

La mayor contradicción de la adicción: “no quiere consumir, pero siente que lo necesita”

Antonio Peña, médico de Esvidas especializado en adicciones, explica por qué la recuperación no consiste solo en dejar una sustancia, sino en aprender nuevas formas de gestionar aquello que antes llevaba al consumo

El [National Institute on Drug Abuse](#) sitúa la recaída en los trastornos por consumo de sustancias entre el **40%** y el **60%**. Además, un estudio publicado en [Revista de Enfermedades Adictivas](#) identificó que el principal determinante intrapersonal de recaída era hacer frente a estados emocionales negativos, con un **49,5%** de los casos, seguido del craving o impulso de consumir, con un **17,5%**.

Detrás de esos datos aparece una realidad difícil de entender desde fuera: **una persona puede no querer volver a consumir y, aun así, sentir que necesita hacerlo**. [Para Antonio Peña, médico de Esvidas especializado en adicciones](#), esa contradicción debe leerse como parte de un aprendizaje previo donde el consumo se convirtió en la respuesta ante el malestar.

“Siempre le digo a los pacientes, sobre todo cuando llegan: no quieres consumir, si no, no estarías aquí; tú necesitas consumir porque estás viviendo una situación que no sabes cómo gestionarla. Entonces, vamos a hablar de esa situación”, explica Peña.

Pero antes de llegar a ese trabajo terapéutico, [el tratamiento](#) debe atravesar una primera fase decisiva: **dejar de consumir sin exponer al paciente a los riesgos físicos y psicológicos del síndrome de abstinencia**. Ahí empieza, según Peña, el primer objetivo de cualquier intervención.

El primer objetivo: dejar de consumir sin poner el riesgo a la persona

Cuando una persona ingresa en un centro, la primera fase tiene una dimensión médica clara. *“Cuando la gente ingresa a un centro hay que marcarse dos*

NOTA DE PRENSA

26 de agosto de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



objetivos: no consumir y evitar los riesgos que lleva consigo el síndrome de abstinencia”, señala Peña.

La abstinencia no se manifiesta igual en todos los casos, pero puede provocar síntomas físicos y psicológicos que requieren atención. **“Cualquier sustancia que se deje de consumir va a provocar un síndrome de abstinencia”**, advierte el médico. Entre los síntomas generales menciona **“ansiedad, depresión, angustia o dificultades para dormir”**, aunque también existen manifestaciones específicas según la sustancia.

En el caso del alcohol, Peña recuerda que el síndrome de abstinencia puede provocar **“temblores, convulsiones o delirium tremens”**. Por eso, insiste en que **el inicio del tratamiento no puede reducirse a interrumpir el consumo sin más**: **“Los centros tenemos que garantizar que el paciente no va a tener riesgo a la hora de dejar de consumir la sustancia”**.

Ese acompañamiento puede requerir medicación, **siempre con un criterio de seguridad**. **“Si el síndrome de abstinencia provoca convulsión o temblor, tendremos que utilizar medicamentos que eviten esa convulsión o ese temblor”**, explica. Pero introduce un matiz importante: **“Tenemos que evitar que los medicamentos no provoquen una adicción mayor”**.



Diferencia entre querer consumir y necesitar consumir

Superada la parte más urgente del proceso, aparece una cuestión más difícil de explicar: **qué ocurre cuando una persona que no quiere consumir siente, aun así, que necesita hacerlo**.

Esvidas, red de centros de adicciones

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



NOTA DE PRENSA

26 de agosto de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



Peña sitúa ahí una de las claves de la enfermedad: *“Los adictos confunden el querer consumir con el necesitar consumir; tampoco entienden qué es la contención”*.

Para el médico, la diferencia es fundamental. La persona puede tener claro que no quiere volver a la sustancia, pero encontrarse ante una situación emocional, conductual o cotidiana que no sabe gestionar de otra manera. Y cuando eso ocurre, **su cerebro recurre a la respuesta que tiene aprendida**.

“No quieres consumir, pero estás intentando gestionar una situación que no sabes cómo, y la imagen que tienes la has resuelto a través del consumo. Por tanto, tu cerebro te va a pedir que consumas, porque es la respuesta que tiene aprendida”, explica Peña.

La frase desmonta una lectura demasiado simple del proceso. Según el médico, **no siempre hay deseo en el sentido habitual de la palabra**. Puede haber rechazo consciente al consumo y, al mismo tiempo, una necesidad intensa asociada a una respuesta aprendida durante años.



La contención: sostener cuando aún hay alternativas

Esa tensión interna coloca a la persona en un punto especialmente vulnerable. Peña lo describe como un forcejeo entre dos direcciones opuestas: *“En el instante que no quieres consumir, pero necesitas consumir, tú te encuentras justo en el centro: **te tiran para ambos lados, el de no consumir y el de sí consumir**”*.

Esvidas, red de centros de adicciones

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



NOTA DE PRENSA

26 de agosto de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



Desde fuera, puede parecer duda o falta de compromiso. Peña lo llama **contención**. *“Esta situación hace que la persona adicta no sepa cómo actuar. Y se aferra fuertemente a no querer consumir. Eso se llama contención”*.

Y lo sintetiza en una frase: *“La contención es **no querer consumir, a pesar de que necesito consumir**”*.

En los primeros momentos del tratamiento, *“la contención es muy fuerte, porque no tiene herramientas suficientes para tener alternativas al consumo”*, explica Peña. Y añade una frase que muestra la dureza del proceso: *“**La contención es durísima y hay que tener narices para soportarla**”*.

Por eso, el acompañamiento no se limita a impedir el consumo. También busca sostener al paciente mientras entiende qué le ocurre y aprende nuevas formas de actuar ante el malestar.



Recuperarse es construir otras respuestas

Para Peña, una adicción no puede abordarse desde una sola mirada. *“Una adicción no puede ser tratada por una única persona. **Es necesario un equipo multidisciplinar**”*, afirma.

Ese equipo permite trabajar la parte médica, psicológica, terapéutica y conductual del proceso. El objetivo, según plantea el médico, no es solo que la persona deje de consumir dentro de un entorno protegido, sino **que recupere capacidad de decisión fuera de él**. *“Al centro llegan personas con*

Esvidas, red de centros de adicciones

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



NOTA DE PRENSA

26 de agosto de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



dependencia, con adicción, y tienen que salir libres, con capacidad para poder decidir y poderse reincorporar a la vida”, sostiene.

La clave está en que el paciente empiece a vivir experiencias distintas ante situaciones que antes terminaban en consumo. Si logra atravesar una necesidad intensa sin recurrir a la sustancia, aparece una nueva posibilidad: **“la solución a través del consumo y la solución sin recurrir al consumo”**.

Ese aprendizaje se va acumulando. La próxima vez habrá dos respuestas posibles. Después, tres. Y así sucesivamente. *“Llegará un momento que habrá tantas alternativas distintas al consumo que perderá la necesidad de consumir”,* señala Peña.

Por eso, la recuperación no se entiende como un acto inmediato, sino como un proceso de aprendizaje. *“La recuperación física no es lo mismo que la recuperación psíquica porque aquí entramos a hablar de un tema conductual”,* explica.

Aun así, Peña recuerda que **la memoria del consumo no desaparece sin más.** *“La imagen que formas el primer día que consumes no se borra. Pero le puedes superponer 200 mil imágenes distintas y tu cerebro tendrá 200 mil alternativas para gestionar la situación”*.

Esa es la idea que sostiene toda la reflexión: **recuperarse es construir tantas respuestas nuevas que el consumo deje de ocupar el lugar de única salida.**

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.

