

Adicción y tratamiento: estas son las dos barreras que impiden pedir ayuda

Juan de Dios Iñiguez, terapeuta de Mucho Mejor Sin y adicto en recuperación, explica en el podcast de Esvidas por qué el miedo y la vergüenza retrasan el inicio de muchos procesos terapéuticos

Más del 30% de los adultos atendidos por conductas adictivas en [Proyecto Hombre Madrid](#) en 2025 pidió ayuda cuando la adicción llevaba ya entre diez y veinte años presente. El dato sitúa el problema en una dimensión incómoda: muchas personas no llegan al tratamiento cuando empieza el consumo, sino cuando el deterioro ya ha atravesado su salud, su familia, su trabajo o su forma de relacionarse consigo mismas.

[Juan de Dios Iñiguez, terapeuta de Mucho Mejor Sin](#) y adicto en recuperación con 12 años de abstinencia, pone nombre a ese retraso desde el inicio de la conversación: *“El miedo y la vergüenza son dos barreras de entrada a todo esto”*. En su experiencia, muchas personas llegan al tratamiento con temor a ser juzgadas, con desconocimiento sobre lo que les ocurre y con una pregunta difícil de formular: **por dónde empezar**.

El dato ayuda a entender la dimensión del problema. En muchos casos, **pedir ayuda llega después de años** de intentos fallidos, silencios o señales que el entorno detecta antes que la propia persona afectada. De hecho, Proyecto Hombre Madrid señala que **el 58% de los tratamientos** comienzan a petición de un amigo o familiar, lo que muestra hasta qué punto la adicción también afecta a quienes conviven con ella.

En el nuevo episodio de [“Hablemos de adicciones”, el podcast de Esvidas](#), Juan de Dios defiende una idea sencilla, pero decisiva: **antes de hablar de etiquetas, normas o tratamiento, hay que conseguir que la persona pueda sentirse escuchada**. *“Lo que me interesa es que tú te sientas como quieras sentirte, que tengas conciencia de que tienes un problema”*, resume el terapeuta.



El miedo y la vergüenza antes de cruzar la puerta

Juan de Dios no sitúa el **miedo** como una característica central de la adicción, sino como una **barrera que aparece antes de pedir ayuda**. “*El miedo aparece como algo limitante en la persona*”, explica.

Ese miedo puede tener muchas formas: no saber qué ocurre, no conocer el funcionamiento de un tratamiento, temer la reacción de la familia o imaginar que la primera respuesta será un juicio.

En la conversación con **Guillermo Acevedo**, [conductor del podcast y socio fundador de Esvidas](#), Juan de Dios habla también del peso de los tabúes, las preguntas y la incertidumbre. “*Muchas veces, cuando vienen las personas a pedirnos ayuda, el miedo a qué les ocurre, el desconocimiento o la vergüenza son muy limitantes*”, señala.

Por eso, **el primer contacto tiene un valor especial**. La introducción del episodio lo plantea con claridad: cuando alguien da el paso de pedir ayuda, llega con miedo a ser juzgado y con dudas sobre lo que le espera.

En ese punto, el inicio del proceso no puede reducirse a una evaluación fría, sino que debe servir para **comprender, escuchar y acompañar**.



Reconocer el problema sin quedar atrapado en la etiqueta

Una de las ideas más interesantes de Juan de Dios es su prudencia con las palabras. Durante la entrevista, **evita imponer una única forma de nombrar lo que le ocurre a la persona**. “A lo mejor yo no le llamo ni adicción; digo que tienes un problema de consumo”, explica.

Ese matiz no es menor. Para algunas personas, hablar de enfermedad puede **ordenar lo que viven**. Para otras, puede **producir rechazo, miedo o bloqueo**. Juan de Dios no niega la importancia del diagnóstico ni del tratamiento, pero desplaza el foco hacia un primer reconocimiento más íntimo: aceptar que algo se ha descontrolado.

“El autodiagnóstico es muy importante”, afirma. Lo describe como un momento en el que la persona, incluso estando todavía en consumo, **reflexiona, piensa, siente y acaba formulando una verdad difícil**: “*realmente tengo un problema*”. Ahí aparece, según el terapeuta, una de las claves del inicio del proceso: **la persona siente que ha perdido el control**.

Ese reconocimiento no siempre llega solo. A veces lo empuja la familia, una pareja, un amigo o alguien cercano que ya ha visto las consecuencias. Pero Juan de Dios insiste en que **el trabajo empieza cuando esa conciencia puede abrirse paso sin quedar sepultada por la vergüenza**.

Escuchar antes de juzgar

El episodio alcanza uno de sus puntos más humanos cuando Juan de Dios describe **cómo llegan muchas personas al tratamiento**. “*Cuando una persona con un problema de consumo aparece, todo el mundo le dice lo mal que lo hace todo*”, afirma. Esa frase resume una experiencia frecuente: antes de pedir ayuda, muchas personas ya han recibido **reproches, advertencias, ultimátums o miradas de decepción**.

Por eso, el terapeuta defiende la importancia de **crear un vínculo distinto**. No desde la permisividad, sino desde una confianza capaz de abrir conversación. “*Yo confío en ti y, a lo mejor, me engaña. Pero mi trabajo es decirle: te engañas tú, pero yo voy a seguir confiando en ti*”, explica.

Para Juan de Dios, esa confianza permite **que la persona baje la defensa**. “*No te voy a regañar. Yo soy la persona que va a estar contigo*”, añade. Solo entonces, sostiene, puede empezar a aparecer lo importante: la persona se vincula, habla de lo que realmente le ocurre y abre una ventana emocional que hasta ese momento estaba cerrada.

Ese vínculo no sustituye al equipo profesional ni al tratamiento. Al contrario, Juan de Dios subraya que el abordaje de las adicciones requiere diferentes perfiles y límites claros: psicólogos, psiquiatras, profesionales del ámbito social y terapeutas con experiencia y formación. “*Cada uno tenemos nuestra parcela*”, recuerda. El objetivo, dice, es diseñar juntos el proceso: “*Apóyate en mí. No estás solo, está el grupo, está el equipo, está el psicólogo*”.



Recuperarse también implica cambiar la forma de vivir

Para Juan de Dios, **pedir ayuda no termina en dejar de consumir**. La abstinencia es necesaria, pero no agota el proceso. *“El recuperarse o rehabilitarse al final implica cambiar tu estilo de vida”*, explica. Y añade una idea que atraviesa toda la conversación: *“Dejar de consumir, por sí solo, no me marca nada”*.

El terapeuta habla de modificar patrones, revisar la manera de relacionarse, trabajar valores y construir un sentido de vida, aunque se aleja de fórmulas generalistas. De hecho, insiste en la **importancia de respetar los ritmos**. Hay personas que necesitan mirar al pasado y otras que, al principio, solo pueden sostener el presente o empezar a imaginar un futuro distinto.

En esa reconstrucción aparece también una dimensión que Juan de Dios llama **espiritualidad, alejada de cualquier lectura exclusivamente religiosa**. Para él tiene que ver con principios, valores, ilusiones, familia, grupo, naturaleza o propósito. *“Es algo que al final nos llena de sentido en la vida”*, explica.



La recuperación, desde esta mirada, empieza mucho antes de una gran transformación. A veces comienza con algo más pequeño y difícil: **reconocer el miedo, atravesar la vergüenza y atreverse a hablar**. *“Nadie espera que llegue sabiendo qué hacer”*, recuerda el cierre del episodio. Basta con llegar con el deseo de entenderse mejor.

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.

