

Adicciones en el trabajo: el problema invisible que está destrozando vidas y debilitando empresas

En España, el 25 % de los accidentes laborales está vinculado al consumo de sustancias como el alcohol, la cocaína o el cannabis... Así se ve reflejado en los datos del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo ([INSST](#)).

Pero el dato más preocupante es otro: EL SILENCIO. Las adicciones en el entorno laboral siguen siendo un problema tabú, rodeado de estigma y miedo, que con frecuencia termina en despidos, aislamiento y sufrimiento evitable.



Las cifras hablan claro, y es que, **entre el 15 % y el 40 % de los expedientes disciplinarios abiertos en empresas tienen como trasfondo un problema de consumo.** Sin embargo, lejos de activarse mecanismos de prevención o apoyo, muchas compañías optan por la vía rápida: La sanción o la desvinculación del trabajador, sin atender al origen del problema.

Esta realidad es más que un problema individual. **El consumo de [drogas o alcohol](#) en el trabajo afecta a toda la organización**, poniendo en riesgo la

Esvidas, red de centros de adicciones

Trabajamos en ayudar a las personas a encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.



seguridad de todos, dañando la productividad y deteriorando el clima laboral. Pero, sobre todo, teniendo especial repercusión en vidas humanas. Vidas que podrían salvarse con un enfoque distinto.

Un enemigo que se oculta tras la jornada laboral

El consumo de sustancias en horario laboral no se limita a sectores concretos. Desde la construcción hasta la hostelería, pasando por oficinas y entornos administrativos, **la adicción no distingue cargo, edad ni nivel de responsabilidad**. Y si bien algunos casos acaban en incidentes visibles, la mayoría permanece oculto bajo rutinas que se sostienen a duras penas: **Ansiedad, irritabilidad, bajo rendimiento, absentismo o conflictos interpersonales** son solo algunos de los indicios que suelen pasar desapercibidos.

José Manuel Zaldúa, psicólogo y socio fundador de Esvidas, insiste en la **importancia de entender la adicción desde una perspectiva sanitaria y social**: *“La adicción no es un problema de carácter o fuerza de voluntad, sino una enfermedad que afecta al cerebro y a la conducta. Es fundamental que las empresas lo comprendan para poder actuar con responsabilidad y humanidad.”*



José Manuel Zaldúa, socio fundador y psicólogo de Esvidas

El tabú del consumo en el trabajo: miedo, estigma y soledad

El entorno laboral puede ser **clave en la detección precoz, prevención y acompañamiento de las adicciones**. Para ello, es imprescindible que las

empresas desarrollen protocolos de actuación, canales confidenciales de ayuda y campañas formativas y de sensibilización para equipos directivos y trabajadores.

Pasamos la mayor parte del día en este entorno y, por ello, debería ser también un espacio seguro para la salud y el bienestar. Sin embargo, para muchas personas con problemas de adicción, el trabajo es una trampa donde **el miedo al despido, al juicio o a perder el respeto de compañeros y superiores es constante**.

José Manuel Zaldúa añade: *“El trabajador con adicción vive con miedo y vergüenza, lo que dificulta que pida ayuda. Ese silencio es uno de los principales enemigos a vencer.”*

Esta invisibilidad y tabú no solo perjudica al trabajador, sino que **aumenta el riesgo de accidentes graves que podrían evitarse con una detección y actuación precoz**, así como haciendo uso de herramientas, como:

- Formación específica para mandos intermedios y departamentos de RR.HH.
- **Protocolos claros y respetuosos** que prioricen la salud del trabajador.
- **Espacios de confidencialidad** para comunicar la situación sin represalias.
- Programas de acompañamiento antes, durante y después del tratamiento

Guillermo Acevedo, director y terapeuta de Esvidas, subraya esta responsabilidad: *“No se trata solo de evitar accidentes o pérdidas económicas. Se trata de cuidar vidas humanas. Las empresas pueden ser un entorno donde el trabajador encuentre apoyo, donde la recuperación no sea un tabú sino una realidad posible.”*



Guillermo Acevedo, socio fundador, director y terapeuta de Esvidas

Despidos: una solución rápida que agrava el problema

La respuesta más habitual de muchas empresas ante un problema de adicción es la **sanción disciplinaria y el despido**. Es un reflejo comprensible, desde la perspectiva de proteger la seguridad y la eficiencia en el entorno laboral, pero es una medida que, a largo plazo, no solo no soluciona nada, sino que agrava la situación.

El despido deja al trabajador sin recursos ni redes de apoyo, muchas veces en situaciones económicas y emocionales delicadas. Esta **exclusión social y laboral puede provocar que el problema empeore**, que la persona caiga en ciclos más profundos de consumo y que el riesgo de recaída aumente.

Además, la justicia está comenzando a limitar estas prácticas cuando no se respetan los [derechos del trabajador](#), como ha ocurrido recientemente en ciertos casos donde los tribunales han declarado improcedentes los despidos vinculados a registros ilegales o falta de garantías durante el procedimiento disciplinario. Esto pone en evidencia la necesidad de **buscar alternativas más justas y humanas**.

El trabajo como espacio de prevención y recuperación

Acevedo insiste: “Crear un ambiente de confianza y apoyo es fundamental. La prevención solo es efectiva cuando las personas sienten que pueden acudir a su empresa sin miedo a ser juzgadas o sancionadas.”

Cuando la empresa apuesta por este tipo de medidas no solo protege a sus trabajadores, sino que **fortalece la confianza, el compromiso y la productividad** de toda la plantilla.

Más allá del empleo: acompañar personas para recuperar vidas

La adicción es una enfermedad crónica, que requiere un abordaje multidisciplinar, paciente y humano. Volver a trabajar también es parte del proceso de recuperación. No se trata solo de reincorporarse a la vida laboral, sino de **reconstruir rutinas, vínculos y autoestima**. [Un entorno comprensivo y estructurado](#) puede ser un factor protector frente a recaídas y una pieza clave en la rehabilitación.

José Manuel concluye: *“La recuperación no solo salva vidas, devuelve dignidad y esperanza. La reinserción en el trabajo es una pieza fundamental para que la persona pueda reconstruir su vida.”*

Un desafío colectivo que exige valentía y compromiso

Las adicciones en el trabajo no son una anécdota ni un fallo individual. Son una **crisis de salud pública que exige implicación real por parte de empresas, administraciones y sociedad civil**. Romper el silencio, desterrar el estigma y establecer una red de apoyo eficaz es imprescindible para evitar que el lugar de trabajo se convierta en el detonante de una caída que podría haberse evitado.

Como señala Guillermo Acevedo: *“No podemos permitir que el miedo y el estigma sigan condenando a trabajadores a la exclusión y a la desesperanza. Recuperar a una persona es recuperar un proyecto de vida, es fortalecer a toda una comunidad.”*

Porque detrás de cada expediente hay una historia, y detrás de cada historia, una oportunidad de hacer las cosas de otra manera y una vida que merece ser escuchada, acompañada y salvada.

Para consultas de prensa, contactar con:

Rugile Antanaviciute | rugile@esvidas.es | www.esvidas.es