

Del primer porro en la ESO a la cocaína diaria: el relato de un joven alicantino en rehabilitación

Héctor Gómez, vecino de Jijona (Alicante), narra cómo perdió su empleo, el negocio familiar y el contacto con los suyos antes de ingresar en el centro de desintoxicación Esvidas Mairena, donde sigue tratamiento desde hace varios meses

Todo empezó con una idea que parecía inocente: un mes, solo un mes. Ese era el tiempo que Héctor Gómez creía que necesitaría para “arreglar” su problema con las drogas antes de volver a su vida habitual. *“Yo le dije a mi madre que iba a ingresar un mes y luego volvería a hacer mi vida normal”*, así lo recuerda hoy desde la recuperación.

Pero la realidad era otra mucho más profunda, dolorosa y difícil de aceptar. Lo que el joven alicantino todavía no entendía en aquel momento (y millones de personas siguen sin comprender) es que **la adicción no es un simple exceso puntual**. Es una enfermedad que transforma la conducta, rompe vínculos y termina ocupando todos los espacios de la vida.

“Yo pensaba que solo estaba enganchado a la droga. No era consciente de que esto era una enfermedad y de que requería un proceso largo”, explica.

Su historia refleja el patrón silencioso que **los profesionales ven repetirse una y otra vez**: consumos que empiezan normalizados, una falsa sensación de control y una caída progresiva que suele detectarse demasiado tarde.



Un inicio temprano: del cannabis en la adolescencia a las drogas de fin de semana

El consumo de Héctor comenzó a los 15 años, en primero de la ESO, en un contexto que él mismo describe como *"lo típico que suelen hacer los chavales jóvenes"*. Su hermano mayor consumía cannabis y él comenzó a quitarle algún cigarrillo para fumarlo a escondidas con amigos. *"Me gustaba la sensación"*, recuerda. Lo que al principio era un consumo esporádico de fin de semana **se transformó pronto en un hábito diario**.

El cannabis afectó progresivamente a su rendimiento escolar y a su motivación. *"Iba a clase porque tenía que ir; pero si podía, me las pelaba"*, relata.

Terminó la secundaria, según sus propias palabras, *"casi por casualidad"*. La sensación subjetiva de que **el consumo le ayudaba a concentrarse**, explica ahora, era una de las trampas habituales de la dependencia, un mecanismo de autoengaño que muchos pacientes describen al inicio del tratamiento.

A los 18 o 19 años, un amigo le ofreció probar MDMA y cocaína durante una salida nocturna. *"Esa noche para mí fue especial"*, reconoce. Lo que comenzó como un consumo puntual los fines de semana **derivó en un patrón cada vez más extendido**: primero todos los fines, después algún día entre semana y, finalmente, una dependencia diaria. Y, sin darse cuenta, Héctor estaba metido de lleno en el problema: *"Así fue como desarrollé una adicción potente hacia la sustancia"*, resume.



“Probé el MDMA y la cocaína. Fue especial y así desarrollé una adicción potente.”

HÉCTOR GÓMEZ
ADICTO EN RECUPERACIÓN EN ESVIDAS MAIRENA

Esvidas
Grupo Sanitario Reinservida

El impacto laboral: dos empleos perdidos en su pueblo natal

La cocaína, en particular, fue la sustancia que provocó las consecuencias más graves en su vida laboral. **La alteración del sueño, la pérdida de apetito y los cambios bruscos de conducta** empezaron a notarse en el trabajo.

Gómez fue despedido de una empresa de turrón de Jijona, sector tradicional y económicamente relevante en la localidad alicantina, conocida internacionalmente por su producción turrонера.

Tras el despido, **se incorporó al negocio familiar** de heladería, también afectado posteriormente por su consumo. Las ausencias, los cambios de humor y el trato inadecuado con compañeros y clientes acabaron deteriorando también esa relación profesional.

"*Mi hermano decidió que no iba a seguir trabajando conmigo*", recuerda. La pérdida de ambos empleos no solo supuso un quebranto económico, sino también la **ruptura de los vínculos profesionales** que aún lo mantenían anclados a su entorno.



Aislamiento familiar y emocional

El deterioro laboral se trasladó al ámbito familiar. La relación con su madre se volvió cada vez más tensa, marcada por discusiones y desencuentros, mientras que su hermano llegó a decirle que "*ya no era su hermano*".

Aunque al principio el alicantino interpretaba ese alejamiento como un abandono, hoy entiende que era justo lo contrario: **"Era yo el que me alejaba de ellos"**.

Un desengaño sentimental con su expareja precipitó [una recaída](#) especialmente profunda.

"Mi día a día era quedarme en casa encerrado, consumiendo, jugando a la PlayStation y sin querer salir ni relacionarme con nadie", relata.

El aislamiento autoimpuesto se prolongó durante meses, en lo que él describe como un **intento fallido de gestionar el dolor emocional** a través del consumo.

La [conciencia del problema](#), admite, había llegado mucho antes que la decisión de pedir ayuda. *"Sabes que tienes un problema cuando eres impotente a la hora de decidir si te drogas o no, cuando en tu cabeza piensas que no quieres hacerlo, pero lo haces"*, explica. El problema, en palabras de Héctor, es que no estaba dispuesto a recibir la ayuda.

Esa **disociación entre voluntad y conducta** es, según los especialistas en adicciones, uno de los rasgos definitorios del trastorno por consumo de sustancias.

La decisión de pedir ayuda

La soledad fue, paradójicamente, el factor que lo impulsó a buscar tratamiento. *"Cuando te ves solo, que no tienes a nadie, es duro"*, confiesa. Pidió ayuda a su madre, que le facilitó el ingreso en el centro [Esvidas Mairena](#). *"Gracias a ella he tenido la oportunidad de cambiar mi vida"*, afirma.

Un tratamiento multidisciplinar

El centro Esvidas Mairena trabaja con un equipo formado por psicólogos, psiquiatras, médicos y trabajadores sociales especializados en adicciones. El enfoque combina la abstinencia con la intervención sobre las causas emocionales y psicológicas del consumo, así como con el acompañamiento social del paciente y, cuando es posible, de su familia.

[José Manuel Zaldúa](#), **director del centro y especialista en adicciones**, subraya que *"la recuperación va más allá de dejar de consumir; es un proceso de autodescubrimiento y reconstrucción personal"*. Según Zaldúa, casos como el de Héctor ponen de manifiesto que *"con el apoyo adecuado, la transformación*

es posible", pero también que el proceso requiere tiempo, constancia y un abordaje integral que vaya más allá de la simple abstinencia.

El proceso interior: desmontar la "fachada"

Para el joven alicantino, una de las claves del tratamiento ha sido **el trabajo sobre sí mismo y sobre los mecanismos de defensa** que había desarrollado desde la infancia, en parte como respuesta a episodios de acoso escolar. La agresividad y la dureza que mostraba al exterior eran, según describe, una coraza.

"Aquí me he dado cuenta de que era todo fachada. Debajo hay una persona humilde, cariñosa y tierna. El consumo te lo tapa por completo, te hace ser alguien totalmente diferente a lo que realmente eres", afirma. Este proceso de autoconocimiento, explican desde el centro, **es habitual en pacientes con largos historiales de consumo**, en los que las sustancias han actuado durante años como un anestésico emocional.



Un caso entre muchos

Aunque el testimonio de Héctor tiene un carácter individual, los profesionales del centro recuerdan que su perfil (inicio del consumo en la adolescencia, escalada hacia drogas más duras en la veintena y deterioro progresivo de la vida laboral y familiar) es habitual entre los pacientes que llegan a tratamiento.

La sensibilización temprana, especialmente entre adolescentes, y la detección precoz por parte del entorno familiar son, según el [equipo de Esvidas](#), dos de las

NOTA DE PRENSA

18 de mayo 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



herramientas más eficaces para acortar el tiempo entre el inicio del consumo y la búsqueda de ayuda profesional.

Para consultas de prensa, contactar con:

Miguel Andrés | comunicacion@esvidas.es | www.esvidas.es

Esvidas, red de centros de adicciones

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

