

El 68 % de los españoles cree que la adicción es cuestión de voluntad: la ciencia y los profesionales lo desmienten

El discurso público sigue fallando donde la ciencia ha avanzado: muchas voces en redes sociales aún retratan las adicciones como una falta de voluntad, no como la enfermedad que realmente son. Mientras tanto, los profesionales alertan: el estigma sigue siendo una de las principales barreras para la recuperación.

Para profundizar en la percepción ciudadana, Esvidas realizó entrevistas en las calles de Valencia, **preguntando a los ciudadanos qué creen que son las adicciones**. Las respuestas variaron: algunos consideraban que es una elección que se convierte en enfermedad, otros que es una enfermedad y una predisposición desde el inicio, y también hubo quienes opinaban que la adicción es simplemente una cuestión de elección y falta de fuerza de voluntad ¿Cuál es la realidad de esto?



¿Puede una persona adicta simplemente “decidir” dejar de consumir? ¿Es la adicción una falta de voluntad o una enfermedad? Según un reciente estudio

del [Centro de Investigaciones Sociológicas](#) (CIS), el **68 % de la población en España considera que las personas con adicciones “podrían dejarlo si realmente quisieran”**. Este dato no solo evidencia una percepción distorsionada, sino que se traduce en barreras reales a la hora de pedir ayuda profesional.

La brecha entre la percepción social y la realidad clínica

Los comentarios recogidos diariamente en redes sociales como respuesta a contenidos relacionados con la adicción reflejan con claridad el arraigo de esta idea. **“No entiendo por qué no pueden simplemente parar”, “es una cuestión de fuerza de voluntad”, “si yo dejé de fumar, cualquiera puede dejar de consumir”**. Frases repetidas que no hacen más que consolidar la desinformación.

*“El problema no es solo lo que se dice, sino lo que eso implica”, apunta [José Manuel Zaldúa](#), psicólogo y socio fundador de Esvidas. “Cuando alguien escribe ‘es solo cuestión de voluntad’, no está opinando: **está condenando a quien sufre una enfermedad, y reforzando un estigma que muchas veces impide acceder a tratamiento**”.*



José Manuel Zaldúa, socio fundador y psicólogo de Esvidas

La [Organización Mundial de la Salud](#) (OMS) reconoce las adicciones como **enfermedades crónicas** del cerebro desde hace décadas. Sin embargo, el juicio moral hacia quienes las padecen sigue predominando en la cultura popular.

La realidad neurobiológica de las adicciones

La neurociencia ha demostrado que **las adicciones provocan cambios estructurales y funcionales en el cerebro**. Afectan al sistema de recompensa, alteran la producción de dopamina y modifican la actividad de regiones relacionadas con el control de impulsos, el juicio racional y la motivación.

Estudios de neuroimagen han evidenciado alteraciones en la corteza prefrontal (encargada de la toma de decisiones) y una hiperactivación del sistema límbico (asociado a las emociones y deseos). Además, se estima que **entre el 40 % y el 60 % del riesgo de desarrollar una adicción está determinado genéticamente**.

“Pretender que una persona en esa situación actúe con la misma capacidad de elección que otra que no tiene la enfermedad es injusto y clínicamente erróneo”, subraya Zaldúa. “No se trata de justificar conductas, sino de entender el contexto neurobiológico en el que ocurren”.

El impacto del estigma en el proceso de recuperación

Según datos del [Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones](#), **solo el 23 % de las personas que necesitan tratamiento por adicciones llega a recibirlo**. La vergüenza, el miedo al rechazo y la estigmatización social actúan como muros que dificultan el acceso a la atención especializada.

*“El estigma no solo impide pedir ayuda, también **perpetúa el aislamiento**, el sufrimiento en silencio y el deterioro progresivo de la salud mental”, advierte Margarita Pascual, psicóloga clínica de Esvidas. “**Muchas personas y familias ocultan el problema durante años por temor a ser juzgadas**, cuando lo que necesitan es comprensión, información y acompañamiento”.*



Margarita de la Paz Pascual, psicóloga de Esvidas

Incluso quienes han iniciado procesos de tratamiento o rehabilitación siguen enfrentando rechazo en el entorno laboral, social y sanitario. La **discriminación por tener o haber tenido una adicción no es una excepción, sino una realidad** diaria para muchas personas.

Un abordaje integral y basado en evidencia

La recuperación no es un acto de voluntad individual. Es un **proceso clínico que requiere tratamiento profesional, seguimiento psicológico, apoyo social** y, en muchos casos, intervención farmacológica. La evidencia científica avala la **efectividad de terapias como la cognitivo-conductual o las terapias grupales** estructuradas.

*“El esfuerzo que se espera de la persona debe dirigirse hacia la adherencia al tratamiento y el **aprendizaje de nuevas habilidades de afrontamiento**, no hacia ‘controlarse’ por sí misma”, puntualiza Pascual. “La recuperación es posible, pero no puede hacerse sin red de apoyo ni comprensión”.*

Educar para desactivar el estigma

Los expertos insisten en que uno de los pilares para cambiar esta percepción errónea está en la educación. Empezando por los **centros escolares, donde es clave introducir contenidos sobre salud mental, adicciones, neurociencia** y habilidades de prevención desde edades tempranas.

Pero también apelan al papel de los medios de comunicación. El modo en que se comunican las noticias influye directamente en cómo se percibe el problema. Un **lenguaje sensacionalista**, el uso de imágenes estereotipadas o titulares que criminalizan al individuo pueden reforzar el estigma y alejar a los afectados de la ayuda.

NOTA DE PRENSA

9 de septiembre de 2025

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911091900– rugile@esvidas.es



En cambio, **humanizar el relato, compartir historias reales y utilizar terminología científica adecuada** puede contribuir a transformar la mirada colectiva. *“Las personas con adicciones no son ‘enganchados’, ni ‘drogatas’, ni ‘peligros públicos’. Son personas con una enfermedad tratable, que merecen respeto y acceso a tratamiento como cualquier otra”,* concluye Zaldúa.

La lucha contra las adicciones no solo se da en las consultas, los centros o los hospitales. También se libra en cada conversación, cada comentario en redes, cada noticia y cada gesto que puede ayudar, o impedir, que una persona dé el paso hacia la recuperación.

Para consultas de prensa, contactar con:

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

Esvidas, red de centros de adicciones

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

