

“No sabía estar sola”: así alimentó la dependencia emocional al adicción de Patri

Paciente en recuperación de Esvidas San Felipe cuenta cómo el consumo de sustancias dejó de ser ocio y se convirtió en una forma de tapar para evitarse a ella misma

“Si estás contento, consumes; si tienes un problema, consumes; si estás triste, consumes; si tienes un día aburrido, consumes”. Patricia tiene 36 años y resume así la lógica que durante años sostuvo su adicción: **ante la incapacidad de sostener las emociones, el consumo se presenta como un parche temporal y peligroso.**

Su testimonio llega en un momento en el que el tratamiento de adicciones mira cada vez más hacia lo que ocurre antes de la sustancia. Una revisión sistemática y un [metaanálisis publicada en *Addiction*](#) señala que las personas con trastornos por uso de sustancias presentan **mayores niveles de emocionalidad negativa y dificultades de regulación emocional** que quienes no padecen estos trastornos.

En [el caso de Patricia](#), el motivo aparece con una claridad poco habitual en un testimonio público: *“Tengo muchísima dependencia emocional, no sé estar sola, tengo un vacío muy grande respecto a las parejas”.* **Desde esa frase se ordena el resto de la historia:** el consumo como anestesia, el autoengaño como defensa y el ingreso como punto de ruptura.



Dependencia emocional y adicción: cuando el vínculo sostiene el consumo

Patricia empezó a consumir en la adolescencia, en un contexto de porros, [alcohol](#), salidas y normalización del ocio ligado a sustancias. Pero el punto que hoy identifica como determinante no está solo en esta época.

Aparece después, cuando emerge algo en su vida que empieza a mezclarse con el consumo: **las relaciones de pareja**. Y con ellas, también llega la soledad y la necesidad de no quedarse sola.

“Siempre he enlazado una relación con otra. [Muchas de ellas con el consumo como punto en común](#), lo que terminaba por aumentarlo”, reconoce.

Sin embargo, Patri evita centrar todo en una relación concreta. Para ella, y seguro también para muchas personas que ahora se encuentran en su misma situación, todo seguía un patrón: **buscar refugio en el vínculo, no tolerar la separación y consumir cuando el malestar aparecía**.

De hecho, la joven lo reconoce: *“El consumo empezó a aumentar a raíz de que iba conociendo a parejas más bajo consumo”*. Esa **asociación entre pareja, conflicto y sustancia** fue estrechando el margen de decisión hasta convertir el consumo en una respuesta casi automática.



Consumir para tapar el vacío emocional

La propia Patricia define, como podría hacer cualquier profesional del campo de las adicciones, la función que tenía la sustancia en su vida: “*Cuando tenía problemas con mis parejas, **el consumo era quien me tapaba el dolor***”.

“*Estoy mal con ellas, consumo y creo que estoy mejor*”, explica. Pero, sin darse cuenta en aquel momento, Patri estaba alimentando el ciclo de la adicción: lo que al principio parece aliviar el dolor, **lo único que está haciendo es aplazarlo**.

En consumo, Patri era incapaz de verlo, pero el tratamiento y [los profesionales de Esvidas](#) le han puesto el verdadero problema delante de sus ojos: “*El problema de estar mal seguía ahí. Era como la pescadilla que se muerde la cola*”.

“*Cuando la persona adicta entra en este bucle, con cada consumo piensa que el problema se está solucionando. Pero la realidad es que solo está añadiendo más culpa, más deterioro, más dependencia y menos capacidades para parar*”, explica [José Manuel Zaldúa](#), **psicólogo, socio fundador y director de Esvidas**.

El autoengaño en la adicción: “yo controlo”

Durante años, Patricia sostuvo un pensamiento más que habitual en todos los procesos adictivos: **creer tener el control y poder parar cuando uno quiera**.

“*Siempre me autoengañaba: ‘yo controlo y voy a poder con esto’*”, recuerda. Pero a medida que más se lo repetía, más se alimentaba la enfermedad. “*Te va*

comiendo terreno y llega un momento en el que ya no es cuando tú quieras, sino cuando ella diga”, afirma la joven.

Y ello le llevó al **bucle de consumir en todas y cada una de las situaciones del día a día**: cuando estaba alegre, cuando estaba triste, en momentos de aburrimiento...



Consecuencias de la adicción: trabajo, aislamiento y pérdida de autoestima

El deterioro no fue inmediato, pero sí **progresivo**. Patricia trabajó en hostelería durante años y llegó a sentirse valorada en su empleo. Aun así, el consumo terminó entrando también ahí.

“Este último año perdí el trabajo de la hostelería”, cuenta. No fue una consecuencia aislada. Venía precedida por noches fuera de casa, mentiras, discusiones, falta de descanso y una vida cada vez más desordenada.

Después llegó el bloqueo. *“Lo pasé muy mal, **no quería salir de la cama**”, recuerda. La pérdida laboral se sumó a la dependencia económica, al desgaste familiar y a una pregunta que hoy formula sin adornos: “¿En qué se ha quedado mi vida bajo el consumo?”.*

El ingreso en el centro: miedo antes de pedir ayuda

Patricia entró en tratamiento un 13 de marzo, una fecha que, según ella, nunca olvidará. Pero la joven **entró con una mentalidad totalmente distinta** a la que

NOTA DE PRENSA

19 de octubre de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



tiene ahora, meses después: *“Cuando escuché la palabra ingresar se me vino el mundo encima”.*

Recuerda el momento con **miedo, resistencia y una imagen muy dura** y alejada de lo que es realmente un centro de desintoxicación. Probablemente, influenciada por el estigma que todavía existe en la sociedad sobre esta enfermedad.

Sin embargo, conforme fueron pasando los días, Patri entendió que ese era su sitio y que debía **trabajar para recuperar las riendas de su vida**. Prueba de ello son las palabras que dedica, por ejemplo, al doctor Antonio Peña, de Esvidas: *“Estoy muy orgullosa y agradecida de tenerle como doctor. Tiene especialidades en todo lo relacionado con esta enfermedad”.*



Recuperarse de una adicción: aprender a sostener el dolor

En el centro, Patricia empezó a poner nombre a lo que antes tapaba. *“Ahora es cuando tenemos que sostener el dolor y trabajarlo”*, explica. La frase resume el cambio de fondo. **Antes, el dolor se tapaba. Ahora, se trabaja.**

También ha tenido que reaprender escenas pequeñas. *“Antes no asociaba ir a la playa sin la típica cerveza en la mano”*, reconoce. En esa imagen cotidiana se entiende parte del proceso: **recuperar espacios, vínculos y rutinas sin que la sustancia tenga que estar presente.**

El cierre de su testimonio vuelve al punto de partida, pero desde otro lugar. *“Lo que más me agrada es que estoy sana y limpia, que ya no tengo que depender*

Esvidas, red de centros de adicciones

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



NOTA DE PRENSA

19 de octubre de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



de nada para poder abrirme, para poder ser yo, para poder expresar cómo me siento”.

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.*

