

“No lo veían una droga dura”: Mario, el joven que empezó con hachís y acabó atrapado en la cocaína

A los 21 años, el paciente de Esvidas La Cartuja relata cómo la normalización del cannabis en la adolescencia retrasó la conciencia del problema y abrió paso a una adicción marcada por la pérdida de control

Mario tenía **11 años cuando probó por primera vez el hachís**. Antes, con siete u ocho, ya había empezado a [fumar tabaco](#) a escondidas. Vivía en Balanegra, un pueblo de Almería, y desde muy pequeño se acostumbró a moverse con gente mayor que él. Al principio, aquel consumo parecía algo intermitente, casi una etapa. Lo cogía, lo dejaba, volvía. Pero con 15 o 16 años **el hachís ya formaba parte de su rutina diaria**.

Lo más difícil de detectar, reconoce ahora, no fue solo el consumo. Fue la forma en que empezó a verse desde fuera. *“Mi madre y mi hermano me lo aceptaron porque no lo veían una droga tan dura”*, cuenta Mario. El joven almeriense habla desde la comprensión que hace mirar atrás y entender **cómo una percepción social aparentemente inocente puede retrasar la alarma durante años**.

Esa distancia entre saber que algo puede hacer daño y no percibirlo como un problema cercano sigue apareciendo en los datos. Según [ESTUDES 2025](#), el **94,1% de los estudiantes españoles** cree que el consumo habitual de cannabis puede acarrear problemas; sin embargo, **más del 10% del alumnado** de entre 14 y 18 años lo ha consumido en el último mes. Además, el cannabis continúa siendo la sustancia ilegal con mayor prevalencia entre estudiantes y la droga ilegal más consumida en España, según [EDADES 2025](#).

No todo consumo termina en una adicción, pero **toda adicción empieza con un primer consumo** que, en determinados contextos, puede dejar de ser puntual y convertirse en una forma de funcionar.

Hoy Mario habla desde una recuperación en construcción. Su relato pone rostro a una realidad frecuente: [jóvenes que comenzaron su consumo normalizado en la adolescencia](#) y que, años después, descubren que **el problema no es la sustancia, sino una enfermedad que ha tomado el control**.



El cannabis que no parecía un problema

La primera etapa del consumo de Mario estuvo marcada por una contradicción habitual: **el hachís le sentaba mal, le generaba paranoia y, aun así, volvía.** “Me emparanoiaba mucho con el hachís y lo iba cogiendo, lo iba soltando...”, recuerda. Durante un tiempo, esa relación intermitente le permitió pensar que seguía teniendo margen.

La situación para el joven almeriense cambió en plena adolescencia. “Con 15-16 años empecé un consumo diario de hachís”, explica. Ese paso, que muchas familias consideran una conducta rebelde, pasajera o propia de la adolescencia, marcó un antes y un después. **El consumo dejó de ser esporádico y empezó a integrarse en el día a día.** También dentro de casa.

Mario habla de **la permisividad de su familia**, al no considerar el cannabis como una sustancia con alto potencial dañino. En esa percepción aparece uno de los grandes retos de la prevención.

“El cannabis sigue siendo, por una parte de la sociedad, una sustancia de menor riesgo. Especialmente si se compara con la cocaína, la heroína u otras drogas asociadas a un mayor deterioro visible. Y, eso, es un problema”, advierte [Antonio Peña](#), **médico especializado en adicciones de Esvidas.**

Los especialistas advierten de que el riesgo no está en un único factor. Está en **la edad de inicio, la frecuencia, la función que cumple el consumo y la pérdida de límites.** El caso de Mario lo refleja claramente: el consumo apareció

en la adolescencia, con la separación de sus padres y en un entorno donde las drogas estaban presentes a través de personas mayores.



“Siempre había pensado que nunca iba a tocar esas cosas”

Durante años, Mario veía a gente mayor consumir otras sustancias. Él mismo reconoce que, por aquel entonces, **se mantenía a distancia**. “*Siempre había pensado que nunca iba a tocar esas cosas*”, una afirmación importante que desmonta otra idea muy extendida: **muchas personas que acaban desarrollando una adicción no empiezan pensando que van a perder el control**.

Mario cruzó a los 18 años un momento de vulnerabilidad. Probó la cocaína una noche, en una discoteca. Al principio, la experiencia no encajó con lo que imaginaba. No sintió que aquello fuera a cambiarle la vida. El consumo siguió los fines de semana, aparentemente controlado. **Pero esa sensación duró poco**.

La cocaína fue ocupando espacio hasta convertirse en la sustancia principal. Después llegaron las consecuencias: vender objetos personales, pedir dinero con excusas, manipular a amigos, robar en casa y prometerse a sí mismo que dejaría de consumir en una fecha concreta. “*Llegó un momento que puse fecha para dejarla, pero llegó el día y no podía, no podía...*”, relata.

En ese momento, Mario apreció la gravedad: “*Me di cuenta del problema que tenía*”. **Ya no se trata de querer o no querer. Había algo más profundo**.



Perder el miedo a la sustancia es perder los límites

“Conforme se me quitó el miedo de la cocaína, se me quitó el miedo de las demás drogas”, afirma. La frase resume una progresión que no debe leerse de forma automática, pero sí con atención: cuando una persona cruza una barrera que antes consideraba impensable, otras empiezan a parecer menos lejanas.

En su caso, después llegaron otras sustancias: [Tusi](#), [MDMA](#), [ketamina](#), [globos](#), [popper](#)... Aunque el joven almeriense reconoce que, de todas ellas, siempre ha habido una que resalta por encima de las demás.

“Mi droga estrella siempre ha sido la cocaína”, reconoce.

Pero el problema no estaba solo en una droga concreta. Mario lo expresa así: *“Cuando no había de esa utilizaba la que fuera, porque el adicto lo es a cualquier cosa que le coloque”.*

Y Mario no habla solo de sustancias. *“He estado siete meses sin consumir, entre comillas, porque he estado consumiendo muchas conductas”, reconoce.*

Habla de [compras](#), relaciones, [comida](#)... Este matiz evita reducir la adicción a una sustancia concreta. **La enfermedad también se manifiesta a través de conductas** que cumplen la misma función: aliviar, llenar, escapar o no sentir.

NOTA DE PRENSA

27 de julio de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



“Solos no podemos”

Hoy, con 21 años, Mario está en pleno proceso de recuperación. Su testimonio muestra cómo **un consumo adolescente y normalizado puede tardar años en reconocerse como un problema real.**

La recuperación empezó cuando dejó de creer que podía resolverlo solo. “*Lo intentado muchas veces solo y solo no, no podemos*”, afirma. Para Mario, pedir ayuda no fue una rendición, sino el primer paso para salir de una dinámica que ya no podía frenar por sí mismo.

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.

