

La herencia invisible: el legado genético que dispara las adicciones

Tener antecedentes familiares multiplica entre cuatro y ocho veces el riesgo de desarrollar una adicción, pero los genes no lo determinan todo: el entorno, las emociones y la educación también pesan.

¿Por qué algunas personas desarrollan adicciones con mayor facilidad que otras, incluso viviendo en el mismo entorno o enfrentando experiencias similares? La ciencia lleva décadas buscando esa respuesta y, aunque no hay una fórmula única, sí existe un factor clave que emerge en cada investigación: **la genética**.

Según estudios recientes, **tener familiares con adicciones** puede multiplicar entre cuatro y ocho veces el riesgo de padecer una dependencia. La explicación se encuentra en la forma en que ciertos genes **modulan la respuesta del cerebro ante las recompensas**: cómo percibimos el placer, la motivación y el autocontrol.



Genes que predisponen, cerebros que responden distinto

La ciencia ha demostrado que **no todos los cerebros reaccionan igual ante sustancias** como el alcohol, la nicotina o las drogas. En algunas personas, determinadas variantes genéticas **intensifican la sensación de recompensa** al consumirlas, lo que incrementa la probabilidad de repetir la conducta y, con el tiempo, desarrollar una dependencia.

NOTA DE PRENSA

24 de marzo de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – rugile@esvidas.es



Estas diferencias se explican por la forma en que ciertos genes **modulan la liberación de dopamina y otros neurotransmisores** vinculados al placer, la motivación y el refuerzo. En la práctica, esto significa que hay personas que experimentan un efecto **más rápido, más intenso y gratificante**, un factor que multiplica la vulnerabilidad a la adicción.

*“La predisposición genética aumenta el riesgo, pero **no determina el destino de una persona**. Conocer esta información permite intervenir antes, acompañar mejor y personalizar cada proceso terapéutico”,* señala [Guillermo Acevedo](#), socio fundador y director de **Esvidas**, especialista en el tratamiento de adicciones.



Guillermo Acevedo, socio fundador, director y terapeuta de Esvidas

Sin embargo, los expertos insisten en que la herencia genética **no actúa de forma aislada**. No todas las personas con antecedentes familiares desarrollarán adicciones. La genética interactúa con múltiples variables del entorno — educación, experiencias traumáticas, consumo temprano, estrés o vínculos emocionales— y es esa combinación la que **termina configurando la vulnerabilidad individual**.

Esvidas, red de centros de adicciones

Ayudamos a las personas encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.



En palabras de Acevedo, **“la genética marca una predisposición, pero es el entorno el que escribe la mayor parte de la historia”**. Por ello, comprender esta interacción resulta esencial para avanzar en la prevención, reducir riesgos y acompañar a quienes presentan factores hereditarios de mayor sensibilidad.

Mente en riesgo: cuando la salud emocional se cruza con las adicciones

La vulnerabilidad genética no actúa en solitario. Los especialistas coinciden en que **la salud mental desempeña un papel decisivo en el desarrollo de las adicciones**. Trastornos como la depresión, [la ansiedad](#), el TDAH, el trastorno bipolar o las experiencias traumáticas pueden **multiplicar la probabilidad de caer en un consumo problemático**, sobre todo cuando la persona recurre a sustancias para aliviar síntomas emocionales que no sabe gestionar.

Este patrón, conocido como **doble diagnóstico**, describe la convivencia entre una adicción y un trastorno de salud mental. Lejos de ser un caso excepcional, es una realidad frecuente que **complica el abordaje clínico** y exige tratamientos integrados, capaces de atender simultáneamente la dependencia y la enfermedad psicológica subyacente.

“La relación entre salud mental y adicciones es bidireccional. No se trata de prevenir el consumo, sino de ofrecer un abordaje integral que trate ambas condiciones al mismo tiempo”, explica **Noelia Marchante**, psicóloga de **Esvidas**, grupo de centros especializados en adicciones de España.



Noelia Marchante, psicóloga de Esvidas

Los ejemplos son claros. Una persona con **ansiedad crónica** puede comenzar a consumir alcohol para calmar la tensión o el miedo, lo que, con el tiempo, puede evolucionar hacia un patrón de dependencia. De forma similar, quienes sufren **depresión severa** pueden recurrir a sustancias estimulantes o sedantes buscando un alivio inmediato, aunque efímero, que termina agravando su estado emocional.

En ambos casos, los profesionales coinciden en la necesidad de un **tratamiento coordinado**, que combine psicoterapia, medicación —cuando está indicada— y un **apoyo social constante**. La clave, insisten desde Esvidas, es **romper la idea de que la adicción y la salud mental son problemas separados**: su evolución está entrelazada y solo un enfoque conjunto permite avanzar en la recuperación.

Cicatrices invisibles: cómo el trauma y la familia moldean la vulnerabilidad



Los antecedentes familiares y la historia de trauma también influyen en la vulnerabilidad a las adicciones.

Familias con **patrones disfuncionales, violencia, abandono o consumo problemático de sustancias** pueden generar entornos de riesgo donde los comportamientos adictivos se aprenden y se replican. Los estudios muestran que los hijos de padres con adicciones no solo heredan factores genéticos, sino que también están expuestos a **modelos de conducta que normalizan el consumo**.

Asimismo, experiencias de **abuso físico, sexual, emocional o negligencia durante la infancia** aumentan la vulnerabilidad a lo largo de la vida, ya que las

NOTA DE PRENSA

24 de marzo de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – rugile@esvidas.es



personas buscan **alivio emocional en sustancias**. Estos traumas pueden alterar la respuesta del cerebro al estrés, dificultando la regulación emocional y aumentando la necesidad de buscar consuelo en conductas compulsivas.

La buena noticia es que **los ciclos pueden romperse**. Terapias familiares, programas de intervención temprana y abordajes especializados en trauma permiten reducir significativamente el riesgo y fomentar estrategias de afrontamiento saludables.

Adolescencia en juego: el peligro de las primeras experiencias

El cerebro adolescente es especialmente sensible a las recompensas, la presión del entorno y la búsqueda de aceptación. Por eso, **consumir alcohol o drogas antes de los 15 años puede multiplicar hasta por siete el riesgo de desarrollar una adicción en la edad adulta**, según señalan distintos estudios epidemiológicos. A esa vulnerabilidad biológica se suma un factor decisivo: la presión de grupo y la necesidad de “encajar” en círculos sociales donde el consumo se percibe como algo normal.

“La adolescencia es un periodo crítico para la prevención. Intervenciones tempranas, educación emocional y acompañamiento familiar son clave para evitar que un consumo experimental termine convirtiéndose en un problema real”, explica **Ana Herrera**, trabajadora social en **Esvidas**.



Ana Herrera, trabajadora social en Esvidas

Esvidas, red de centros de adicciones

Ayudamos a las personas encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.



En este sentido, desarrollar **habilidades de resistencia, mejorar la autoestima y fortalecer vínculos familiares y sociales** se presentan como estrategias fundamentales para [proteger a los adolescentes](#) frente a estas influencias. La educación temprana, no solo sobre los riesgos del consumo, sino también sobre la **gestión de emociones y conflictos**, puede marcar la diferencia.

Soledad y dolor: los enemigos silenciosos de la prevención

El **aislamiento social y la falta de apoyo** también favorecen el consumo problemático. La soledad, las dificultades para relacionarse y la carencia de entornos de apoyo hacen que las personas busquen consuelo en sustancias. Este patrón es especialmente relevante en adultos que han sufrido pérdidas, cambios de vida importantes o rupturas sociales que generan un vacío emocional significativo.

Asimismo, personas con **dolor crónico o enfermedades que generan malestar persistente** pueden recurrir a analgésicos o drogas de forma compulsiva si no cuentan con un **manejo integral del dolor**. La falta de alternativas efectivas y de seguimiento médico puede derivar en dependencia, incluso cuando el consumo comienza de manera médica y controlada.

Estas situaciones subrayan la necesidad de **intervenciones multidimensionales** que combinen apoyo social, [tratamiento de salud mental](#) y manejo físico de enfermedades crónicas. La integración de todos estos elementos aumenta las posibilidades de prevención y éxito en la recuperación.

Prevenir es salvar vidas: estrategias que funcionan

A pesar de la complejidad de los factores implicados, la prevención es la mejor inversión. Entre las estrategias más efectivas destacan:

- **Educación temprana** sobre los riesgos del consumo de sustancias, adaptada a la edad y al contexto.
- **Desarrollo de habilidades sociales y de afrontamiento**, como la gestión emocional, la resolución de conflictos y la resiliencia.
- **Fortalecimiento del apoyo familiar y comunitario**, promoviendo entornos seguros y protectores.

- **Intervención en salud mental y tratamiento de traumas previos**, asegurando un abordaje integral.
- **Creación de entornos seguros y protectores**, donde los modelos de conducta positivos sean visibles y reforzados.

Estas medidas no solo disminuyen la probabilidad de desarrollar adicciones, sino que también proporcionan herramientas para la recuperación y el bienestar emocional a largo plazo.

La genética no define, la intervención sí

La genética influye, pero no determina. Las adicciones son el resultado de una **combinación compleja** de factores biológicos, ambientales, sociales y emocionales que configuran la vulnerabilidad individual de cada persona. Comprender estos riesgos no es un ejercicio teórico: permite **diseñar intervenciones más precisas, eficaces y humanas**, adaptadas a las necesidades reales de quienes están en riesgo o ya conviven con una adicción.

En última instancia, la **prevención, la detección temprana y el abordaje integral** de los factores de riesgo siguen siendo las herramientas más potentes para reducir la incidencia de las adicciones y acompañar a quienes ya las padecen. Entender cómo influyen los genes no es solo un avance científico: es una oportunidad para **proteger vidas, anticipar problemas y abrir caminos de recuperación más sólidos y efectivos**.

Para consultas de prensa, contactar con:

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