

Adicciones y colectivo LGTBIQ+: cuando el estigma se convierte en una barrera doble

Más de un tercio de las personas LGTBIQ+ en España ha sufrido acoso o discriminación en los últimos cinco años

El 40% de las personas LGTBI+ en España ha sufrido algún acto de odio en los últimos cinco años, según el **Informe Estado del Odio 2024**. La discriminación, el acoso y las agresiones no dejan solo una huella visible. También pueden abrir una herida más silenciosa: vivir con miedo, ocultarse o sentir que la propia identidad debe ser explicada, defendida o justificada una y otra vez.

En ciertos casos, no siempre, ese desgaste emocional puede convertirse en terreno de vulnerabilidad frente a una adicción.

“Hay personas que no consumen para divertirse. Consumen para poder hablar, para entrar en un grupo, para soportar la vergüenza o para tapar un malestar que llevan años arrastrando”, explica [**Margarita de la Paz Pascual**](#), psicóloga de Esvidas.

Ese fue el punto de partida de **Álvaro**, paciente de **Esvidas Montealto**, un joven sevillano que encontró en el consumo una forma de evadirse del rechazo que sentía hacia sí mismo. *“Mi gran reserva de consumo es el rechazo que tengo conmigo mismo por mi orientación sexual”,* relata.

Su frase resume una realidad que muchas veces queda fuera del debate sobre adicciones: **hay consumos que no empiezan por diversión**, sino por vergüenza, soledad, falta de aceptación o necesidad de pertenecer.

La pregunta, por tanto, no es si la orientación sexual o la identidad de género causan una adicción. No lo hacen. La cuestión es qué ocurre cuando una persona crece en un entorno marcado por el estigma y, en medio de ese malestar, encuentra en las sustancias o en determinadas conductas una forma rápida de aliviar lo que no sabe cómo sostener.

El estrés de las minorías: vivir años en alerta también desgasta

La adicción, pese a ocupar cada vez más espacio en el debate público, sigue rodeada de estigma y preguntas mal formuladas. Una de las más urgentes es si el colectivo LGTBIQ+ enfrenta un riesgo mayor frente al consumo.

La respuesta debe formularse con precisión. *“La orientación sexual y la identidad de género no son factores causales de una adicción”,* señala Margarita. Y añade: *“Lo que sí puede aumentar la vulnerabilidad es el contexto en el que muchas personas han vivido su identidad”.*



Margarita de la Paz, psicóloga de Esvidas

En este contexto, el concepto **estrés de minorías** gana protagonismo. Hace referencia a la carga psicológica que supone vivir durante años expuesto a discriminación, rechazo, miedo al juicio, ocultamiento o hipervigilancia social. Una mirada que, por desgracia, sigue viviendo el colectivo LGTBIQ+.

“La acumulación sostenida de experiencias puede impactar en la autoestima, la seguridad personal, las relaciones y la salud mental”, argumenta Margarita.

Y es en este contexto donde el consumo puede aparecer como una vía de escape.

Para esas personas rechazadas, dudosas o incomprendidas, beber, **consumir** cocaína, cannabis, GHB, mefedrona o metanfetamina puede ser la única forma de desinhibirse, pertenecer a un grupo, **calmar la ansiedad** o apagar durante unas horas la sensación de no encajar. Son sustancias asociadas también a la práctica **del chemsex**, una realidad que merece su espacio dentro de esta temática.

Chemsex: cuando sexo, consumo y vulnerabilidad se mezclan

Dentro de este debate aparece también el chemsex, **el consumo de sustancias en contextos sexuales con tal de mantener relaciones por periodos prolongados**.

Aunque no representa al conjunto del colectivo LGTBIQ+, ni puede utilizarse para asociar diversidad sexual y adicción, es una realidad que conecta ambos mundos, pues parte de quienes llevan a cabo esta práctica forman parte del colectivo.

Lo que sí permite discernir esta asociación es, por ejemplo, qué tipo de sustancias son las más comunes.



El **informe de Madrid Salud sobre chemsex 2021-2022** recoge que, entre las personas atendidas en tratamiento, un **77% consumía mefedrona**, un **41,7% GHB** y un **29,5% anfetaminas**. También señala que el **82% utilizó aplicaciones** en relación con la práctica de chemsex y que más de un **30% había consumido en soledad**.

Estos son datos que muestran la complejidad del fenómeno y la necesidad de abordarlo desde la reducción de daños, la prevención y el tratamiento especializado, no desde el juicio.

NOTA DE PRENSA

24 de junio de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



Pero **detrás de los datos hay historias reales**, como la ya mencionada de Álvaro. El sevillano, que trató su adicción en Esvidas Montealto, relata que probó la metanfetamina en un contexto sexual, también como una forma de evadirse de la soledad que sentía.

Sin embargo, lo que empezó como una vía de escape terminó convirtiéndose en una dependencia que atravesaba toda su vida cotidiana.

"Para mí es fundamental que pidan ayuda, que se pongan en manos de profesionales, que al menos prueben la experiencia. No te imaginas la luz tan grande que encuentras cuando entras en un centro de recuperación", asegura Álvaro.



Cuando pedir ayuda da más miedo que el propio consumo

Si pedir ayuda para tratar la enfermedad de la adicción es complicado, las personas LGTBIQ+ aún se enfrentan a barreras más grandes.

"Una persona que pertenece a esta colectivo tiene que lidiar con la exposición y el juicio social solo por su orientación sexual", reconoce [Ana Herrera](#), educadora social de Esvidas. Y añade: "El miedo a no ser comprendido por un profesional, o a tener que explicar la propia identidad antes de poder hablar del consumo, retrasa con frecuencia el primer paso".

Esvidas, red de centros de adicciones

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



NOTA DE PRENSA

24 de junio de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



Álvaro lo vivió justo de ese modo. *“No sabía cómo pedir ayuda, tenía como un estigma conmigo mismo”*. Ese estigma interno es a lo que Ana se refiere cuando habla de “barrera”.



Ana Herrera, trabajadora social de Esvidas

A esto se suma, muchas veces, la sensación de no encontrar un espacio realmente seguro donde abrirse. *“No es solo el miedo a ser juzgado por el consumo, sino el temor a que también se juzgue la orientación sexual o la identidad de género al mismo tiempo”*, apunta Margarita.

Esa doble exposición hace que muchas personas opten por esperar, por intentarlo solas, o por contar solo una parte de lo que les ocurre.

Una atención inclusiva no es una etiqueta, es una condición terapéutica

“La atención inclusiva no consiste en crear un trato especial, sino en ofrecer un tratamiento capaz de ver a la persona completa, dentro de una biografía marcada por experiencias, vínculos y salud mental”, recalca Ana Herrera.

Esvidas, red de centros de adicciones

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



NOTA DE PRENSA

24 de junio de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



En la práctica, esto exige profesionales formados en diversidad sexual y de género y programas capaces de integrar conceptos como el estrés de minorías o la soledad no elegida.

Los centros especializados de Esvidas cumplen con esas necesidades. *"Trabajamos siempre pensando en la persona que tenemos delante, para que se sienta comprendida y acompañada sin que su orientación o identidad sea nunca un obstáculo"*, explica Ana.

El debate sobre adicciones y colectivo LGTBIQ+ necesita alejarse de dos extremos: negar que existen vulnerabilidades específicas, o presentarlas como si fueran inherentes a la orientación sexual.

Las personas LGTBIQ+ no son más vulnerables por ser quienes son; pueden serlo cuando el entorno les obliga a esconderse: *"Llevan años arrastrando un malestar que no saben dónde colocar"*, recuerda Ana. Hablar de ello no es señalar al colectivo, es señalar las barreras que todavía existen.

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.

