

"Me levantaba a las seis para beber antes de ir al hospital": la recaída que casi destruye a Carlos

Carlos, técnico sanitario en Jerez de la Frontera, vuelve a ingresar en Esvidas tras estar al borde de perderlo todo. Su historia muestra cómo una vida aparentemente funcional puede romperse cuando el alcohol deja de acompañar la rutina y empieza a dirigirla.

La **adicción al alcohol** sigue siendo una de las enfermedades **más invisibles y normalizadas** en España. Según la última [Encuesta EDADES del Plan Nacional sobre Drogas](#), más del 90% de la población adulta ha consumido alcohol alguna vez en su vida y [más del 6%](#) de personas presentan patrones de consumo de riesgo.

El dato impacta, pero también explica parte del problema: el alcohol está tan integrado en celebraciones, reuniones familiares, encuentros sociales y rutinas cotidianas que muchas veces cuesta reconocer cuándo deja de ser un consumo social y empieza a convertirse en una dependencia.

Esa frontera rara vez se cruza de un día para otro. Los especialistas en adicciones advierten de que **el alcoholismo puede desarrollarse durante años bajo una apariencia de normalidad**. *"La persona trabaja, cuida de su familia, cumple horarios y mantiene responsabilidades, mientras la enfermedad avanza en silencio hasta afectar a su salud física, emocional y social"*, reconoce Antonio Peña, **médico especializado en adicciones de Esvidas**.

[Carlos, paciente de Esvidas](#) y técnico sanitario en Jerez de la Frontera, conoce bien esa progresión. Durante mucho tiempo pudo sostener una **vida aparentemente funcional mientras bebía cada día**. Con el paso de los años, sin embargo, el alcohol dejó de ser una presencia más en su rutina y empezó a marcar cada decisión: cuándo salir, cómo relacionarse, cómo llegar al trabajo y cómo evitar los síntomas de abstinencia.

Su **testimonio duro y honesto** que muestra las consecuencias reales del alcoholismo, pero también la importancia de pedir ayuda antes de que la enfermedad siga ocupando espacio.



La adicción que nadie vio llegar

Carlos nació en Úbeda, pero lleva toda su vida adulta en Jerez de la Frontera. Como muchas personas, empezó a beber en la adolescencia sin que nadie, incluido él mismo, detectara entonces una señal de alarma. *“Como está tan normalizado en la sociedad, quizás no vi ahí el problema”*, reconoce.

A los 19 años estudiaba una carrera universitaria y ya bebía todos los días. No lo interpretaba como una enfermedad. **Lo asociaba a una forma de relajarse y concentrarse.** *“Me relajaba, estudiaba y me sacaba la carrera”*, reconoce Carlos.

Durante un tiempo, el alcohol convivió incluso con el **rendimiento académico.** *“Puedo decir que me sacaba una carrera bebiendo prácticamente todos los días, pero no lo veía como un problema como lo he visto ahora”.*

Y esta es, justamente, una de las trampas más peligrosas del alcoholismo, según los expertos. *“Puede avanzar durante años sin destruir de inmediato la vida visible de quien lo padece”*, asegura Peña.

La progresión de Carlos se aceleró en su etapa laboral como técnico de ambulancias. Las guardias de 24 horas, la monotonía y el encierro fueron el caldo de cultivo perfecto. Al regresar a Jerez, intentó [compaginar la vida como padre con un consumo](#) que ya llevaba tiempo fuera de control.

“Sabía que tenía que beber para todo. Si quedaba con un amigo, me tenía que beber dos litros antes de quedar, sabiendo que luego iba a beber más. Hay veces que me he quedado solo en el coche bebiendo antes de entrar en casa”, explica.



Siete litros al día y un parking de hospital como escondite

En su peor momento, **Carlos llegó a consumir entre seis y ocho litros de alcohol al día**. Pero lo más revelador no es solo la cantidad, sino la organización de la vida alrededor de la bebida.

“Si entraba a trabajar a las ocho, me tenía que levantar a las 06:15 para poder beber, para poder ir a trabajar. No ir borracho, simplemente ir tranquilo”, explica Carlos.

Ni siquiera eso era suficiente. **Llegaba antes al hospital, se detenía en el parking y se tomaba unas latas antes de entrar.** *“Mi mente me decía que como no te bebas tres cervezas vas a empezar a temblar, aunque no lo hiciese. Eso me daba una falsa seguridad”.*

El deterioro físico fue inevitable. Una pancreatitis grave lo mantuvo ingresado durante un mes y le dejó con solo **un 30% de páncreas funcional**. La consecuencia directa fue la diabetes, que lo convirtió en insulín dependiente.

Pocos meses antes de la entrevista, una cetoacidosis diabética, **con niveles de azúcar rozando los 600**, lo obligó a una nueva hospitalización de urgencias. *“Todo viene por algo”*, dice con una calma que estremece.

El detonante: la muerte de su padre y el derrumbe

Carlos había completado casi diez meses de tratamiento en Esvidas, tres de ellos en régimen residencial en Montealto, centro de desintoxicación del grupo en Cádiz, y el resto en reinserción. **Recuperó 25 kilos, estabilizó su salud y aprendió herramientas para gestionar la enfermedad**. Pero en septiembre del año siguiente, la realidad se le echó encima.

La muerte de su padre terminó de desestabilizar un equilibrio que ya era frágil. Había sido uno de sus principales apoyos en el primer ingreso y, tras enfermar de cáncer de próstata y después de un tumor cerebral, falleció. A esa pérdida se sumaron la ruptura con su pareja, los conflictos con la madre de su hijo, la cesión de la custodia y una presión laboral creciente.

“Se me juntó todo”, resume. *“Y ya la bola se hizo demasiado grande”*, reconoce.

La recaída no fue súbita. Carlos reconoce que salió del primer tratamiento con planes que no compartió con los terapeutas, señales de alarma que él mismo decidió callar. *“Todo empezó por no hablar de los planes que ya tenía en mi cabeza. No compartía las cosas que debía compartir”*. La enfermedad, una vez más, actuó en silencio.

La casa que lo decía todo

Cuando su madre entró en el piso de Carlos, encontró una imagen que él describe sin dramatismo, pero con una precisión que duele: cartones de vino por todos los rincones, basura acumulada en la cocina y vómitos en las esquinas por no poder llegar al baño a tiempo.

“Un desastre”, reconoce. Y añade lo único que importa: *“No se puede vivir así. Valgo más que un puto cartón de vino”*.

El peso con el que ingresó la segunda vez fue de 64 kilos, el mismo que la primera. Se levantaba cada mañana con arcadas y vomitaba bilis antes de poder dar un paso. **Llevaba dos meses y medio en ese estado cuando logró, por fin, que hubiera una plaza disponible en Esvidas**.

"Las recaídas son jodidas, pero no me esperaba tanto"

Yuri, uno de los terapeutas del centro, había advertido a Carlos y al grupo de que las recaídas son especialmente peligrosas. No solo por volver a consumir, sino porque el umbral necesario para alcanzar el mismo efecto puede ser mucho más alto que antes del tratamiento. El cuerpo, en cierto sentido, recuerda.

"Me lo decía Yuri, que las recaídas son jodidas, pero yo no me esperaba tanto. Esta ha sido un caos", explica.

Si el primer ingreso fue duro, el segundo, reconoce Carlos, **fue tres veces peor en intensidad, en cantidad y en daño físico**. Su experiencia desmonta el mito de que el tratamiento garantiza una recuperación lineal y subraya la naturaleza crónica de la enfermedad adictiva.



Volver al mismo sitio con más ganas

Carlos eligió volver a Esvidas. La decisión no fue impuesta. Confía en el método, en el equipo y, sobre todo, **sabe lo que puede encontrar al otro lado del proceso**. *"Quería volver aquí porque me fue bien. Simplemente cometí el error de precipitarme"*.

El centro trabaja con un modelo de tratamiento multidisciplinar que incluye psicólogos, psiquiatras, médicos, trabajadores sociales y monitores con

experiencia propia en adicción. Además del equipo profesional, el recurso emplea diferentes herramientas terapéuticas, como el [método Minnesota](#), las terapias grupales de confrontación, el trabajo físico en el gimnasio y una estructura diaria que sostiene el programa.

“A mí se me pasan los días volando. Meditamos, hacemos cardio, hay terapia, hay mucho compañerismo”, confiesa. ***“El año pasado ingresé con 64 kilos y salí con 89”,*** recuerda.

Esta vez, dice, **está más motivado que nunca**. ***“He venido con muchas ganas de salir de esto”.*** Y añade, con la serenidad de quien ya ha estado en el fondo y ha decidido volver a levantarse: ***“Yo sé que es jodido, pero se puede. No te imaginas la luz tan grande que encuentras cuando entras en un centro de recuperación.”***

Un mensaje para quien todavía no ha pedido ayuda

Al final de la entrevista, Carlos lanza un mensaje directo a quienes siguen atrapados en el alcohol o en cualquier otra adicción y aún no se atreven a [pedir ayuda](#). Habla desde la experiencia de quien ha conocido el deterioro físico, el aislamiento y las recaídas, pero también la posibilidad real de recuperarse.

“La adicción no es un vicio, es una enfermedad. Hay que romper ese círculo porque cada vez te encierra más”, afirma. Por eso insiste en **la importancia de actuar cuanto antes y no esperar a tocar fondo**. ***“Pedir ayuda fue lo mejor que pude hacer. Si me caigo, me vuelvo a levantar. Siempre hay esperanza”.***

Su mensaje también va dirigido a las familias, que a menudo sufren en silencio mientras ven cómo la enfermedad consume a un ser querido. ***“Que se dejen ayudar y que confíen en quienes saben de esto. Cuando escuchas, cuando te entregas al tratamiento y haces caso a las personas que quieren ayudarte, las cosas pueden cambiar”.***

Hoy, tras volver a ingresar en Esvidas y retomar su proceso de recuperación, Carlos sabe que el camino no es sencillo. También sabe algo que durante años creyó imposible: que existe vida más allá del alcohol. Y que, **incluso después de una recaída, siempre es posible empezar de nuevo**.

Para consultas de prensa, contactar con:

NOTA DE PRENSA

29 de junio de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



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.

