

“El placer está a un clic”: expertos alertan del auge silencioso de las adicciones digitales

Óscar Romero, adicto recuperado y director terapéutico de Grupo Neros, desmitifica la adicción como una enfermedad crónica, emocional y multifactorial, alertando sobre el creciente impacto de las adicciones digitales y la pornografía

La imagen clásica de la adicción ha cambiado. Ya no se limita a la [heroína](#), al [alcoholismo](#) extremo o a los perfiles marginales que durante décadas dominaron el imaginario colectivo. Hoy, la dependencia puede esconderse detrás de una [apuesta online](#), del consumo compulsivo de [pornografía](#), de las redes sociales o del móvil de cualquier adolescente. Conductas aparentemente normalizadas que, en determinados contextos, terminan funcionando como una **vía de escape emocional**.

Los datos reflejan la magnitud del fenómeno. Según el [Plan Nacional sobre Drogas](#), **cerca del 20%** de los jóvenes españoles reconoce un **uso problemático de Internet y redes sociales**, mientras que el juego online continúa creciendo especialmente entre hombres jóvenes. Además, **diversos estudios alertan** de que el primer contacto con la pornografía se produce ya antes de los 13 años en una gran parte de los adolescentes, en un contexto donde el acceso ilimitado a estímulos digitales está modificando la manera de relacionarse, gestionar el placer y afrontar el malestar emocional.

Los [especialistas en salud mental](#) advierten de que estas nuevas dependencias comparten mecanismos muy similares a los de las adicciones tradicionales. Cada notificación, apuesta, vídeo o contenido sexual activa circuitos cerebrales relacionados con la dopamina y la recompensa inmediata, favoreciendo patrones compulsivos difíciles de detectar en sus primeras fases.

Ese es el punto de partida del nuevo episodio de [“Hablemos de Adicciones”](#), el podcast de Esvidas, que pone el foco en las nuevas dependencias y en una idea que los expertos repiten cada vez con más claridad: **cualquiera puede desarrollar una adicción cuando el dolor emocional encuentra algo que le alivie de forma inmediata**.

NOTA DE PRENSA

25 de mayo de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



En esta ocasión, el protagonista es Óscar Romero, ingresado en tratamiento con solo 26 años, quien relata cómo su problema comenzó mucho antes de la sustancia. “Óscar era un niño muy *acomplejado*, muy *inseguro*”, reconoce. El alcohol apareció entonces como una **solución rápida a sus dificultades para relacionarse y al miedo constante al rechazo**.

“El primer día que bebo tres copas, me desinhibo por completo. Y a partir de ahí, todos los fines de semana”, recuerda. Lo que parecía integración social terminó convirtiéndose en dependencia. Una dinámica que, según los expertos de Esvidas, se repite en muchas adicciones actuales: la sustancia o la conducta no buscan placer, sino aliviar inseguridad, ansiedad o vacío emocional.



Predisposición, heridas emocionales y una falsa sensación de alivio

Lejos de explicaciones simples, Romero define la adicción como una enfermedad “*totalmente multifactorial*”. Una realidad en la que **intervienen factores genéticos, experiencias traumáticas, educación emocional y entorno social**. “Sí que creo que existe una predisposición genética importante”, explica, recordando que sus inseguridades y complejos ya estaban presentes mucho antes de empezar a consumir.

Esvidas, red de centros de adicciones

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

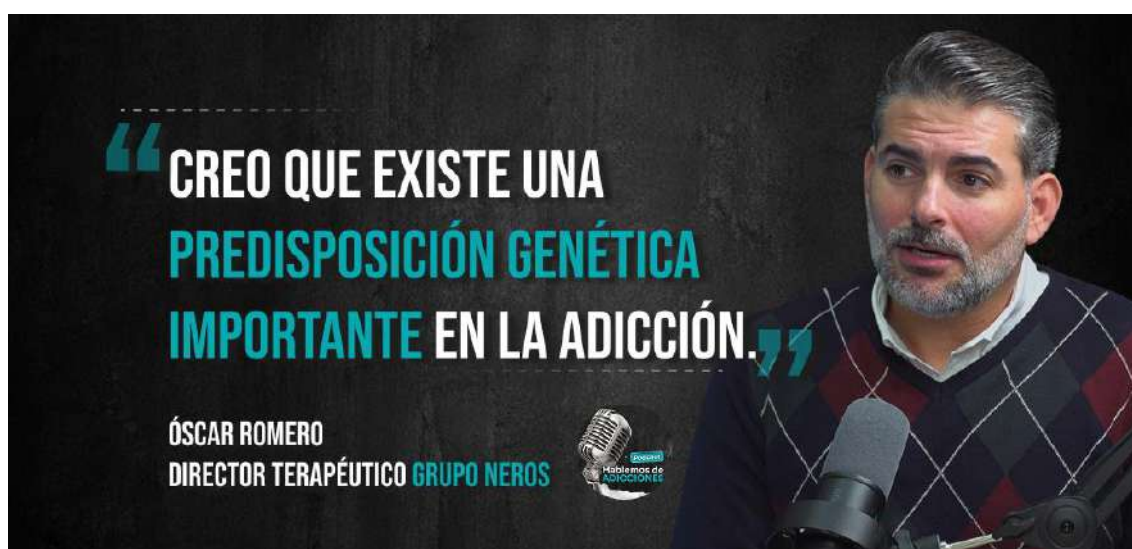


La evidencia científica respalda esa percepción. Diversos estudios internacionales señalan que **la genética puede influir entre un 40% y un 60% en la vulnerabilidad a desarrollar una adicción**, especialmente cuando se combina con factores como ansiedad, baja autoestima, trauma o dificultades emocionales durante la adolescencia.

Los especialistas en adicciones coinciden en que esa vulnerabilidad previa puede actuar como un **terreno especialmente sensible** cuando aparece una sustancia o una conducta capaz de aliviar temporalmente el malestar. Y eso fue exactamente lo que ocurrió con el alcohol.

“Cuando encontraste el alcohol dijiste: ‘Aquí está la solución a mi problema’”, señala [Guillermo Acevedo](#), socio fundador de Esvidas, durante la conversación. Romero asiente sin dudarlo. “Para mí fue la solución. Al principio fue la panacea, lo mejor que había conocido. Pero terminó convirtiéndose en mi cárcel”.

La evolución fue rápida. Lo que empezó como una herramienta para relacionarse y sentirse aceptado acabó derivando en una dependencia cada vez más destructiva, donde **el alcohol dejó paso a otras sustancias como la cocaína o el cannabis**. Una progresión habitual en muchos procesos adictivos, donde el consumo deja de buscar placer para convertirse en una necesidad emocional y psicológica.



La negación: el síntoma que más retrasa la recuperación

Según datos del [Ministerio de Sanidad](#), una gran parte de las personas con problemas de consumo tarda años en pedir [ayuda profesional](#), precisamente porque durante mucho tiempo minimiza las consecuencias o cree que aún puede controlar la situación por sí sola.

“Aunque en el fondo sabes que tienes un problema, siempre te dices que lo dejarás cuando soluciones algo”, explica Romero. “Si cambio esto, si consigo aquello, si pasa determinada cosa... entonces pararé”.

Ese autoengaño constante **termina retrasando la búsqueda de ayuda y alimenta la falsa sensación de control**. Según explican los profesionales de Esvidas, esta dinámica es uno de los mecanismos más frecuentes en las adicciones: minimizar las consecuencias, compararse con otros casos “más graves” o convencerse de que todavía se puede parar solo.

En muchos casos, el punto de inflexión llega únicamente **cuando las consecuencias emocionales, familiares o sociales se vuelven insostenibles**. Y fue precisamente ahí donde comenzó el verdadero proceso de recuperación de Romero.



Pornografía, pantallas y dopamina: las nuevas adicciones que ya preocupan a los expertos

El nuevo episodio de *“Hablemos de Adicciones”* también pone el foco en una realidad cada vez más presente en **las consultas de salud mental**: las [adicciones digitales](#) y el consumo compulsivo de pornografía. Dependencias silenciosas, normalizadas y cada vez más precoces que, según advierten los especialistas, están modificando la forma de relacionarse, gestionar el placer e incluso entender la sexualidad.

*“Vivimos en una época en la que **el placer está a un clic**”, explica Guillermo Acevedo. “El cerebro humano está diseñado para buscar recompensas, pero nunca antes había estado expuesto a tantos estímulos inmediatos y constantes”.*

Cada notificación, cada vídeo, cada “like” o contenido sexual activa [circuitos de dopamina](#) similares a los implicados en otras conductas adictivas. El problema, señalan los expertos, no es únicamente el tiempo de exposición, sino la dependencia emocional y psicológica que puede generar esa búsqueda continua de estímulos rápidos.



En el caso de la pornografía, el director terapéutico de Grupo Neros alerta, además, sobre el impacto que está teniendo en la construcción de la sexualidad, especialmente entre los más jóvenes. **“Estamos recibiendo una educación sexual muy equivocada”**, afirma. Una situación que, según explica, está

NOTA DE PRENSA

25 de mayo de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



generando frustración, inseguridad y problemas emocionales cada vez más frecuentes tanto en hombres como en mujeres.

Desde Esvidas advierten de que muchas de estas conductas **siguen sin percibirse socialmente como adicciones**, pese a compartir mecanismos muy similares con las dependencias a sustancias. La facilidad de acceso, la normalización del consumo digital desde edades tempranas y la gratificación inmediata convierten estas dinámicas en un terreno especialmente vulnerable.

Por ello, los profesionales insisten en la necesidad de abordar estas conductas desde un enfoque integral, entendiendo que detrás de muchas adicciones digitales también existen ansiedad, vacío emocional, soledad o dificultades para gestionar el malestar. Porque, como recuerda Romero durante el episodio, *“la adicción siempre termina jugando con las emociones”*.



En este contexto, **desde Esvidas insisten en la necesidad de dejar de entender las adicciones únicamente desde la sustancia**. *“La adicción no siempre entra por una droga. A veces entra por una pantalla, por una apuesta o por la necesidad constante de escapar de uno mismo”*, señalan los profesionales del centro.

El episodio concluye con una reflexión incómoda, pero cada vez más presente entre especialistas en salud mental: en una sociedad donde el placer inmediato está disponible las 24 horas del día, la verdadera dificultad ya no es acceder al

Esvidas, red de centros de adicciones

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



NOTA DE PRENSA

25 de mayo de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



estímulo, sino **aprender a poner límites** antes de que la dependencia se convierta en una forma de vida.

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.

