

“Tras 23 años sufriendo por las drogas, con el tratamiento descansé”, el testimonio de Juan Miguel

El Director Terapéutico de Esvidas Antequera, centro terapéutico de adicciones, relata cómo su recaída le obligó a entender que dejar la cocaína no bastaba si seguía ocultando lo que necesitaba trabajar

En Andalucía, la **cocaína** es la sustancia por la que más personas inician un tratamiento de la enfermedad de la adicción. Concretamente, en 2024 motivó más del **30%** de las admisiones de la red pública de la Comunidad Autónoma. Además, en el [conjunto del país](#), el peso asistencial también es evidente: en 2023 fue la sustancia ilegal que más admisiones a tratamiento causó, con un **50%**.

Detrás de estas cifras hay [historias como la de Juan Miguel](#), **Director Terapéutico** de Esvidas Antequera, quien se inició en el consumo de esta sustancia, logró parar, pero tuvo que volver a empezar tras una recaída que cambió por completo su forma de ver la recuperación de adicciones.

*“Fue una de las **mejores decisiones de mi vida**: dar el paso, decir que tenía un problema y que [necesitaba ayuda](#)”, recuerda.*

Su primer proceso le permitió frenar el consumo y recuperar cierta estructura, pero el tiempo le hizo entender que había algo más que todavía no había hecho: **No basta con parar, hay que hablar.**

Primer tratamiento: parar una vida ingobernable

Cuando Juan Miguel habla de su primer ingreso, evita hacerlo desde calificativos negativos. Prefiere formularlo de la siguiente forma: *“Para mi no fue un castigo, fue algo que me alivió”*. El andaluz venía de años de consumo, de desgaste familiar y de un ruido mental con el que le era imposible vivir.



De hecho, fue su propia familia, reconoce, *“la que vio antes el deterioro”*. Ya no solo su padre o su madre, sino **también su hija**. Una imagen difícil de esquivar. Juan Miguel quería ser padre, *“pero no podía”*, recuerda. No por falta de amor, sino por falta de presencia. Y es que, por aquellos años, **la adicción ya ocupaba el lugar desde el que debía responder como padre**.

Su entrada al centro frenó por completo la dinámica que le había destruido la vida y le hizo entender, por primera vez, que **uno no puede solo contra esta enfermedad**. *“Tras todos esos años de sufrimiento... con el tratamiento descansé”*, explica.

Aquel primer proceso le permitió parar, ordenar rutinas y recuperar estructura. Pero Juan Miguel no lo presenta hoy como una recuperación completa. Lo cuenta como **una primera puerta**: necesaria, decisiva, pero insuficiente si la persona deja intactas las partes que no se atreve a mirar.

La cocaína era la fachada de un problema interno

“No me gustaba estar solo conmigo mismo”. La frase de Juan Miguel resuena en la entrevista como la explicación de **un problema con mayor fondo**.

El Director Terapéutico de Esvidas Antequera no reduce su historia al [consumo de cocaína](#), sino que también habla de una forma de vida sostenida por **apoyos externos, movimientos constantes, relaciones, deporte, compañía...**

Y en esa vorágine, la sustancia era, a veces, la vía de escape, pero otras no. *“Siempre necesitaba tener una muletilla: era la sustancia, eran las personas o eran las relaciones”*, reflexiona. Es justo esa palabra, ‘muletilla’, la que resume parte de su historia: **algo fuera de él tenía que calmar lo que dentro era insostenible.**

Durante años, el andaluz confundió presencia con vínculo y exceso con seguridad. *“Solo veía que era el guay”*, recuerda cuando habla de una etapa en la que el dinero, la gente y la imagen de poder ocultaban una soledad abrumadora.

Desde aquí se entiende mejor por qué dejar **la cocaína no cerró la puerta del problema, sino que la dejó medio abierta.**

“Muchas veces, la sustancia y el consumo son parte visible del problema, pero tapan el fondo. Forman parte de un modo de escapar que puede cambiar de forma si no se trabaja la raíz”, explica [José Manuel Zaldúa](#), **psicólogo, socio fundador y director de Esvidas.**



Cuando la recaída empieza antes de consumir

Juan Miguel sitúa [su recaída](#) **mucho antes de volver a probar cualquier sustancia.** Habla de decisiones pequeñas que fueron, poco a poco, separándolo

del camino de la abstinencia y la recuperación: *“alejarte del grupo, dejar de hablar, cortar el vínculo con la terapia y volver a creer que puedes solo”,* enumera.

“Mi mente me vendía que podía solo otra vez”, reconoce. Esa falsa sensación de seguridad iba ganando espacio hasta desplazar todo lo que la recuperación había construido. **“Tenemos una enfermedad del autoengaño”**, dice. En su caso, ese autoengaño consistió en convencerse de que la recuperación podía mantenerse sin seguir vinculado, sin pedir ayuda y sin poner palabras a lo que todavía pesaba.

Y cuando volvió a consumir, **la caída fue demasiado grande**. *“Recaí en un pozo sin fondo que creía que no iba a tocar”,* reconoce.

El regreso al tratamiento tuvo otro tono. *“Tuve que rendirme y aceptar que había perdido el control de mi vida otra vez”,* explica. Esta vez no bastaba con parar. Había que hacer algo diferente.



Segunda recuperación: hablar de verdad y volver a Antequera

“Ahí fue cuando hablé de verdad”. Juan Miguel resume así la diferencia entre el primer proceso y el segundo. En el primero logró detener el consumo, mientras que **en el segundo empezó a trabajar lo que había quedado oculto**.

NOTA DE PRENSA

7 de septiembre de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900– comunicacion@esvidas.es



*“Todo lo que no había sanado me estaba reviviendo por dos”, afirma. La frase sostiene el núcleo de su testimonio: **lo que no se aborda no desaparece necesariamente con la abstinencia**. Puede quedar debajo, esperando una grieta.*

Hoy, como Director Terapéutico de Esvidas Antequera, acompaña a otras personas desde esa experiencia. Y desde esas mismas vivencias les recuerda que **una recuperación exigiendo trabajo diario, vínculo y honestidad**.

Antequera tiene un peso propio en esta historia. Es el lugar donde nació, donde vivió parte de su consumo y donde ahora trabaja con familias que llegan atravesadas por la misma enfermedad que él conoce desde dentro. *“Lo que antes soñé, hoy lo logré”, cuenta.*

Su mensaje a quienes todavía no se atreven a pedir ayuda es directo: *“Coged a la persona en la que más confiéis y decidle: **llévame donde tengas que llevarme, pero quítame de aquí**”*. Y a las familias, *“que no miréis hacia otro lado”*.

Para consultas de prensa, contactar con:

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

Esvidas, red de centros de adicciones

Ayudamos a las personas encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.

