

“Nadie empieza a consumir por gusto”: experto desmonta el mayor mito sobre la adicción

Detrás de cada adicción, se esconde una historia de ansiedad, trauma o soledad. Sobre ellos profundiza Esvidas junto con Ramón Bravo, experto en adicciones y gerente del Centro Terapéutico Tibbon, en Granada

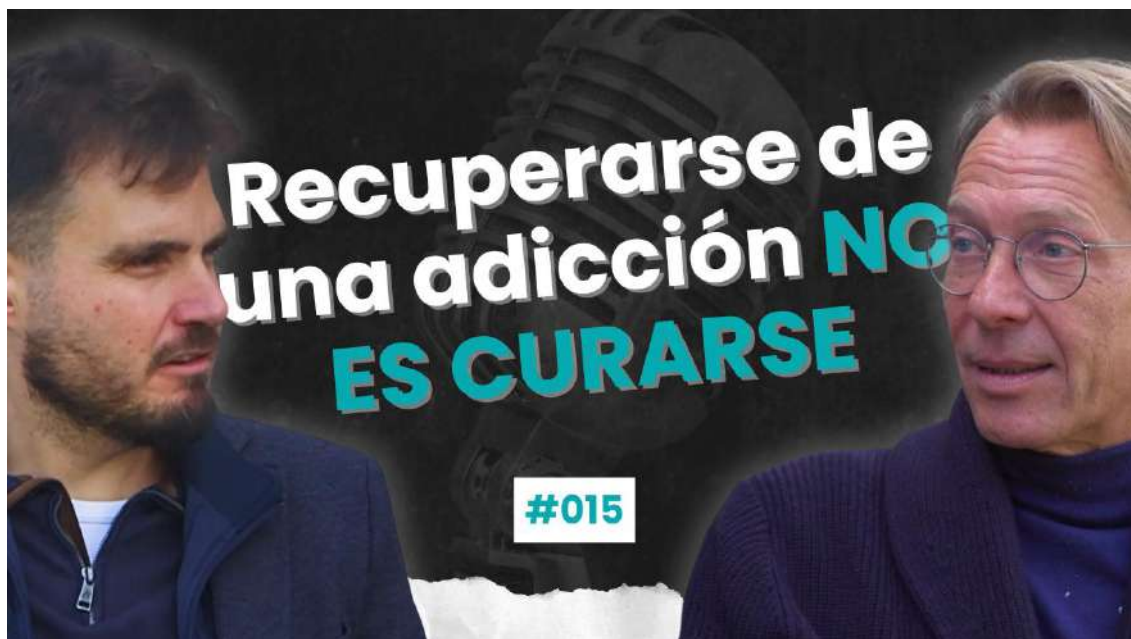
Hablar de adicción sigue siendo, para muchas personas, sinónimo de culpa o debilidad, pero [los profesionales](#) de esta campo **insisten en una idea bien distinta**: la adicción es una enfermedad compleja, crónica y multifactorial, en la que intervienen factores biológicos, emocionales, familiares y sociales.

Aunque el consumo es la parte visible, rara vez explica por sí solo **todo** lo que ocurre. Detrás de esta enfermedad hay años de malestar, [traumas](#), ansiedad o formas aprendidas de sobrevivir al dolor. Por eso, los especialistas defienden la importancia de mirar más allá de la sustancia o la conducta adictiva.

Sobre esta mirada más profunda gira el nuevo episodio de “[Hablemos de Adicciones](#)”, el podcast de **Esvidas**, grupo de centros de desintoxicación y tratamiento de adicciones en España.

En esta entrega participa [Ramón Bravo](#), gerente del **Centro Terapéutico Tibbon** en Granada, y profesional especializado en adicciones con más de 15 años de experiencia.

La conversación inicia su recorrido desde los momentos donde el consumo empieza a ganar protagonismo en la vida de la persona, desmonta mitos extendidos y defiende un tratamiento que ayude a entender la función de la sustancia o conducta adictiva en la vida.



La adicción: un refugio ante el dolor no atendido

El podcast, conducido por [Guillermo Acevedo](#), se detiene en una idea que atraviesa toda la conversación: **la adicción no suele aparecer de la nada ni puede explicarse solo como una búsqueda de placer**. En muchos casos, surge como una forma de aliviar un malestar que la persona no sabe o no puede gestionar de otra manera.

Ramón Bravo lo resume con una frase directa: **“No se nace adicto, se hace”**. Con ella, pone el foco en la historia personal de cada paciente, en su entorno y en la manera en que ha aprendido a relacionarse con el sufrimiento.

“[Nadie empieza a consumir por gusto](#). Detrás de cada adicción hay una historia de búsqueda, de alivio, de huida o de silencio”, explica Bravo durante la conversación.

La frase cuestiona uno de los [estigmas](#) más frecuentes: **la idea de que una persona con adicción consume únicamente por diversión**. Según los profesionales, sustancias como el [alcohol](#), la [cocaína](#) o el [cannabis](#), así como determinadas conductas compulsivas, pueden funcionar al principio como una vía rápida de alivio. El problema es que ese efecto suele ser temporal y, con el tiempo, termina agravando el sufrimiento.

NOTA DE PRENSA

08 de junio de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



Bravo recuerda además que la vulnerabilidad a desarrollar una adicción no depende de un único factor. Las investigaciones internacionales sitúan el peso de la predisposición genética **entre un 40% y un 60%**, mientras que el resto se relaciona con factores ambientales, emocionales y sociales.

“Muchas veces la sustancia no es el problema inicial, sino la solución que la persona encuentra para sobrevivir emocionalmente”, señala.

Desde esta mirada, **el tratamiento no consiste solo en dejar de consumir**. También implica entender qué había detrás del consumo y qué herramientas necesita la persona para reconstruir su vida sin depender de una sustancia o conducta.



La recuperación no termina al dejar de consumir

Ramón Bravo, **con más de dos décadas en recuperación**, insiste en que la estabilidad emocional no es permanente ni automática. *“La base de la recuperación está en seguir viviendo, equivocándose, teniendo problemas, pero sin volver a consumir”*, explica durante la conversación.

Lejos de la idea de una *“cura definitiva”*, los expertos en adicciones hablan de una **enfermedad crónica que requiere atención continuada**, especialmente en momentos de vulnerabilidad emocional, estrés o crisis personales. De hecho, distintos estudios clínicos señalan que el riesgo de recaída aumenta

Esvidas, red de centros de adicciones

A ayudamos a las personas encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.

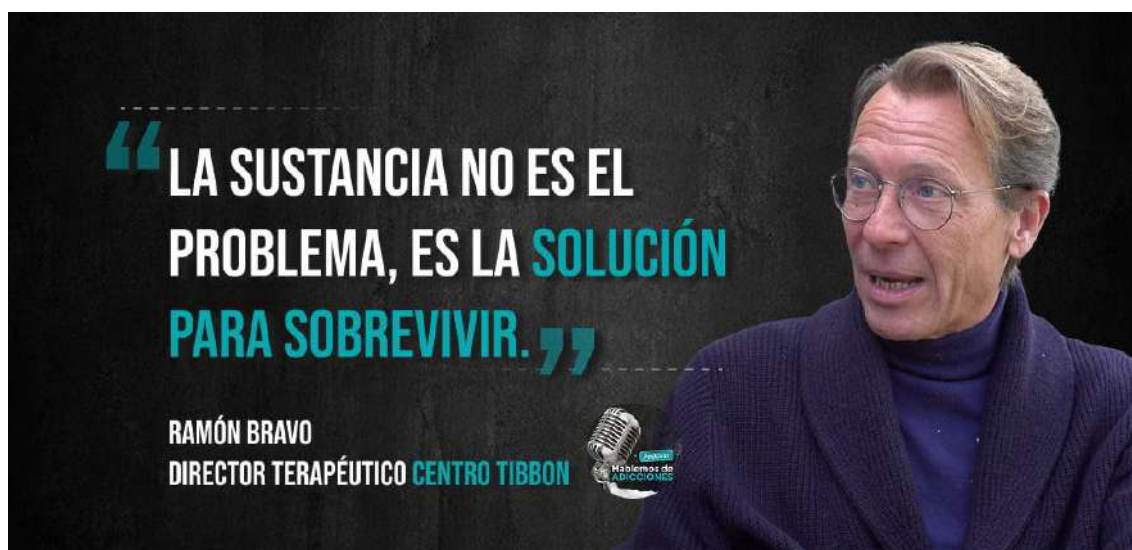


significativamente ante situaciones de ansiedad, duelo, aislamiento o problemas de salud mental no tratados.

Bravo comparte además una **experiencia personal** que refleja la importancia de [pedir ayuda](#) incluso después de muchos años de abstinencia. Tras atravesar un complicado problema de salud, **decidió volver temporalmente** al centro donde inició su recuperación hace más de veinte años. “*Necesitaba reconectarme otra vez conmigo mismo*”, reconoce.

La conversación pone el foco en un aspecto que muchos pacientes descubren durante el tratamiento: la recuperación exige humildad. Humildad para reconocer límites, aceptar ayuda y entender que el autocuidado debe convertirse en una prioridad diaria.

“La enfermedad es muy compleja, pero con el tiempo aprendes que necesitas cuidarte constantemente, independientemente de los errores que puedas cometer en la vida”, señala Bravo.



El valor del terapeuta recuperado y la importancia de un tratamiento integral

El episodio también pone el foco en una figura cada vez más relevante dentro del tratamiento de adicciones: **el terapeuta recuperado**. Profesionales que han

NOTA DE PRENSA

08 de junio de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



vivido la enfermedad en primera persona y que hoy acompañan a otros pacientes desde la experiencia, la empatía y el conocimiento emocional de la recuperación.

Bravo defiende el enorme valor terapéutico de esa conexión humana. “*Donde más se aprende es intentando enseñar*”, afirma. Para el especialista, **cada paciente aporta una nueva mirada sobre el sufrimiento**, la vulnerabilidad y las distintas formas en las que la adicción se manifiesta.

Sin embargo, tanto Bravo como los profesionales de Esvidas insisten en que la experiencia personal, por sí sola, **no es suficiente**. La recuperación requiere un enfoque integral y multidisciplinar capaz de abordar no solo el consumo, sino también el origen emocional y psicológico de la enfermedad.

Por ello, Esvidas trabaja con equipos formados por psicólogos, psiquiatras, médicos y trabajadores sociales especializados en adicciones, combinando terapia individual, **terapia grupal, intervención familiar y seguimiento emocional continuado**. El objetivo, explican los expertos, no es únicamente lograr la abstinencia, sino ayudar a la persona a reconstruir su vida y desarrollar herramientas reales para sostener su recuperación en el tiempo.



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.

