

NOTA DE PRENSA

15 de junio de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



El vértigo del policonsumo: "Mi vida era lamentable, no tenía días normales"

Amin, paciente en recuperación de Esvidas, comparte su crudo testimonio sobre cómo la mezcla de sustancias lo al borde del abismo y la clave para la sanación

Los últimos [datos oficiales](#) reflejan una realidad que preocupa cada vez más a los especialistas en adicciones: en el último año, **cerca del 40%** de la población **consumió dos o más sustancias psicoactivas diferentes**.

A este patrón se le conoce como policonsumo y preocupa por los siguientes motivos, explica [José Manuel Zaldúa](#), director de Esvidas y experto en adicciones: ***"acelera enormemente el deterioro emocional y mental porque cada sustancia altera el equilibrio del cerebro y multiplica la dependencia"***.

Esta realidad la vivió en sus carnes [Amin](#), paciente de Esvidas en recuperación. Hoy le pone voz y rostro a este tipo de consumo que es responsable de brotes psicóticos, trastornos de ansiedad, intentos autolesivos y recaídas frecuentes.



Qué es el policonsumo y por qué cada vez preocupa más a los especialistas

El policonsumo de drogas se ha convertido en una de las formas de adicción más frecuentes y peligrosas en España.

La gente ya no se conforma con consumir una sustancia concreta. Ahora se trata de combinar varias de ellas (de forma simultánea o alterna) con el objetivo de **potenciar sus efectos, aliviar la ansiedad, conciliar el sueño, socializar o compensar el impacto de otras sustancias**.

Amin era una de esas personas: *“O estaba consumiendo o estaba derrotado intentando recuperarme. Mi día a día era lamentable. No tenía días normales”*.

Y lejos de ser algo aislado, **el policonsumo está muy extendido a nivel social**. La Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas revela en su último informe que **cerca del 40%** de la población de entre 15 a 64 años que consume sustancias reconoce hacerlo en policonsumo.

Alcohol, cannabis, cocaína, tabaco e hipnosedantes son las sustancias más presentes cuando las personas deciden hacer un uso o abuso combinado. Quienes lo hacen, utilizan sustancias **estimulantes para mantenerse activos y depresoras para poder dormir o reducir la ansiedad**.

Y esta práctica, lejos de ser inocua, conlleva graves riesgos para la salud. Por eso los especialistas expertos en adicciones avisan de las consecuencias más comunes:

- **Auge de las urgencias hospitalarias.**
- **Cuadros de ansiedad graves.**
- **Brotes psicóticos.**
- **Trastornos emocionales graves.**



Cómo empieza una adicción múltiple: del "hobby" a la compulsión

Los especialistas advierten de que el policonsumo empieza de forma silenciosa. Así le ocurrió a Amín: *“hubo un momento en el que probé otra sustancia y ahí fue cuando se desbocó todo”*.

El caso del joven en recuperación ejemplifica una realidad que se observa muchas veces en los recursos de recuperación: el consumo empieza como una herramienta para aliviar el malestar emocional y **termina derivando en una dependencia múltiple imposible de controlar**.

En el caso de Amin, él **comenzó con el alcohol**, pero hubo un momento que el consumo derivó a otras sustancias para combatir el insomnio provocado por el estrés.

A partir de entonces, la relación con la sustancia dejó de ser ocasional para convertirse en una necesidad constante. Y, sin darse cuenta, Amin había pasado **de consumir para “desconectar” a consumir como rutina** marcada por la compulsión.

Zaldúa explica por qué este tipo de dinámicas son tan peligrosas y cada vez más frecuentes: *“el policonsumo suele **desarrollarse de manera progresiva**. Una sustancia lleva a otra porque el cerebro empieza a necesitar compensar continuamente los efectos. El problema es que la dependencia emocional y química se multiplica”*.



Mezclar drogas: más riesgo de psicosis, ansiedad y pérdida de control

Amin describe cómo esa **espiral** terminó afectando completamente a su salud mental. *“Necesitaba consumir una cosa para aguantar el día y otra para intentar dormir. Llegó un momento en el que ya nada me hacía efecto y empecé a tener paranoias, pensamientos persecutorios y brotes”.*

Los expertos alertan además de que **el policonsumo suele ir acompañado de una profunda pérdida de autoestima**, aislamiento social y deterioro emocional. La persona deja de consumir para disfrutar y empieza a hacerlo simplemente para poder funcionar o evitar el malestar físico y psicológico.

“Muchas personas llegan a consulta completamente agotadas emocionalmente, sin capacidad de regular ansiedad, frustración o tristeza sin recurrir a sustancias”, explica Zaldúa. *“Ahí es donde entendemos que la adicción ya ha tomado el control”.*

Una realidad cada vez más normalizada entre jóvenes y adultos

Los profesionales de Esvidas advierten de que el policonsumo **ya no responde a un único perfil social**. Afecta a adolescentes, estudiantes, trabajadores, profesionales o personas aparentemente funcionales. Factores como el acceso fácil a sustancias, la normalización del alcohol y el auge de contextos digitales y de ocio inmediato han favorecido este tipo de consumo combinado.

En comunidades como la Comunidad Valenciana, los informes oficiales **sitúan el consumo de cocaína y alcohol entre los más elevados del país**, especialmente vinculado a ocio nocturno y entornos sociales donde determinadas sustancias continúan asociándose erróneamente a productividad, desinhibición o éxito social.

“El problema es que muchas personas tardan años en entender que tienen una adicción porque siguen trabajando, relacionándose o manteniendo una vida aparentemente normal”, señalan desde Esvidas. *“Pero el deterioro emocional ya está ocurriendo”.*

NOTA DE PRENSA

15 de junio de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



La recuperación: aceptar la vulnerabilidad para salir de la adicción

La recuperación de Amin comenzó cuando entendió que ya no podía controlar el consumo por sí solo. Tras tocar fondo y verse al límite emocionalmente, decidió iniciar tratamiento en Esvidas.

“La sanación llega cuando aceptas que eres vulnerable ante la enfermedad y que no puedes seguir luchando solo”, explica.

Desde Esvidas insisten en que **el tratamiento del policonsumo requiere un enfoque integral y multidisciplinar**, capaz de abordar no solo la abstinencia, sino también el origen emocional de la adicción, la ansiedad, el trauma y las dificultades psicológicas que suelen existir detrás del consumo.

Porque, como recuerdan los especialistas, el policonsumo no destruye únicamente la salud física. **Desgasta** la identidad, **rompe** relaciones, **aisla** emocionalmente y **convierte** la vida en una búsqueda constante de alivio inmediato. Y precisamente por eso, concluyen, pedir ayuda a tiempo puede marcar la diferencia entre seguir atrapado en la espiral o empezar a reconstruir una vida real fuera de la adicción.

Para consultas de prensa, contactar con:

Miguel Andrés | comunicacion@esvidas.es | www.esvidas.es