



Terapias Alternativas para Tratar Adicciones

Complemento al tratamiento
convencional para la recuperación



Esvidas

¿Qué son las terapias alternativas y cómo funcionan?

Las terapias alternativas para la desintoxicación de drogas buscan equilibrar el cuerpo y la mente a través de métodos naturales y holísticos. Se centran en reducir el estrés, aliviar la ansiedad y promover la estabilidad emocional.

- **No sustituyen los tratamientos médicos**, sino que los complementan.
- Trabajan **sobre las emociones y pensamientos** que pueden estar detrás de la adicción.
- Favorecen la **relajación**, el **equilibrio emocional** y la **autocomprensión**.

1

Acupuntura

La acupuntura es una técnica milenaria de la medicina china que consiste en **estimular puntos específicos del cuerpo con agujas finas.**

Reduce temblores, dolores y malestar general.

Actúa sobre el sistema nervioso para la calma.

Mejora el estado físico y emocional del paciente.

Favorece la liberación de endorfinas, reduciendo el deseo de consumo.

2

Equinoterapia

Los caballos poseen una sensibilidad especial que **permite a las personas conectar con sus emociones** de una forma única.

Fomenta la autoexploración y la reflexión.

Reduce el estrés y la ansiedad.

Mejora la autoestima y confianza en uno mismo.

Ayuda a desarrollar habilidades emocionales y sociales.

3

Arteterapia

Muchas veces, quienes luchan contra una adicción tienen dificultades para expresar sus emociones. La arteterapia ofrece una alternativa para **canalizar esos sentimientos**.

Permite procesar emociones reprimidas a través de la pintura, la música o la escultura.

Reduce la ansiedad y el estrés.

Fomenta la autocomprensión y el autoconocimiento.

4

Hipnoterapia

La hipnoterapia **trabaja sobre el subconsciente**, reestructurando patrones de pensamiento negativos y promoviendo nuevas perspectivas.

Permite acceder a creencias limitantes y reprogramarlas.

Refuerza la motivación para abandonar la adicción.

Ayuda a reducir la ansiedad y el deseo de consumo.

5

Yoga y Mindfulness

El yoga y la meditación mindfulness **ayudan a restaurar el equilibrio entre el cuerpo y la mente**, promoviendo el bienestar integral.

El yoga fortalece el cuerpo y mejora la flexibilidad, al tiempo que reduce la ansiedad.

La atención plena permite estar en el presente y gestionar mejor los impulsos.

Ambas prácticas ayudan a la autoregulación emocional.

ACUPUNTURA

EQUINOTERAPIA

MASAJES
TERAPÉUTICOS

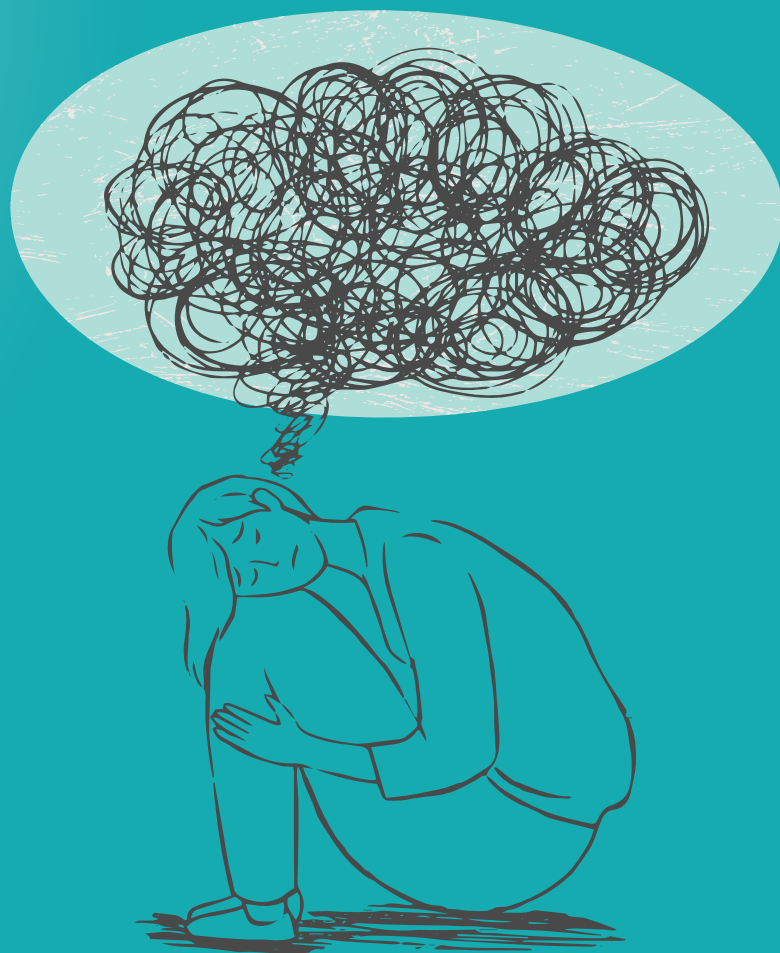
*Cada persona es
diferente; lo importante es
encontrar el camino
adecuado.*

YOGA Y
MINDFULNESS

ARTETERAPIA

HIPNOTERAPIA





¡Estamos aquí
para ayudarte!

Somos especialistas en tratamiento de adicciones

Llámanos o escribe al:

 633 123 073



@esvidas.adicciones