

Cómo crear una red de apoyo para la recuperación

¿Sufre de un trastorno por consumo de sustancias? Use esta guía para buscar a las personas correctas que le ayuden a adoptar un estilo de vida saludable.

Trastorno por consumo de sustancias

La recuperación de un trastorno por consumo de sustancias es desafiante. Esto es especialmente cierto si ha estado lidiando con la forma más grave de este trastorno. Ya ha dado un primer paso importante al decidir reducir su consumo o dejarlo por completo. No es fácil admitir que tiene un problema o que necesita ayuda. Se requiere mucha determinación.

El camino hacia la recuperación tiene altibajos. Y es un poco diferente para cada persona. Es posible que las soluciones que funcionan para otra persona no sean las más adecuadas para usted, y viceversa.

Para mantenerse en el camino correcto, querrá rodearse de personas que lo respalden. Ellas alentarán los cambios positivos que se ha comprometido a realizar. Y lo ayudarán a mantenerlos cuando las cosas se pongan difíciles. Estas personas son su red de apoyo para la recuperación.

“Una red de apoyo para la recuperación es en partes iguales responsabilidad y comunidad”, dice Giselle Alexander, LCSW, terapeuta autorizada y asesora del programa AbleTo. “Los trastornos por consumo de sustancias provocan que las personas se mantengan encerradas en los mismos lugares y con las mismas personas que alimentaron los viejos hábitos que ya no les sirven. Pero una red de apoyo para la recuperación puede ayudarle a construir sistemas nuevos y más saludables a su alrededor”.

Hay cuatro tipos de personas que todo el mundo necesita en su red de apoyo para la recuperación. Mencionaremos cada una y explicaremos por qué son importantes.

1. Profesionales de la salud

Alexander dice que el primer paso en cualquier proceso de recuperación debe ser reunirse con un profesional. Puede ser su médico. O un psiquiatra. O incluso un consejero licenciado en consumo de drogas o alcohol. Puede buscar en el sitio web de su seguro o en Google según la localidad.

“Es importante que alguien con la formación adecuada evalúe su situación actual”, explica. “Estos profesionales pueden ayudarlo a determinar qué pasos tomar. No existe una solución única que funcione para todos. Y con algunas sustancias, no es seguro dejarlas de golpe”.

Para las personas con formas leves o moderadas de trastornos por consumo de sustancias, la recuperación puede implicar moderación o medicamentos antirrecaídas. Para quienes padecen formas más graves, la abstinencia podría ser el camino a seguir.

En todos los casos, es probable que se requiera asesoramiento. Los proveedores de salud mental también son una fuente clave de apoyo. Pueden ayudarlo a llegar a la raíz de por qué las sustancias se convirtieron en una "muleta" en primer lugar. Pueden enseñarle formas positivas de controlar el estrés. Y pueden ayudarlo a ser más flexible en su forma de pensar.

“Un terapeuta o instructor puede trabajar con usted para crear un plan de recuperación”, dice Alexander. “Si es posible, trate de encontrar un instructor o terapeuta que se especialice en trastornos por consumo de sustancias. Tendrán información específica que lo ayudará a mantenerse involucrado en el proceso de recuperación”.

Los terapeutas e instructores utilizan técnicas respaldadas por la ciencia para ayudarlo a identificar pensamientos, emociones y comportamientos que aumentan su deseo de consumir drogas o alcohol. De esa manera, puede desarrollar nuevos hábitos para reemplazar los anteriores que no le servían.

Si el costo es una barrera, vale la pena verificar qué proveedores podrían estar cubiertos por el seguro. Algunos proveedores también pueden trabajar con usted según una escala móvil de tarifas.

2. Grupos de apoyo

Las investigaciones muestran que tanto los grupos presenciales como los virtuales pueden ayudar a apoyar la recuperación. Estos últimos pueden ser ideales para personas que viven en áreas más remotas, donde la accesibilidad puede ser un problema.

Independientemente de cuál elija, conocerá personas que enfrentan desafíos y desencadenantes similares. “Conectarse con otras personas en recuperación o amigos sobrios lo ayudará a mantenerse alejado de situaciones que aumentan la posibilidad de una recaída”, dice Alexander.

“Los grupos de apoyo también pueden ser un buen lugar al cual acudir si necesita un patrocinador”, dice Alexander. “Estas son personas que han avanzado en su recuperación. Comparten sus experiencias para apoyar a otra persona que intenta mantenerse sobria”.

Es posible que usted "conecte" naturalmente con alguien que esté listo para asumir ese rol. Pero no pasa nada si eso no ocurre. A menudo, la persona que dirige la reunión preguntará si alguien en la reunión desearía tener un patrocinador. Esta puede ser una oportunidad para conectarse con alguien que haya recorrido un camino similar.

Una cosa para recordar cuando empiece a asistir a las reuniones: Dado que es probable que estas personas también estén pasando apuros, puede llevar tiempo establecer un vínculo. Y es posible que algunas personas no estén tan ansiosas por entablar nuevas relaciones. Es importante que sea paciente con ellas y, por supuesto, con usted mismo.

3. Personas que comparten sus intereses y prioridades

Los pasatiempos sanos apoyan su bienestar general. Esto también es cierto para la recuperación. Pueden ser un canal positivo para nuestra energía y nuestros intereses. Y ayudan a aliviar el estrés que podría desencadenar una recaída. También le permiten conectarse con personas que comparten sus intereses.

“Es posible que nuestras adicciones hayan consumido gran parte de nuestro tiempo personal”, dice Alexander. “Encontrar pasatiempos e intereses que respalden nuestros nuevos valores y objetivos puede desviar nuestra atención de la adicción. Nos dan algo por lo que entusiasmarnos”.

Los centros religiosos y de recreación locales pueden ser un lugar para comenzar a buscar. Los tableros de anuncios de los cafés también pueden anunciar eventos y grupos. También puede buscar sus intereses específicos en sitios como Meetup para conectarse con grupos de interés en su área.

4. Amigos y familiares compasivos

Los seres queridos pueden ser aliados poderosos. Pero tienen que entender sus nuevas prioridades y lo que necesita para tener éxito en su recuperación. (¿El amigo de la universidad que lo insta a salir a beber los fines de semana? Probablemente no sea la persona ideal para tener cerca en este momento).

“Al principio, sea selectivo acerca de a quién le pide apoyo”, dice Alexander. Ella recomienda comenzar con personas con las que se ha mantenido en contacto y que influirán positivamente en su sobriedad. “Pídeles que sean pacientes. Y hágales saber que desea que lo ayuden a ser responsable tanto como desea que lo alienten”.

Es posible que al principio no sepan cómo apoyarlo. Pero puede ayudarlos de varias maneras diferentes. Sea honesto sobre sus dificultades. Y no dude en indicar qué tipo de apoyo está buscando. Tal vez sea asistir a una reunión abierta de un grupo de apoyo. O probar un nuevo pasatiempo. Recuerde: Estas personas realmente quieren apoyarlo. Ellas no ven esto como una imposición.

Si un amigo o familiar se comunica con usted primero, es posible que usted tenga dificultades para responder. Eso puede ser especialmente cierto si actuó de una manera de la que se arrepiente mientras estaba en medio de su adicción. Es importante aprender a aceptar esas emociones difíciles y no permitir que le impidan aceptar apoyo. Dese permiso a sí mismo para nombrar y sentir sus sentimientos. Un diario puede ser un espacio seguro para procesar lo que pasa por su mente.

Usted es digno de recibir apoyo

Puede que haya una parte de su antiguo yo que se resista a la idea de crear una red de apoyo. O se pregunte quién realmente *querría* estar allí para usted en su recuperación. En realidad, hay muchísimas personas que quieren que usted tenga éxito en la creación de una vida saludable. Desean verlo prosperar. Y entienden que habrá altibajos en el camino.

“Se entiende que la recaída es parte de la recuperación”, dice Alexander. “Nadie es perfecto. Los deslices nos dan la oportunidad de reflexionar sobre lo que provocó la recaída. Entonces podremos desarrollar habilidades de afrontamiento y recursos internos adicionales. Y, por supuesto, aprovechar nuestra red de apoyo”.

La información presentada en este sitio es de naturaleza general. El sitio proporciona información de salud diseñada para complementar su gestión personal de salud. No proporciona asesoramiento médico ni servicios de salud y no pretende reemplazar el asesoramiento profesional ni implica cobertura de servicios o productos clínicos específicos. La inclusión de enlaces a otros sitios web no implica ninguna aprobación del material de dichos sitios web.

Material de referencia

SAMHSA. [Encuentre ayuda y tratamiento](#).

Borkman T, Munn–Giddings C, Boyce M. Grupos de autoayuda y ayuda recíproca, y apoyo entre pares. [Voluntaristics Review](#). 2020;5(2-3):1-219.

SMART Recovery. [Página de inicio](#). 2023.

Alcohólicos Anónimos. [Página de inicio](#). 2023.

Cocaine Anonymous. [Página de inicio](#).



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obtener más información y recursos de apoyo crítico.

Optum

Si necesita atención médica de urgencia o emergencia, no utilice este programa. En caso de emergencias, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Consulte a su profesional clínico para satisfacer sus necesidades particulares de atención médica, tratamiento o medicamentos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o un plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo y está sujeto a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.

© 2025 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF17331758 341586-042025 OHC