estar presentes.

Ante un peligro inmediato, debemos contactar con los servicios de emergencia. La seguridad no puede quedar pendiente de conseguir que la otra persona entienda o acepte nuestro punto de vista.

Revisar también forma parte del proceso

Puede que un límite necesite cambiar porque la situación ha evolucionado o porque comprobamos que no estaba bien planteado. Podemos revisarlo de forma consciente, explicando qué cambia y por qué.

También puede ocurrir que un día no logremos mantenerlo. Tal vez sentimos miedo, estábamos agotados o nos faltó apoyo. Podemos mirar lo sucedido y preparar mejor la próxima ocasión.

Aprender lleva tiempo. Castigarnos por cada dificultad puede dejarnos con menos fuerzas para continuar. Nos ayudará más reconocer qué necesitamos para actuar con mayor claridad y pedir orientación cuando una situación se repita.

Un límite no garantiza que la persona acepte tratamiento. Nos ayuda a proteger necesidades importantes y a ofrecer una ayuda más clara. Podemos empezar por una decisión pequeña, preparada con cuidado y con el apoyo que haga falta.

ESPACIO PARA REFLEXIONAR

Un momento para preparar nuestro primer límite

Elige una situación concreta. Antes de llevar tu decisión a la práctica, considera si necesitas ayuda para hacerlo de forma segura.

¿Qué está ocurriendo y qué necesito proteger?

¿Qué decisión depende de mí y puedo sostener de forma realista?

¿Cómo voy a explicarla con mis propias palabras?

¿Qué me puede hacer dudar y con quién puedo contar en ese momento?

¿Hay algún riesgo o necesidad de cuidado que deba consultar antes?

CAPÍTULO 08

Qué hacer cuando rechaza la ayuda

08

LO ESENCIAL

- Un «no» puede esconder miedo, vergüenza o desconfianza: intenta entender qué está rechazando.
- Propón una primera consulta de forma honesta, sin engaños ni encuentros organizados a sus espaldas.
- Mientras tanto, tú sí puedes pedir orientación para ti.

Una de las situaciones que más impotencia puede generar en una familia es reconocer que hace falta ayuda y encontrarnos con una negativa.

Tal vez llevamos días buscando un centro, hablando con profesionales o preparando cómo plantearlo. Hemos imaginado que, cuando le expliquemos las opciones, comprenderá nuestra preocupación. Pero llega la conversación y escuchamos: «No necesito nada», «lo puedo dejar cuando quiera» o «el problema lo tenéis vosotros».

Podemos sentir que todo el esfuerzo se viene abajo. A veces respondemos insistiendo, elevando el tono o intentando demostrar la gravedad de lo que ocurre. Otras veces nos quedamos sin palabras. Después, cuando estamos solos, aparece una pregunta que pesa mucho: «¿Y ahora qué hacemos?».

Que la persona rechace la ayuda en este momento no significa que la familia tenga que quedarse sin orientación. Podemos consultar, revisar nuestra situación y preparar los siguientes pasos aunque todavía no consigamos que participe.

Intentar comprender qué está rechazando

Un «no» puede tener distintos significados. Quizá la persona no reconoce las consecuencias del consumo. Puede que sí las vea, pero le asuste hablar de ellas. También puede temer perder su trabajo, separarse de sus hijos, afrontar el coste o entrar en un lugar del que apenas sabe nada.

A veces rechaza una idea que se ha formado sobre el tratamiento: que le van a juzgar, que perderá toda capacidad de decisión o que tendrá que contar su vida antes de sentirse preparada. Si ha tenido experiencias previas difíciles, puede desconfiar de volver a pedir ayuda.

Conocer esos motivos puede abrir una conversación más concreta. Podemos preguntar: «¿Qué es lo que más te preocupa de consultar?» o «¿Hay algo de tu experiencia anterior que te haga desconfiar?».

Escuchar no garantiza que cambie de opinión, pero nos ayuda a saber qué necesita aclarar. También permite que el profesional al que consultemos comprenda mejor la situación.

Cuando dice que puede hacerlo por su cuenta

«Esta vez lo voy a dejar yo». Puede que hayamos escuchado esa frase muchas veces y ya no sepamos cómo responder sin enfadarnos.

La persona puede sentir un deseo real de cambiar y, a la vez, no reconocer la ayuda que necesita. También puede querer evitar una conversación que le resulta dolorosa. Desde fuera, no siempre podemos distinguir qué está ocurriendo.

Podemos llevar la conversación hacia lo concreto: «¿Qué vas a hacer de manera diferente?», «¿qué dificultad apareció las otras veces?» o «¿a quién pedirías ayuda si ves que no puedes mantenerlo?».

Estas preguntas conviene hacerlas desde el interés, sin convertirlas en un interrogatorio. Podemos expresar nuestra postura con claridad: «Valoro que quieras cambiar. Por lo que hemos vivido, creo que necesitamos una valoración profesional para saber cómo hacerlo con seguridad».

No nos corresponde supervisar en casa una retirada de sustancias ni establecer pautas médicas. Una intención de dejar el consumo necesita valorar también los riesgos y el apoyo adecuado.

Proponer una primera consulta

A veces, al hablar de ayuda, estamos pensando directamente en un ingreso. La persona puede sentir que le estamos pidiendo que acepte de golpe un cambio enorme.

Podemos proponer una primera conversación con el equipo de ODIN para explicar la situación, conocer el tratamiento y resolver dudas. La valoración permitirá determinar si el centro puede atender sus necesidades.

Una forma de expresarlo sería: «Te propongo que consultemos. Quiero que puedas explicar cómo lo estás viviendo tú y que nos orienten sobre qué atención hace falta».

Es importante que esa propuesta sea honesta. Si estamos planteando una valoración, la persona debe saberlo. No conviene presentarla como una visita informal cuando se ha organizado algo distinto a sus espaldas.

Podemos ofrecer apoyo práctico: acompañarle, facilitar un teléfono o ayudarle a preparar sus preguntas. También podemos preguntarle qué haría más fácil ese primer contacto.

Cuando insistir ocupa toda la relación

Después de una negativa, podemos sentir que tenemos que volver a intentarlo en cuanto aparezca otra oportunidad. Hablamos del tratamiento durante la comida, por teléfono, al llegar a casa. Cada encuentro termina girando alrededor del mismo asunto.

Es comprensible: nos preocupa perder tiempo y tememos que esperar empeore las cosas. Sin embargo, esa repetición puede desgastarnos y hacer que ambos lleguemos a cada conversación preparados para discutir.

Si no hay una urgencia, podemos dejar clara nuestra propuesta y acordar otro momento para retomarla: «Sigo pensando que necesitamos ayuda. Podemos volver a hablar de ello con calma. Yo también voy a pedir orientación para saber cómo afrontar esto».

Mientras tanto, podemos mantener conversaciones sobre otros aspectos de la vida cuando sea posible y seguro. Nuestra relación contiene una historia que va más allá del problema, aunque ahora resulte difícil encontrar espacio para ella.

Pedir ayuda para nosotros mientras tanto

Una consulta familiar puede ser útil incluso si la persona no acude. Podemos explicar lo que observamos, cómo nos está afectando y qué intentos hemos hecho.

El profesional podrá orientarnos a partir de esa información, teniendo presente que no está valorando directamente a nuestro familiar. Puede ayudarnos a reconocer señales de riesgo, revisar nuestras respuestas y preparar una manera de volver a ofrecer ayuda.

También podemos trabajar el miedo que nos mantiene pendientes de cada movimiento, los desacuerdos familiares o la culpa que aparece cuando intentamos cuidarnos.

No necesitamos su permiso para buscar apoyo para nuestro propio malestar. Tenemos derecho a hablar de lo que vivimos y a recibir atención, cuidando cómo compartimos la información y con quién lo hacemos.

> DESDE NUESTRA HISTORIA
>
> Durante meses, mi hermano reconocía que tenía un problema, pero se negaba a ingresar, y nosotros ya no sabíamos qué más hacer. Lo que cambió la situación fue que pedimos ayuda para nosotros: un profesional especializado habló primero con la familia y, después, con él.
>
> *«Por primera vez no teníamos que convencer a nadie de la gravedad de lo que estaba ocurriendo.»*
>
> *Cuando la adicción entra en casa*, capítulo 8

Cuando existe un riesgo inmediato

Si la persona no responde, tiene dificultades para respirar, presenta convulsiones o existe peligro inmediato de suicidio o violencia, llama al 112 en España. No esperes a que acepte un tratamiento. Encontrarás una orientación breve y los contactos de ayuda al final de esta guía.

La atención de una urgencia corresponde a los servicios sanitarios y de emergencia. Ante síntomas preocupantes o dudas sobre el riesgo, solicita orientación sanitaria.

El teléfono y los mensajes del centro no sustituyen la atención de emergencias.

La negativa de hoy no nos deja sin opciones para actuar como familia. Podemos recibir apoyo y mantener una propuesta de ayuda clara. En el próximo capítulo os explicamos qué aporta el tratamiento residencial y cómo trabajamos en ODIN.

ESPACIO PARA REFLEXIONAR

Un momento para preparar el siguiente paso

Piensa en la última vez que se habló de pedir ayuda. Intenta separar lo que la persona expresó de lo que nosotros interpretamos.

¿Qué dijo exactamente al rechazar la ayuda?

¿Qué temor o dificultad ha expresado y qué necesitaría preguntarle para comprenderlo mejor?

¿Qué primer contacto profesional podríamos proponer de forma clara y honesta?

Si todavía no acepta, ¿qué apoyo voy a buscar yo y qué necesito consultar?

¿Hay alguna señal de riesgo que requiera atención antes de volver a plantear la conversación?

CAPÍTULO 09

El tratamiento residencial en ODIN

09

LO ESENCIAL

- Un ingreso ofrece un entorno organizado para trabajar la recuperación con apoyo profesional.
- Cada persona tiene un plan individualizado que se revisa según su evolución.
- La familia tiene su propio espacio, con terapias presenciales y online.

Cuando empezamos a plantearnos un ingreso, suelen aparecer muchas preguntas. Quizá sentimos alivio al pensar que nuestro familiar puede recibir ayuda y, al mismo tiempo, miedo a cómo lo vivirá. Nos preguntamos cómo será su día a día, quién estará a su lado y qué ocurrirá cuando nosotros volvamos a casa.

Después de mucho tiempo intentando sostener la situación, confiar parte de ese acompañamiento a un equipo profesional puede resultar difícil. Necesitamos conocer a las personas que van a atenderle y comprender qué van a hacer para ayudarle.

En ODIN queremos que ese primer contacto permita hablar de todo ello con tranquilidad. Sabemos que detrás de una solicitud de información suele haber una historia de preocupación, intentos de cambio y desgaste familiar.

No necesitáis tener una decisión tomada para hablar con nosotros. Podemos empezar por escuchar lo que estáis viviendo, conocer la situación y explicaros cómo trabajamos.

DESDE NUESTRA HISTORIA

ODIN nació después de que mi hermano completara su tratamiento residencial lejos de casa. Aprendimos que nuestra experiencia podía ayudarnos a comprender a otras familias, pero que tratar una enfermedad tan compleja exigía un equipo profesional.

«La experiencia podía ser el alma, la profesionalidad tenía que ser la estructura que la sostuviera.»

Cuando la adicción entra en casa, capítulo 13

Qué puede aportar un ingreso

Un tratamiento residencial ofrece un entorno organizado en el que la persona puede dedicar tiempo y atención a su recuperación. La estancia permite tomar distancia de situaciones cotidianas relacionadas con el consumo y comenzar a trabajar con apoyo profesional.

Ese espacio puede ser importante cuando, en el entorno habitual, resulta difícil interrumpir determinadas dinámicas. Los conflictos, la desorganización del día a día o la cercanía de situaciones asociadas al consumo pueden complicar los intentos de cambio.

Durante el ingreso se establece una rutina que combina tratamiento, actividades, descanso y responsabilidades. La persona dispone de oportunidades para observar sus dificultades, hablar de ellas y practicar nuevas formas de afrontarlas.

El cambio de entorno, por sí solo, no resuelve la adicción. Su valor está en el trabajo terapéutico que se realiza durante la estancia y en cómo se prepara a la persona para mantener los avances después.

Empezar por conocer a la persona

Aunque las familias podamos reconocernos en experiencias parecidas, cada persona llega al tratamiento con una historia propia.

Necesitamos conocer cómo está, qué consumo presenta, qué consecuencias está teniendo y qué intentos de recuperación ha realizado. También su estado de salud, sus dificultades emocionales, sus relaciones y las circunstancias que pueden influir en el proceso.

En ODIN, la valoración inicial nos ayuda a determinar si podemos atender sus necesidades y a plantear el trabajo que requiere.

Cada persona cuenta con un plan de tratamiento individualizado, con objetivos que se revisan y adaptan según su evolución. Queremos comprender qué necesita para empezar a recuperarse y qué dificultades van apareciendo mientras avanza.

La información de la familia puede ser muy valiosa. A veces habéis observado cambios que la persona todavía no reconoce o le cuesta explicar. Escucharos permite ampliar la comprensión de la situación, dando también espacio a su propia voz.

Un equipo que atiende las distintas áreas de su vida

La adicción puede afectar a la salud, a las emociones, a las relaciones y a la capacidad de organizar la vida cotidiana. Por eso, en ODIN trabajamos desde una perspectiva holística: atendemos a la persona en su conjunto.

Contamos con un equipo multidisciplinar de profesionales cualificados y especializados en el tratamiento de las adicciones. La coordinación entre las distintas áreas permite que el acompañamiento responda a las necesidades que se van identificando.

La atención médica y psiquiátrica aborda las necesidades de salud, los problemas de salud mental que puedan coexistir con la adicción y el tratamiento farmacológico cuando es necesario. La valoración inicial permite concretar también cómo debe atenderse el proceso de desintoxicación cuando corresponde.

En el área psicológica, trabajamos la relación con el consumo, las dificultades emocionales y las herramientas necesarias para afrontar situaciones de riesgo. La terapia individual y grupal ofrece espacios para comprender lo que ocurre y ensayar respuestas diferentes.

El área social atiende las relaciones, las circunstancias familiares y laborales y las dificultades del entorno que pueden influir en la recuperación.

A través del trabajo ocupacional, la persona puede recuperar hábitos, organizar su tiempo, asumir responsabilidades y volver a encontrar interés y satisfacción en actividades saludables.

Estas áreas forman parte de un mismo proceso. Lo que aparece en la convivencia o durante una actividad puede ayudar a identificar algo que después necesita trabajarse en terapia.

Cómo es el trabajo cotidiano

A veces imaginamos el tratamiento como una sucesión de conversaciones sobre el consumo. Sin embargo, buena parte de la recuperación también se construye en situaciones cotidianas.

Mantener un horario, cumplir un compromiso, tolerar una frustración, pedir ayuda o resolver un desacuerdo son experiencias que permiten reconocer dificultades y practicar nuevas formas de actuar.

El programa de ODIN combina terapias individuales y grupales, talleres y actividades ocupacionales. La estructura del día ofrece un marco para recuperar estabilidad y avanzar hacia una mayor autonomía.

Nuestro centro está situado en Navaluenga, Ávila, en un entorno natural que forma parte de la vida diaria. Ese entorno ofrece espacios para la actividad, el descanso y el contacto con rutinas alejadas del consumo, dentro del trabajo terapéutico del centro.

El centro, a los pies de la sierra

El entorno del Valle de Iruelas

Las cuadras del centro hípico

El huerto ecológico

ODIN en pocas palabras

Dónde estamos	Navaluenga (Ávila), en una finca de unas tres hectáreas junto al río Alberche, en la Reserva Natural del Valle de Iruelas y cerca de la Sierra de Gredos. A unos 100 km de Madrid.
Las instalaciones	11 habitaciones individuales o dobles con ventanales de suelo a techo, salón con chimenea, comedor, salas de terapia individual y grupal, gimnasio, piscina y centro hípico.
El equipo	Psiquiatría, medicina, psicología sanitaria —con especialización en trauma y en terapia familiar—, trabajo social, atención sociosanitaria, integración social y monitores.
El enfoque	Plan de tratamiento individualizado y terapias basadas en la evidencia: terapia cognitivo-conductual, entrevista motivacional, modelo transteórico del cambio, terapia de aceptación y compromiso y terapia humanista integrativa.
Las fases	Desintoxicación cuando corresponde, deshabituación y reinserción, con preparación de la salida y seguimiento posterior.
El día a día	Terapia individual y terapia de grupo diaria, talleres, terapia asistida con caballos, huerto ecológico, granja, senderismo, mindfulness y deporte.
La familia	Terapia grupal semanal para familiares y sesiones con cada núcleo familiar, presenciales y online.

...un lugar donde una persona pudiera detenerse durante un tiempo para prepararse para volver a él.

Antes del ingreso os explicaremos cómo se organiza la estancia, cuáles son las normas y qué sentido tienen. Es importante que tanto la persona como su familia comprendan qué pueden esperar.

La familia también tiene un espacio

Cuando se produce un ingreso, la familia puede sentir que por fin podrá descansar. También puede encontrarse con emociones inesperadas: culpa por sentir alivio, miedo a cómo estará la persona o dificultad para dejar de estar pendiente.

En ODIN contamos con terapias familiares presenciales y online. Durante el proceso residencial os explicaremos cómo se organiza la participación de la familia. También podéis consultar por atención para vosotros si vuestro familiar todavía no ha iniciado tratamiento.

Las sesiones permiten comprender mejor la adicción, revisar la comunicación, aprender a mantener límites y atender el desgaste acumulado. En el capítulo 11 explicamos este servicio con más detalle.

Desde el inicio os explicaremos cómo se organiza la participación familiar y cuáles son las vías de comunicación con el equipo, respetando la intimidad y el consentimiento de la persona.

Queremos que podáis expresar vuestras dudas y saber cómo trasladar una preocupación. La familia necesita orientación durante el proceso, además de información sobre el tratamiento.

Poder preguntar con tranquilidad

Antes de dar el paso, necesitáis comprender tanto el tratamiento como sus condiciones prácticas y económicas.

En el primer contacto os explicaremos el modelo de tratamiento y cómo es la vida en el centro. Antes del ingreso, necesitáis conocer también qué incluye la estancia, su coste y las condiciones de los servicios adicionales o del seguimiento, cuando procedan.

Si algo no queda claro, podéis volver a preguntarlo. En un momento de preocupación es normal no retener toda la información o recordar después una cuestión importante.

Nos interesa que la decisión se apoye en una comprensión real de lo que ofrecemos y de la participación que requiere el proceso.

ESPACIO PARA REFLEXIONAR

Preparar nuestro primer contacto con ODIN

Estas preguntas pueden ayudaros a ordenar lo que queréis contarnos. No es necesario responderlas todas antes de llamar.

¿Qué está ocurriendo y qué nos preocupa especialmente en este momento?

¿Qué intentos de cambio o tratamientos se han realizado hasta ahora?

¿Qué información sobre su salud o su situación necesitamos que conozca el equipo?

¿Qué nos inquieta de un posible ingreso y qué necesitamos aclarar?

¿Qué apoyo necesitamos también nosotros como familia?

Si queréis conocer cómo podemos ayudaros, podéis llamarnos o escribirnos por WhatsApp al 675 679 987, o contactar a través de www.odinadicciones.com. Empezaremos por escuchar vuestra situación y valorar el siguiente paso. El capítulo siguiente os ayudará a preparar un posible ingreso.

CAPÍTULO 10

10

Prepararnos para un posible ingreso

LO ESENCIAL

- Explica el ingreso con honestidad y traslada las dudas al equipo.
- Comparte toda la información de salud relevante, aunque cueste.
- No improvises cambios de medicación ni una desintoxicación en casa.

Durante un tiempo, puede que hayamos deseado que llegara este momento. Hemos buscado información, hablado del tratamiento y esperado a que nuestro familiar aceptara recibir ayuda. Pero cuando el ingreso empieza a hacerse real, podemos sentir algo distinto de lo que imaginábamos.

Junto al alivio aparecen preguntas, miedo y tristeza. Quizá nos preocupa cómo se encontrará los primeros días, cómo será la despedida o qué ocurrirá cuando volvamos a casa. También podemos preguntarnos si estamos haciendo lo adecuado, incluso después de haberlo pensado mucho.

La persona que va a ingresar puede vivir una mezcla parecida. Puede querer recuperarse y sentir temor ante lo desconocido. Aceptar ayuda no hace desaparecer de inmediato sus dudas.

Preparar el ingreso significa atender tanto a lo que necesitamos organizar como a lo que estamos sintiendo. Tener información clara y poder hablar con el equipo ayuda a dar este paso con mayor comprensión.

Explicar con honestidad el paso que vamos a dar

Es importante que la persona conozca el propósito del ingreso y disponga de información sobre el tratamiento. Puede necesitar preguntar varias veces por los horarios, las normas, el contacto con la familia o el trabajo terapéutico.

Conviene que esas dudas se trasladen al equipo para recibir una respuesta precisa. La familia puede acompañar esa conversación sin tener que asumir la tarea de explicarlo todo.

Conviene confirmar con el equipo la duración orientativa, las llamadas, las visitas y las condiciones de la estancia, sin hacer promesas que no hayamos contrastado. Si desconocemos algo, podemos decir: «Vamos a preguntarlo para que sepamos cómo funciona».

La confianza también se construye siendo claros sobre lo que sabemos y sobre lo que necesitamos consultar.

Compartir la información que permite cuidar

Antes del ingreso, el equipo necesita conocer los aspectos relevantes para valorar y organizar la atención. Puede pedir información sobre el consumo, la medicación prescrita, los problemas de salud, las alergias o los tratamientos anteriores.

A veces cuesta hablar de determinadas situaciones porque nos avergüenzan o tememos que compliquen el ingreso. Podemos sentir la tentación de restar importancia a un episodio reciente, a una amenaza o a un problema de salud.

Compartir esa información permite que el equipo valore las necesidades reales de la persona. Si hay algo delicado que no sabemos cómo explicar, podemos pedir una conversación privada y utilizar la vía que nos indiquen.

Conviene distinguir lo que hemos observado de lo que suponemos. Podemos decir: «Esto lo vi yo», «esto es lo que nos contó» o «nos preocupa que pueda estar ocurriendo, pero no lo sabemos con certeza».

No necesitamos investigar cada detalle antes de consultar. La valoración profesional ayudará a completar la información que falte.

Seguir las indicaciones previas del equipo

Los días anteriores pueden generar dudas sobre qué hacer con el consumo o con la medicación. Es importante consultar estas cuestiones con el equipo sanitario y seguir sus indicaciones.

No debemos improvisar cambios de medicación ni intentar organizar una desintoxicación por nuestra cuenta. Si la situación de salud cambia antes del ingreso, debemos comunicarlo para que se valore cómo actuar.

Tampoco conviene entender el ingreso programado como una razón para esperar ante un problema urgente. Si existe un riesgo inmediato, la persona necesita atención en ese momento.

La familia no tiene que asumir decisiones clínicas. Su tarea puede ser observar, comunicar lo que ocurre y pedir ayuda para saber cómo proceder.

Organizar lo práctico sin cargarlo todo sobre una persona

Preparar el ingreso puede implicar documentación, equipaje y cuestiones familiares o laborales. Tener una lista facilita que no dependamos de la memoria en unos días de mucha emoción.

Antes de hacer la maleta, pedid al centro las indicaciones sobre ropa, objetos permitidos, documentación y medicación. Así evitaréis llevar cosas innecesarias o dejar pendiente algo importante.

También conviene revisar qué responsabilidades necesitan organizarse durante la estancia: el cuidado de hijos o de otras personas, las mascotas, determinados pagos o gestiones laborales. Siempre que sea posible, la persona que ingresa puede participar en esa preparación.

Distribuir tareas entre quienes puedan ayudar reduce la carga. No todo tiene que resolverlo el familiar que ha llevado el contacto con el centro.

Podemos acordar qué es imprescindible dejar preparado y qué puede atenderse después. Intentar cerrar todos los asuntos de la vida antes del ingreso puede añadir una presión innecesaria.

Cuidar el momento de la llegada

El día del ingreso puede estar cargado de nervios. Quizá nos hemos imaginado una despedida tranquila y, al llegar, aparecen lágrimas, dudas o palabras que no esperábamos.

Podemos intentar que ese momento sea sencillo. No hace falta repasar todo lo ocurrido ni aprovechar la despedida para obtener una última promesa.

Una frase cercana puede ser suficiente: «Te quiero. Sé que este paso puede dar miedo. Vamos a apoyarnos en el equipo para ir haciendo el proceso».

También podemos preguntar cómo se organizará la acogida y quién acompañará a la persona al llegar. Saberlo permite que la familia no sienta que debe resolver sola cualquier dificultad que aparezca en ese momento.

Si surgen dudas importantes o la persona expresa que no quiere continuar, conviene hablar con el equipo y valorar la situación con calma, siempre que las condiciones lo permitan.

> DESDE NUESTRA HISTORIA
>
> El día que acompañé a mi hermano al centro, decidimos sin necesidad de hablarlo que aquel viaje no era momento para reproches ni conversaciones pendientes. Al llegar, solo pude abrazarle.
>
> *«Aquella mañana no quería ser su vigilante, ni su juez, ni siquiera la persona que intentara convencerle de nada. Quería volver a ser simplemente su hermano.»*
>
> *Cuando la adicción entra en casa*, capítulo 9

Acompañar las dudas de los primeros días

Durante la adaptación pueden aparecer incomodidad, añoranza o dudas sobre el tratamiento. Si nuestro familiar nos las expresa, podemos escuchar sin precipitarnos a resolverlo todo.

Podemos preguntar qué le está ocurriendo y animarle a hablarlo con el equipo. También podemos trasladar nuestra preocupación por la vía acordada.

Es importante valorar cada situación. No debemos asumir que cualquier queja forma parte de la adaptación: si la persona refiere un problema de salud, seguridad o trato, hay que tomarlo en serio y aclararlo.

El apoyo profesional permite distinguir qué necesita acompañamiento, qué requiere una revisión y qué actuación corresponde. La familia puede participar sin quedarse sola frente a decisiones difíciles.

El ingreso abre un trabajo que necesita participación y continuidad. En ODIN os explicaremos cómo se organiza la llegada y qué vías de comunicación tendréis. La familia también necesita acompañamiento en esta etapa; dedicamos el siguiente apartado a ese proceso.

ESPACIO PARA REFLEXIONAR

Un momento para preparar este paso

Podéis responder juntos a estas preguntas o utilizarlas para la conversación previa con el centro.

¿Qué nos preocupa del ingreso y qué necesitamos preguntar antes de la llegada?

¿Qué información sobre salud, consumo o situaciones recientes debemos comunicar al equipo?

¿Qué documentación y pertenencias nos han indicado que preparemos?

¿Sabemos cómo será la comunicación con el centro y con quién contactar si surge una preocupación?

¿Qué apoyo voy a necesitar yo durante los primeros días?

CAPÍTULO 11

La familia también necesita recuperarse

11

LO ESENCIAL

- Es normal seguir en alerta aunque la situación empiece a mejorar.
- La familia necesita un espacio propio para hablar del daño, el miedo y la culpa.
- La confianza se reconstruye con tiempo y con hechos; no se puede exigir.

Cuando nuestro familiar empieza un tratamiento, buena parte de nuestra atención sigue puesta en él. Queremos saber cómo se encuentra, si está participando, si comprende lo que le ocurre y si podrá mantener los cambios.

Es natural. Puede que llevemos mucho tiempo esperando este paso y necesitemos comprobar que algo empieza a mejorar. Pero, en medio de esa preocupación, hay una pregunta que también merece espacio: «¿Cómo estamos nosotros después de todo lo vivido?».

A veces nos resulta difícil responder. Hemos pasado tanto tiempo atendiendo lo urgente que apenas nos hemos detenido a pensar en nuestro cansancio, en las relaciones que se han resentido o en las cosas que hemos ido dejando para después.

La familia también necesita tiempo, atención y apoyo para recuperarse. El comienzo del tratamiento puede abrir un espacio para mirar nuestras propias necesidades y empezar a cuidarlas.

Cuando llega la calma y seguimos en alerta

Quizá la situación empieza a estabilizarse, pero nosotros continuamos durmiendo con el teléfono cerca. Un retraso en una llamada nos inquieta. Una respuesta breve nos hace pensar que algo va mal.

Podemos sentirnos desconcertados: «Ahora que está recibiendo ayuda, ¿por qué sigo así?».

Después de un periodo prolongado de preocupación, no siempre resulta fácil recuperar la tranquilidad. Nos hemos acostumbrado a anticipar problemas, comprobar que todo está bien y prepararnos para una nueva dificultad. Aunque las circunstancias cambien, podemos seguir reaccionando desde ese miedo.

Necesitamos poder hablar de ello sin sentir que estamos perjudicando su recuperación. Reconocer nuestra inquietud permite buscar ayuda para manejarla y evitar que ocupe de nuevo toda nuestra vida.

Tener un espacio donde hablar de nosotros

Muchas conversaciones familiares giran alrededor de la persona que consume: qué ha hecho, qué necesita o cómo podemos ayudarla. Puede que alguien nos pregunte cómo estamos y respondamos contando cómo está ella.

Un espacio terapéutico para la familia permite detenernos en nuestra propia experiencia. Podemos hablar del dolor que seguimos sintiendo, del enfado que nos cuesta expresar o de la culpa que aparece cuando intentamos descansar.

También podemos reconocer emociones difíciles de compartir en casa. Quizá estamos aliviados por tener cierta distancia. Quizá nos da miedo volver a convivir. Quizá queremos a esa persona y sentimos que ya no sabemos cómo acercarnos.

Poder expresarlo con acompañamiento profesional ayuda a comprender qué necesitamos trabajar. No hace falta llegar con un problema perfectamente definido. Podemos empezar diciendo: «Estoy agotado y no sé cómo dejar de estar pendiente».

> DESDE NUESTRA HISTORIA
>
> A mi primera terapia familiar fui convencido de que el tratamiento era solo de mi hermano. Sentado en un círculo con otras familias, escuchando historias muy distintas y a la vez muy parecidas a la nuestra, comprendí que nosotros también teníamos heridas.
>
> *«Estaba lleno de personas heridas. Y yo era una de ellas.»*
>
> *Cuando la adicción entra en casa*, capítulo 10

Las terapias familiares en ODIN

En ODIN ofrecemos terapias familiares presenciales y online. Sabemos que la distancia, el trabajo o las responsabilidades cotidianas pueden dificultar los desplazamientos. La modalidad online permite acercar este acompañamiento a las familias que necesitan recibirlo desde otro lugar.

Podéis consultar por estas terapias aunque vuestro familiar todavía no haya ingresado. El equipo os explicará la modalidad, la participación propuesta, la frecuencia y las condiciones económicas. Conviene aclarar qué atención forma parte del programa residencial y qué servicios se contratan de forma independiente.

Estas sesiones permiten trabajar cómo os está afectando la adicción y qué necesitáis para acompañar el proceso sin descuidaros. Podemos abordar la comunicación, los límites, la culpa, el miedo, el desgaste de la convivencia y la reconstrucción de la confianza.

La terapia familiar es un espacio para atender también vuestro proceso. Además de comprender mejor lo que le ocurre a vuestro familiar, podéis aprender a reconocer vuestras necesidades y encontrar formas de relacionaros que resulten más saludables.

Cuando sea adecuado, el trabajo puede incluir encuentros con distintos miembros de la familia o sesiones conjuntas con la persona en tratamiento. Esa participación se valora con el equipo, teniendo en cuenta los objetivos, la disposición y la seguridad de quienes intervienen.

Revisar cómo nos relacionamos

Durante un periodo de consumo, es posible que hayamos aprendido a comunicarnos desde la urgencia. Preguntamos para comprobar, callamos para evitar una discusión o respondemos a la defensiva porque esperamos un nuevo conflicto.

Estas formas de relacionarnos pueden mantenerse incluso cuando comienza el tratamiento. A veces una pregunta cotidiana despierta una reacción intensa porque nos recuerda situaciones anteriores.

En terapia podemos observar qué ocurre en esas conversaciones y practicar otras maneras de expresar lo que necesitamos. También podemos aprender a escuchar sin anticipar la respuesta y a detenernos cuando estamos demasiado alterados.

El objetivo es que cada persona pueda encontrar una forma más clara y respetuosa de participar en la relación. Eso requiere tiempo y no depende del esfuerzo de un único miembro de la familia.

Dar un lugar al daño vivido

Puede que deseemos pasar página cuanto antes. Después de tanto sufrimiento, es comprensible que queramos aprovechar cualquier mejoría para recuperar la normalidad.

Sin embargo, algunas experiencias necesitan ser habladas. Puede haber heridas relacionadas con mentiras, ausencias, dificultades económicas o momentos en los que nos sentimos solos y desprotegidos.

La persona en recuperación puede sentir vergüenza al escucharlas, y la familia puede temer que expresarlas la desestabilice. Un espacio profesional ayuda a valorar cuándo y cómo abordar esas conversaciones.

Reconocer el daño no obliga a resolverlo todo en una sesión. A veces el primer paso consiste en poder decir qué ocurrió y cómo nos afectó, sin que la conversación termine en una nueva pelea.

Si ha habido violencia o existe miedo, la seguridad debe orientar el trabajo. No todas las situaciones son adecuadas para una sesión conjunta; el equipo debe valorar qué atención protege mejor a cada persona.

Reconstruir la confianza sin exigirla

Podemos alegrarnos de los avances y seguir desconfiando. Quizá vemos cambios, pero todavía nos cuesta relajarnos o creer que se mantendrán.

La confianza necesita experiencias sostenidas. No podemos recuperarla únicamente porque alguien nos la pida o porque pensemos que ya deberíamos sentirnos mejor.

Quizá el árbol de la confianza sería el último en volver a brotar.

Podemos expresar ambas cosas: «Veo que estás haciendo un esfuerzo. Yo todavía tengo miedo y necesito tiempo para volver a sentirme tranquilo».

En el trabajo familiar podemos revisar cómo se construye esa confianza y qué acuerdos pueden ayudar. También qué comprobaciones se han convertido en una fuente constante de tensión y cómo ir modificándolas con apoyo.

Cada miembro de la familia puede avanzar a un ritmo distinto. Reconocerlo evita convertir la recuperación de la confianza en otra exigencia que nos haga sentir culpables.

Volver a tener vida propia

A veces hemos dejado tantas cosas a un lado que, cuando disponemos de un poco de tiempo, no sabemos qué hacer con él. Nos cuesta recordar qué nos gustaba o quedamos con alguien y seguimos pensando en lo que ocurre en el centro.

Podemos empezar por algo pequeño y concreto: retomar una revisión médica, caminar con alguien de confianza, volver a una actividad o recuperar un momento de descanso.

Quizá al principio aparezca culpa. Podemos sentir que disfrutar es inapropiado mientras nuestro familiar atraviesa un tratamiento. Sin embargo, nuestra salud y nuestras relaciones siguen necesitando atención.

Recuperar espacios propios también permite que el vínculo familiar vuelva a contener otros temas: una conversación cotidiana, un recuerdo compartido o un plan sencillo. La adicción ha ocupado mucho lugar y, poco a poco, podemos abrir espacio para otras partes de nuestra vida.

También vosotros podéis recibir ayuda. Desde ODIN os ofrecemos terapias familiares online y presenciales para trabajar lo que estáis viviendo. Podéis consultar cómo se organiza este servicio y valorar con el equipo el apoyo que necesitáis.

ESPACIO PARA REFLEXIONAR

Un momento para atendernos

Estas preguntas pueden ayudaros a preparar una primera sesión de orientación o terapia familiar. Podéis responder de forma individual y compartir únicamente lo que deseéis.

¿Qué sigue doliéndome o preocupándome, aunque la situación haya empezado a cambiar?

¿Qué necesito poder expresar en un espacio donde me sienta escuchado?

¿Qué forma de relacionarnos me gustaría que pudiéramos revisar?

¿Qué parte de mi salud, mis relaciones o mi vida cotidiana he dejado desatendida?

¿Qué facilitaría que pudiera acudir a terapia familiar, presencial u online?

CAPÍTULO 12

Construir un proyecto de vida libre de adicciones

12

LO ESENCIAL

- La adicción es una enfermedad crónica y tratable: es posible recuperarse y llevar una vida plena.
- La salida se prepara durante el tratamiento y continúa con el seguimiento.
- Una recaída necesita atención y revisión: ni minimizarla ni darlo todo por perdido.

Cuando pensamos en la recuperación de alguien a quien queremos, solemos imaginar escenas sencillas: una comida tranquila, una conversación sin sospechas, volver a dormir sin miedo a una llamada. Deseamos recuperar la posibilidad de hacer planes y sentir que nuestra vida deja de estar pendiente del consumo.

Para la persona en tratamiento, mirar hacia delante puede despertar ilusión y miedo. Quizá empieza a encontrarse mejor, pero todavía no sabe cómo organizará sus días, retomará sus responsabilidades o afrontará las dificultades fuera del centro.

Construir un proyecto de vida libre de adicciones significa dar forma a una vida que la persona pueda cuidar y mantener. El tratamiento residencial permite iniciar ese trabajo, que necesita continuidad en el entorno cotidiano.

Qué significa que sea una enfermedad crónica

Hablar de la adicción como una enfermedad crónica puede impresionar. Algunas familias escuchan esa palabra y piensan que nunca podrán estar tranquilas o que la persona estará siempre igual.

La adicción es una enfermedad crónica y tratable. Puede persistir una vulnerabilidad al consumo, y cuidar la recuperación puede requerir continuidad aunque haya periodos prolongados de estabilidad. Es posible recuperarse y mantener una vida satisfactoria, con autonomía, relaciones y proyectos propios.[1]

El carácter crónico no significa que una recaída sea inevitable ni que todas las personas necesiten la misma intensidad de atención durante toda su vida. Las necesidades cambian y el seguimiento permite revisarlas. Podemos mirar al futuro con esperanza y aprender qué cuidados conviene mantener.

Preparar la vuelta a la vida cotidiana

Durante el ingreso hay una estructura que facilita el trabajo terapéutico. Al salir, la persona vuelve a encontrarse con obligaciones, decisiones, conflictos y situaciones que tendrá que aprender a afrontar en su entorno.

Por eso, la preparación de la salida empieza durante el tratamiento. Se trabaja cómo organizar el día, qué apoyos estarán disponibles y qué situaciones necesitan atención. Conviene concretar cómo serán las primeras semanas y con quién contactar si aparece una dificultad.

La familia puede participar en los acuerdos que le correspondan, sin asumir toda la responsabilidad del seguimiento. Cada persona necesita saber qué parte le toca y qué puede consultar con el equipo.

Encontrar objetivos propios

Después de mucho tiempo condicionado por el consumo, puede resultar difícil saber qué se quiere hacer. Algunos intereses han quedado lejos y otros ya no encajan. El proyecto personal puede empezar por recuperar un horario, retomar una actividad o mantener un compromiso.

Más adelante podrán plantearse metas laborales, formativas o personales. Deben tener sentido para la persona y ajustarse a su momento. La familia puede tener muchas ganas de que recupere lo perdido, pero conviene evitar que las primeras semanas se llenen de exigencias acumuladas durante años.

> DESDE NUESTRA HISTORIA
>
> Casi dos meses después de ingresar, mi hermano se encontraba mucho mejor y llegó a pensar que ya podía seguir por su cuenta. En el centro nos explicaron que esa sensación tenía nombre: la «nube rosa».
>
> *«Sentirse mejor no significaba necesariamente estar preparado para marcharse.»*
>
> *Cuando la adicción entra en casa*, capítulo 11

Reconocer cuándo hace falta apoyo

Parte del tratamiento consiste en identificar las situaciones que aumentan la vulnerabilidad y las respuestas que pueden ayudar. Es importante observar cómo se maneja el estrés y si se mantienen las rutinas y los apoyos acordados.

Un mal día o una discusión no indican por sí solos que vaya a producirse una recaída. Los cambios deben comprenderse dentro de la situación de la persona. Hablar de las ganas de consumir o de una dificultad permite abordarlas sin esperar a sentirse completamente desbordado.

Como familia, podemos describir lo que observamos y preguntar. También podemos consultar una preocupación por las vías acordadas, evitando convertir cada gesto en una comprobación.

El seguimiento posterior en ODIN

Antes de finalizar la estancia, podemos valorar con vosotros las posibilidades de seguimiento posterior por parte de ODIN. La propuesta tendrá en cuenta la evolución, las necesidades de la persona y su situación familiar.

El seguimiento puede permitir revisar cómo está afrontando la vuelta a su entorno, trabajar dificultades y reforzar los recursos aprendidos. El equipo explicará su alcance, frecuencia, modalidad y condiciones económicas, de modo que sepáis qué se acuerda y cómo acceder a ello.

La finalidad es consolidar la recuperación y favorecer una autonomía creciente. La propuesta se revisa según la evolución; no se trata de dar por hecho que siempre se necesitará el mismo apoyo.

Continuar cuidando a la familia

La vuelta a casa puede despertar alegría y miedo al mismo tiempo. Tal vez nos cueste confiar o esperemos una cercanía que todavía necesita tiempo. Las terapias familiares presenciales y online de ODIN pueden continuar siendo un espacio para trabajar esta etapa, según lo acordado con el equipo.

La persona y la familia pueden necesitar apoyos distintos. Tener un espacio propio permite revisar la convivencia y ajustar acuerdos antes de que las dificultades se acumulen.

Si vuelve a producirse un consumo

Hablar de esta posibilidad permite preparar una respuesta sin dar por hecho que vaya a ocurrir. Una recaída necesita atención y revisión del tratamiento; no invalida automáticamente el trabajo anterior, pero tampoco debe minimizarse.

Tras un periodo de abstinencia, volver a consumir puede implicar riesgos importantes, entre ellos una sobredosis por pérdida de tolerancia a determinadas sustancias. Ante signos de intoxicación grave o peligro inmediato, llama al 112. Si no existe una emergencia, contacta cuanto antes con el equipo que lleva el seguimiento para valorar los pasos necesarios.

La familia puede sentir enfado, tristeza o agotamiento. Esas emociones merecen apoyo. Conviene evitar decisiones precipitadas y centrarse primero en la seguridad y en retomar la atención.

ESPACIO PARA REFLEXIONAR

Preparar la continuidad

Estas preguntas pueden trabajarse durante el tratamiento y retomarse al preparar la salida. Algunas corresponden a la persona en recuperación y otras requieren acuerdos familiares.

¿Qué actividades, relaciones y objetivos pueden dar sentido a esta nueva etapa?

¿Qué rutinas y apoyos conviene mantener al salir del centro?

¿Qué situaciones pueden resultar difíciles y cómo se propone afrontarlas?

¿Qué seguimiento se ha acordado y cómo se contactará si aparece una dificultad?

¿Qué necesitamos seguir trabajando como familia?

Un futuro que se construye con continuidad

La recuperación se hace visible en decisiones cotidianas: acudir a una cita, hablar con sinceridad, asumir una responsabilidad o pedir apoyo. También en volver a disfrutar y hacer planes. Desde ODIN queremos ayudar a que el trabajo iniciado durante el ingreso encuentre continuidad en la vida de la persona y de su familia.

CAPÍTULO 13

13

Nuestro primer paso a partir de hoy

LO ESENCIAL

- No hace falta resolverlo todo para dar un primer paso.
- Elige una acción que dependa de ti y ponle fecha.
- Pedir orientación no implica ningún compromiso de ingreso.

Tal vez al llegar hasta aquí hayas reconocido conversaciones, miedos o situaciones que forman parte de tu vida. Puede que algunas páginas te hayan ayudado a comprender algo y que otras hayan despertado emociones que llevabas tiempo intentando apartar.

También es posible que sigas sin saber exactamente qué hacer. Leer una guía no resuelve de golpe una situación que puede llevar meses o años formando parte de nuestra familia. Pero puede ayudarnos a poner palabras a lo que ocurre y a reconocer qué necesitamos.

Quizá ahora ves con más claridad que estás agotado. Que hay una conversación pendiente. Que no puedes seguir respondiendo de la misma manera a determinadas situaciones. O que necesitas hablar con un profesional para comprender qué ayuda sería adecuada.

No hace falta resolver toda la situación para dar un primer paso. Podemos empezar por una acción concreta que esté a nuestro alcance.

Elegir algo que podamos hacer

Después de leer esta guía, podemos sentir ganas de cambiar muchas cosas. Quizá queremos hablar con nuestro familiar, reorganizar la convivencia, poner límites y buscar tratamiento cuanto antes.

Intentar hacerlo todo a la vez puede desbordarnos. Nos ayudará elegir una prioridad y concretar qué acción vamos a realizar.

Puede ser pedir una primera orientación en ODIN, consultar por las terapias familiares o hablar con alguien de confianza para no seguir llevando la preocupación en soledad. También puede consistir en preparar nuestras preguntas antes de una llamada.

Conviene que sea algo que dependa de nosotros. «Voy a pedir información sobre el tratamiento» es una acción que podemos realizar. Conseguir que otra persona lo acepte requiere un proceso en el que intervienen más factores.

Dar un paso posible nos permite empezar a actuar sin exigirnos controlar el resultado completo.

ESPACIO PARA REFLEXIONAR

Un ejercicio para concretar nuestro siguiente paso

Dedica unos minutos a completar estas frases. Intenta responder pensando en tu situación actual y en algo que puedas llevar a cabo en los próximos días.

Lo que más me preocupa en este momento es...

Lo que necesito aclarar con un profesional es...

El primer paso que voy a dar es...

Voy a hacerlo el día...

La persona a la que puedo pedir apoyo para dar ese paso es...

Si mi familiar todavía no acepta ayuda, yo puedo empezar por...

Algo de mi propia vida que también necesito cuidar desde ahora es...

Puedes guardar estas respuestas y llevarlas a una consulta. Si hoy te cuesta escribir, elige solo una pregunta. Tal vez esa sea suficiente para empezar una conversación.

Una invitación a hablar

Si queréis contactar con nosotros, podéis hacerlo por teléfono, por WhatsApp, por correo o a través de nuestra web:

TELÉFONO Y WHATSAPP

675 679 987

TELÉFONO
644 85 80 16

WHATSAPP DIRECTO
wa.me/34675679987

CORREO
info@odinadicciones.com

WEB
www.odinadicciones.com

HORARIO DE ATENCIÓN
Lunes a viernes, 9:00–21:00 · Sábados, 9:00–19:00 · Domingos, 11:00–19:00

Escanea para escribirnos

No hace falta preparar un mensaje largo. Podéis empezar con algo tan sencillo como:

> *«Hemos leído la guía y nos gustaría hablar con vosotros. Estamos viviendo una situación relacionada con el consumo de un familiar y necesitamos orientación».*

O, si lo que necesitáis es apoyo para vosotros:

> *«Nos gustaría recibir información sobre las terapias familiares. Necesitamos ayuda para afrontar lo que estamos viviendo».*

Recibir esta guía no implica ningún compromiso de ingreso. Queremos que os resulte útil y que os ayude a reconocer cuándo necesitáis un acompañamiento más cercano.

Una despedida desde la experiencia

Cuando la adicción entra en una familia, muchas cosas pueden empezar a girar alrededor de ella. Las conversaciones, los planes y hasta la manera de descansar se ven afectadas. A veces cuesta recordar cómo era vivir sin esa preocupación constante.

Desde mi experiencia profesional y personal como familiar sé lo difícil que puede ser encontrar el momento de pedir ayuda. También sé que, cuando empezamos a comprender lo que ocurre y contamos con apoyo, podemos afrontar decisiones que antes nos parecían imposibles.

De esa experiencia nace el sentido de esta guía y una parte esencial del origen de ODIN: ofrecer una atención profesional que tenga presente a la persona y a quienes la quieren.

No puedo saber exactamente qué estás viviendo al leer estas últimas líneas. Quizá estás preocupado por tu hijo, tu pareja, tu hermano, tu madre o tu padre. Quizá llevas mucho tiempo intentando ayudar y hoy apenas tienes fuerzas.

Ojalá estas páginas te hayan permitido sentirte comprendido y encontrar alguna orientación que puedas llevar a tu vida. Si te han ayudado a reconocer que también necesitas apoyo, esa necesidad merece ser escuchada.

> DESDE NUESTRA HISTORIA
>
> Hoy he recuperado a mi hermano. No al que existía antes de la adicción, sino al hombre que es hoy, con su historia, sus cicatrices y todo lo aprendido por el camino.
>
> *«No se trataba de recuperar la vida que habíamos perdido. Se trataba de descubrir que todavía quedaba mucha vida por vivir.»*
>
> *Cuando la adicción entra en casa*, epílogo

Podemos empezar por hablar.

Director de ODIN y autor de *Cuando la adicción entra en casa*

Cuándo buscar ayuda urgente

> **En España, llama al 112 ante un peligro inmediato. Describe lo que estás observando, facilita la ubicación y sigue las indicaciones del servicio de emergencias.**

Situaciones que no deben esperar

- La persona no responde, respira con dificultad o de forma anormal, presenta convulsiones o tiene dolor intenso en el pecho.
- Hay una confusión grave, sospecha de intoxicación importante, un intento de suicidio o una amenaza inmediata de hacerse daño.
- Existe violencia o peligro inmediato para la persona, para ti o para otros miembros de la familia.

Protege tu seguridad y la de los menores. No esperes a convencer a la persona de iniciar un tratamiento ni a que responda un mensaje del centro.

Si hay pensamientos de suicidio

El 024 atiende en España a personas con pensamientos o riesgo de conducta suicida y a sus familiares. Es gratuito, confidencial y está disponible las 24 horas. No sustituye la atención sanitaria necesaria; ante una emergencia, utiliza el 112.

Antes de intentar dejar el consumo

La retirada brusca del alcohol cuando existe dependencia puede ser peligrosa. Busca valoración médica para planificarla. No suspendas ni cambies medicación prescrita por tu cuenta. Si aparecen síntomas graves, solicita atención urgente.

Las llamadas y mensajes a ODIN para solicitar información o seguimiento no son una vía de atención a emergencias.

Fuentes de orientación

Referencias citadas

[1] National Institute on Drug Abuse (NIDA). *Drugs, Brains, and Behavior: The Science of Addiction. Treatment and Recovery.* Actualizado el 9 de marzo de 2026. nida.nih.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/treatment-recovery

[2] Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) y Organización Mundial de la Salud (OMS). *International Standards for the Treatment of Drug Use Disorders.* Edición revisada, 2020. unodc.org/documents/drug-prevention-and-treatment/UNODC-WHO_International_Treatment_Standards_March_2020.pdf

Teléfonos de ayuda

- **112 · Emergencias.** Ante cualquier peligro inmediato para la salud o la seguridad.
- **024 · Línea de atención a la conducta suicida** del Ministerio de Sanidad. Gratuita, confidencial y disponible las 24 horas, también para familiares y allegados. sanidad.gob.es/linea024

Información institucional

Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (Ministerio de Sanidad). pnsd.sanidad.gob.es

Nuestra historia

Rodrigo Ruiz. *Cuando la adicción entra en casa*. 2026. Disponible en Amazon, en tapa blanda y edición digital.

ODIN

TRATAMIENTO DE ADICCIONES

Podemos empezar por hablar.

675 679 987 · 644 85 80 16

info@odinadicciones.com · www.odinadicciones.com

Camino Umbrías, 3 · 05100 Navaluenga (Ávila)

Conoce nuestra historia completa en el libro
Cuando la adicción entra en casa, de Rodrigo Ruiz.
Disponible en Amazon.

Este material ofrece orientación general y no sustituye una valoración profesional individual.
Ante una emergencia, llama al 112.