

Las 7 señales de adicción que un profesional ocupado pasa por alto (y cómo identificarlas en 10 minutos)

El problema con las señales de alarma

Las señales de una adicción en un profesional rara vez se parecen a lo que muestran las películas. No hay una crisis espectacular, ni una pérdida repentina de todo. Las señales son más sutiles. Y precisamente por eso son tan fáciles de ignorar.

El mecanismo más habitual es la racionalización: convertir cada señal en una explicación razonable. 'Bebo más porque estoy en una época de mucho trabajo.' 'Tomo pastillas para dormir porque cualquiera en mi situación lo haría.' 'Es temporal.'

El objetivo de este artículo es ayudarte a ver esas señales sin el filtro de la racionalización. No para asustarte, sino para que tengas información real con la que tomar decisiones reales.

Cómo usar este checklist

Lee cada señal con honestidad. No pienses en cómo te gustaría responder, sino en cómo responderías si nadie te estuviera mirando. Anota mentalmente cuántas reconoces en tu vida en los últimos 3 meses.

Las 7 señales

1. **1. Necesitas más cantidad para conseguir el mismo efecto.** Lo que antes funcionaba —una copa, una pastilla, una sesión de juego— ya no produce el mismo alivio. Has ido aumentando la dosis o la frecuencia sin darte cuenta, o dándote cuenta pero justificándolo.
2. **2. Intentaste reducir o parar, y no pudiste.** No hablamos de no querer. Hablamos de haberlo intentado —quizás varias veces— y haber vuelto. La diferencia entre un hábito y una dependencia es precisamente esta: la dificultad real para parar cuando decides hacerlo.
3. **3. Dedicas tiempo significativo a conseguirla, consumirla o recuperarte de ella.** Planificar cuándo y cómo vas a consumir. Gestionar el día siguiente. Asegurarte de que siempre tienes reservas. Ese tiempo mental tiene un coste que raramente se contabiliza.
4. **4. Ha afectado a algo importante, y lo has continuado de todas formas.** Una conversación que no tuviste. Una decisión que tomaste en mal estado. Un compromiso que no cumpliste. Si algo importante se ha visto afectado y has seguido igual, esa es una señal clara.

5. **5. Sientes malestar físico o psicológico cuando no consumes.** Irritabilidad, ansiedad, insomnio, dolor físico, incapacidad para concentrarte. El cuerpo ha ajustado su funcionamiento a la presencia de la sustancia o conducta. Cuando falta, lo nota.
6. **6. Has reducido actividades que antes te importaban.** ¿Hay cosas que antes hacías —deporte, amigos, hobbies, tiempo en familia— que han ido desapareciendo? A veces no es una decisión consciente: simplemente se van dejando de lado.
7. **7. Sigues consumiendo a pesar de saber que te hace daño.** Esta es la señal más contundente. No ignorancia, sino conciencia. Sabes que algo no va bien. Y sin embargo.

¿Qué significa tu resultado?

No existe un número mágico que lo determine todo. Pero como orientación general:

- **1-2 señales:** Puede haber un patrón que vale la pena observar con atención.
- **3-4 señales:** Es probable que haya una dependencia en desarrollo. Hablar con alguien puede marcar la diferencia.
- **5 o más señales:** La situación merece atención profesional. Cuanto antes, más opciones hay disponibles.

Una nota sobre la honestidad

El mayor obstáculo no es reconocer las señales. Es responderse con honestidad.

Los profesionales de alto rendimiento son expertos en encontrar explicaciones convincentes para casi cualquier comportamiento. Esa habilidad, que en el trabajo es un activo, en este contexto puede convertirse en un obstáculo.

Hazte esta pregunta: si un amigo tuyo describiera exactamente tu situación, ¿qué le dirías?

La respuesta que le darías a él es probablemente más honesta que la que te estás dando a ti mismo.

¿Y ahora qué?

En el siguiente artículo abordaremos el miedo que paraliza a la mayoría de profesionales a la hora de pedir ayuda: el estigma y el impacto en la carrera. Porque hay mucho que desmontar ahí, y la realidad es muy diferente de lo que la mayoría imagina.

Este artículo forma parte de la serie "Recuperar el control: bienestar y adicciones para profesionales". Si quieres explorar tu situación de forma confidencial, puedes ponerte en contacto directamente.