

El papel del deporte en el tratamiento de adicciones: “No intentes cambiar tu vida en un día”

Iván Fernández, entrenador personal, explica en el podcast de Esvidas cómo el ejercicio, la rutina y los hábitos saludables pueden ayudar a reconstruir el bienestar físico y emocional durante el tratamiento

Casi **el 15% de la población española** reconoce haberse emborrachado en el último año. El consumo en atracón (más de 5 unidades alcohólicas en menos de una hora) sigue siendo el patrón de riesgo más extendido, según datos de la encuesta [EDADES 2024](#).

Al mismo tiempo, el sedentarismo sigue instalado en la vida cotidiana de los españoles. [La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición](#) reconoce que **cerca del 30% de la población mayor de 15 años** ocupa su tiempo libre de forma sedentaria.

En la frontera entre ambas realidades aparece el nuevo podcast de Hablemos de Adicciones, de Esvidas: **¿cómo aprende una persona a generar bienestar después de años encontrándolo en el consumo de sustancias o comportamientos?**

Para ello, Iván Fernández, entrenador personal y graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, conversa con [Guillermo Acevedo](#), conductor del podcast. **“El cerebro no distingue lo que genera dopamina. Simplemente, quiere su dosis”**, reconoce Fernández.

[La conversación discute](#) sobre el papel del deporte en el tratamiento de recuperación de adicciones.



El cuerpo también necesita recuperarse

Acevedo abre la conversación recordando que *“la recuperación no ocurre solo en la mente, también en el cuerpo”*. Entendiendo el cuerpo como ese organismo que ha vivido tantos años alerta, que ha aprendido a anesthesiarse, que arrastra el insomnio, la tensión o la desconexión.

Y esto lo menciona el conductor del podcast porque en [los centros de tratamiento, como los de Esvidas](#), **“le damos mucha importancia al deporte. Si vemos la rutina diaria, es prácticamente la prima actividad que tienen las personas después de levantarse y hacer sus tareas”**.

El entrenador personal ofrece el punto de vista experto para explicar qué pasa cuando una persona empieza a moverse de nuevo: *“Estamos liberando una cantidad de hormonas espectaculares que, justamente, nos producen bienestar”*.

Un bienestar que, de hecho, antes se asociaba con el consumo de sustancias o comportamientos adictivos.



¿Dopamina rápida o dopamina con esfuerzo?

*“Una persona genera dopamina al leer un libro que le gusta, al comer, al escuchar música... Pero también con el consumo”, ejemplifica Fernández. **Una es natural, otra artificial.** Una da placer en menor cantidad, otra en abundancia.*

La diferencia, y por lo que una persona acaba desarrollando una adicción, está, más que en la cantidad, en el **acceso rápido a la recompensa**. *“Ya sabemos que al comer, al drogarse o al conseguir un logro, generas dopamina. Pero, por ejemplo, para sentir placer con el ejercicio físico tienes que hacer una actividad que requiere un esfuerzo previo”, explica Fernández.*

Ese matiz importa a la hora de desarrollar la dependencia, pero también durante el tratamiento y en el mantenimiento posterior de la abstinencia. Mientras que el consumo ofrece alivio inmediato, pero deja consecuencias, el ejercicio obliga a recuperar todo lo que la adicción rompe: **esfuerzo, objetivo y recompensa**.

Acevedo lo lleva al terreno clínico: *“Si no conseguimos generar bienestar de forma natural, volverá la fuente tóxica de dopamina”*. De hecho, [el ejemplo del deporte sirve para ejemplificar todo el abordaje de la adicción](#). *“La psicoterapia, la actividad física, el mindfulness, la buena alimentación, horas de sueño, una estructura vital, unos hábitos saludables”, enumera Acevedo.*



Caminar antes que exigirse

“Caminar”, responde Iván cuando Acevedo le pregunta ¿qué recomendaría a alguien que [se recupera de una adicción y no ha hecho deporte en su vida](#)? Después concreta: “**Andar hasta que despejes la mente**”.

La propuesta se aleja del rendimiento para centrarse en algo más importante: [la estructura](#).

Salir, moverse, respirar, ocupar una parte del día y reducir el espacio que queda para el pensamiento obsesivo. “*Hay que intentar ocupar el tiempo en cosas y, si son cosas saludables, mejor*”, explica el entrenador.

Fernández habla de **caminar 6.000, 8.000 o 10.000 pasos**, siempre según la situación de cada persona. Una hora, un ritmo asumible, un entorno natural si es posible. Y siempre desde el prisma de la realidad, entendiendo que nada puede cambiar la vida en una semana. “*No intentes cambiar tu vida en un día. Intenta ganar pequeñas batallas todos los días*”, apunta Fernández.

Esta premisa también **desmonta otra idea muy extendida**: esperar a tener ganas.

“*La gente espera tener motivación para empezar a entrenar. Pero eso no va así. La motivación viene después*”, afirma. Primero se da el paso; después aparece la sensación de logro.

NOTA DE PRENSA

23 de noviembre de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



Hábitos que pueden sostener el tratamiento

La entrevista deja varias **recomendaciones útiles** para personas en recuperación, familias y profesionales. Todas parten de una misma idea: el deporte ayuda cuando se integra dentro de un proceso, no cuando se convierte en una exigencia más.

- **Caminar como el primer paso** para retomar la actividad deportiva.
- **Buscar recompensas sanas**, lejos de los hábitos tóxicos.
- **No esperar la motivación** porque la acción pequeña motiva el cambio.
- **Introducir un hábito sano** antes de quitar uno tóxico.
- **Respetar el descanso** porque el cuerpo necesita pausa.
- Cuidar la **alimentación**, el **sueño** y la **rutina** es tan importante como entrenar.
- Mantener el **acompañamiento profesional**.

En una enfermedad marcada por la urgencia, el deporte puede enseñar justo lo contrario: esperar, repetir, tolerar la frustración y construir recompensa sin destruirse por el camino.



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.

