

“Dejar la droga no basta”: la advertencia de un terapeuta que sobrevivió a la adicción

Jonathan Falcón, adicto en recuperación y especialista en tratamiento, desmonta en el nuevo episodio de Esvidas la idea de que la abstinencia marca por sí sola el final del problema

La imagen más extendida de la adicción sigue siendo la misma: una sustancia, una dependencia y una persona incapaz de dejar de consumir. Sin embargo, los especialistas en salud mental y quienes han atravesado un proceso de recuperación **insisten en que el problema real empieza mucho antes... y continúa mucho después**. Porque abandonar la droga no siempre significa salir de la adicción.

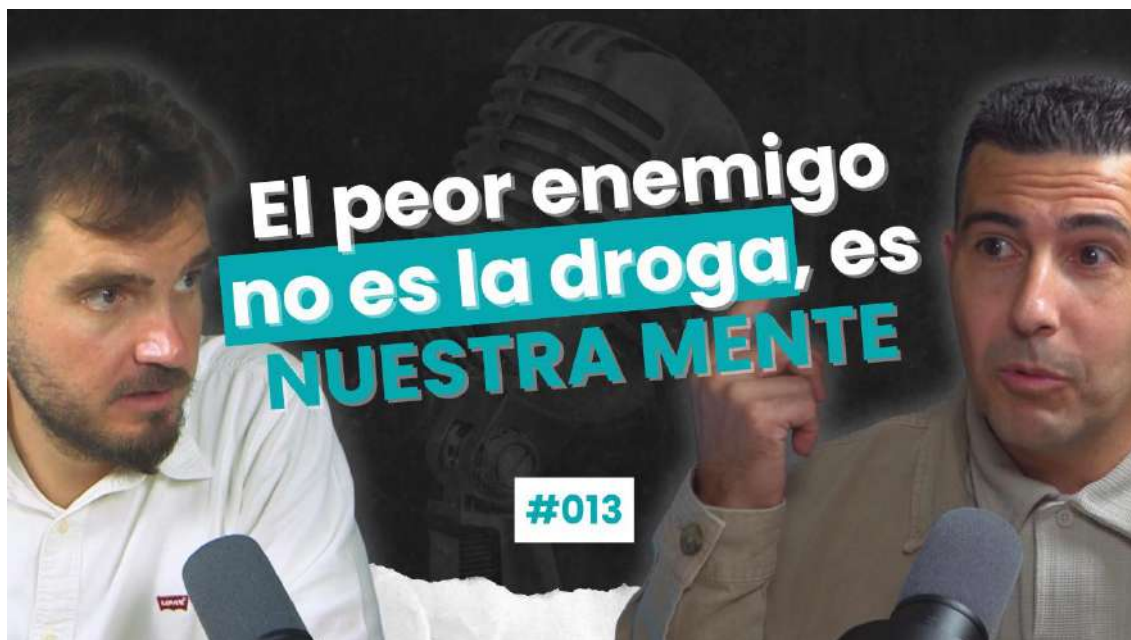
Ese es el eje del nuevo episodio de *“Hablemos de Adicciones”*, el podcast impulsado por [Esvidas, grupo de centros especializados en tratamiento de adicciones en España](#). En esta ocasión, el protagonista es **Jonathan Falcón**, terapeuta y adicto en recuperación, que comparte una reflexión tan incómoda como reveladora: *“La droga no es el verdadero enemigo. El verdadero enemigo es la mente tóxica”*.

La conversación, conducida por **Guillermo Acevedo**, [sociofundador de Esvidas](#), pone el foco en una realidad que rara vez ocupa titulares: muchas recaídas se producen porque la estructura mental y emocional que sostenía la adicción sigue intacta incluso después de dejar de consumir.

[Ansiedad](#), impulsividad, vacío emocional, pensamientos obsesivos o dificultad para gestionar el malestar forman parte de esa “mente tóxica” a la que hace referencia Jonathan. Un patrón que, según explica, **empuja al autosabotaje y convierte la recuperación en un proceso mucho más complejo** de lo que suele percibirse socialmente.

Lejos de los discursos simplistas, el episodio plantea una idea central: **la recuperación no consiste únicamente en abandonar una sustancia, sino en reconstruir la forma de vivir, pensar y relacionarse con uno mismo**. Y para

ello, añade Jonathan, [la rutina](#), el autocuidado y la disciplina diaria dejan de ser hábitos opcionales para convertirse en herramientas de supervivencia.



La rutina: la herramienta que sostiene la recuperación

Para Jonathan Falcón, la recuperación no depende únicamente de dejar una sustancia, depende a su vez de **construir una estructura diaria capaz de sostener el cambio**. “*Mi medicina es mi rutina*”, explica durante el podcast.

Levantarse a una hora fija, mantener [hábitos saludables](#), trabajar, hacer deporte o respetar horarios forman parte de una disciplina que, según relata, le permite mantenerse estable y alejado del consumo.

Lejos de ser una cuestión menor, los especialistas en adicciones advierten de que **la pérdida de rutina suele ser una de las primeras señales de alarma**. “*La recaída no empieza el día que una persona consume. Empieza mucho antes, con la dejadez, el abandono y la desconexión de los hábitos que la mantenían bien*”, señala Falcón.

La “mente tóxica”: el enemigo invisible del adicto

Uno de los conceptos centrales del episodio es el de la llamada “mente tóxica”, una forma de describir los pensamientos y mecanismos internos que empujan al consumo incluso después de abandonar la sustancia.

“*Nuestro peor enemigo no es la droga, es nuestra mente*”, afirma Jonathan. Según explica, la adicción aprende a **generar malestar, ansiedad o impulsividad** para empujar a la persona hacia aquello que le proporciona alivio inmediato.



Para combatirlo, el terapeuta describe una estrategia habitual en recuperación: **identificar esa voz interna y separarla de la propia identidad**. “*Cuando entiendes que quien te está hablando es la adicción y no tú, empiezas a poder frenarla*”, explica. Una forma de tomar distancia frente a pensamientos autodestructivos y romper patrones automáticos de conducta.

En la misma línea, **José Manuel Zaldua**, [director y experto en adicciones de Esvidas](#), señala que uno de los grandes desafíos de la recuperación es precisamente **aprender a reconocer esos mecanismos mentales**. “*La adicción no desaparece únicamente dejando de consumir. Muchas veces la persona sigue luchando contra pensamientos, impulsos y formas de gestionar el malestar que llevan años funcionando de manera automática. Por eso el trabajo psicológico es fundamental*”, explica.

NOTA DE PRENSA

11 de mayo de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



Ansiedad, trauma y soledad: el origen invisible de muchas adicciones

Guillermo Acevedo, desde su rol en Esvidas, **contextualiza la adicción más allá de la sustancia**: *"Nadie empieza a consumir por gusto. Detrás de cada adicción hay una historia de búsqueda, de alivio, de huida o de silencio. La ansiedad, el trauma y la soledad no son solo emociones, son diagnósticos. Son caldo de cultivo que prepara el terreno para que una persona busque consuelo en lo que tenga más cerca, aunque ese consuelo termina haciéndole daño."*

Esta perspectiva resalta la importancia de abordar las causas subyacentes de la adicción, como la ansiedad y el trauma, **que la Organización Mundial de la Salud vincula a un 70% de los casos**.



Esvidas, con su [equipo multidisciplinar](#) de psicólogos, psiquiatras, médicos y trabajadores sociales, ofrece un tratamiento integral que no solo se enfoca en la abstinencia, sino también en la sanación emocional y la reconstrucción de la vida del individuo.

El episodio deja una idea clara: la recuperación no es un estado permanente ni automático, es un proceso que requiere atención constante. *"Si me olvido de la enfermedad que tengo, volveré a ser la misma persona que era antes"*, reconoce Jonathan Falcón.

Esvidas, red de centros de adicciones

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



NOTA DE PRENSA

11 de mayo de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



A través de testimonios como el suyo, el podcast *“Hablemos de Adicciones”* busca romper estigmas y acercar una visión más realista de las adicciones: una enfermedad compleja que necesita tratamiento, acompañamiento profesional y una transformación profunda de la forma de vivir.

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.

