

“Esa sustancia me ha destruido la vida”: así es la realidad del policonsumo

Paco García, paciente de Esvidas Montealto, Centro de desintoxicación en Cádiz, de Grupo Esvidas, relata cómo la cocaína, las tragaperras y el alcohol le llevaron al pozo más profundo

El sevillano no habla de una sola adicción, sino de una enfermedad que fue cambiando de forma, del policonsumo: **primero la cocaína, después las máquinas tragaperras**, siempre con la misma pérdida de control debajo.

Su testimonio llega en un contexto especialmente relevante para los tratamientos de adicciones en España. [La cocaína](#) fue en 2022 la droga ilegal que provocó más admisiones a tratamiento, con **el 47,6% del total**, según el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. [Ese mismo año](#), las adicciones comportamentales registraron **4.670 admisiones a tratamiento y el 82% fueron por adicción al juego**.

En [el caso de Paco](#), el juego tuvo una forma concreta: máquinas tragaperras. El informe sobre adicciones comportamentales del Plan Nacional sobre Drogas sitúa **las máquinas de azar dentro de los juegos de tipo III**, grupo en el que la prevalencia de juego problemático entre jugadores es claramente superior a la observada en otras modalidades.

Pero la frase que mejor resume el fondo de su testimonio no habla solo de cocaína ni de juego, sino de **responsabilidad**. *“Ella no elige tener un padre adicto, al igual que yo tampoco elijo tener la enfermedad de la adicción, pero sí soy responsable de decidir qué hago con ella”*, [reconoce al hablar de su hija de nueve años](#).



Cuando divertirse ya dependía del consumo

Antes de las tragaperras, antes de los créditos y antes de la última recaída, Paco empezó a organizar su ocio alrededor del consumo. **Primero llegaron el alcohol, los porros y las salidas de fin de semana. Después, la cocaína.**

“Suena violento hasta decirlo para mí hoy en día, pero esas tres cosas eran la única opción para divertirme un fin de semana”, cuenta.

La frase sitúa uno de los cambios más importantes de su historia: **el consumo dejó de acompañar el ocio y empezó a sustituirlo.**

Poco a poco, aquello que antes le generaba placer de manera natural fue desapareciendo. Paco habla de **deporte, aficiones, estudios y vínculos** que se fueron quedando fuera mientras la sustancia ocupaba espacio.



La cocaína como primer hundimiento

Paco tenía 19 años para 20 cuando probó la cocaína. A partir de ahí, el relato cambia de velocidad. *“Una vez que probé esa sustancia no pude parar”,* recuerda.

El sevillano lo vincula a un deterioro concreto: **trabajo, economía, familia, relaciones y estabilidad emocional**. *“A mí esa sustancia literalmente me ha destruido la vida”,* afirma.

Durante años, el consumo avanzó hasta convertirse en una dinámica casi diaria. Paco describe una vida **cada vez más desordenada**, marcada por la necesidad de conseguir dinero, ocultar consecuencias y mantener una apariencia que ya no se sostenía.

Las tragaperras y la adicción que cambia de forma

El segundo golpe llegó con el juego. *“Ya había empezado a toquetear en el juego de azar, concretamente en las máquinas tragaperras”,* explica. Paco empezó con máquinas tragaperras y terminó atrapado en una espiral de bares, salones, créditos y mentiras.

Aquello no sustituyó sin más a la cocaína: se mezcló con el alcohol, con otras sustancias y con la misma incapacidad de parar.

La frase que mejor explica ese desplazamiento aparece cuando recuerda un tratamiento ambulatorio anterior: *“Conseguí dejar de meterme cocaína, pero el*

juego no fui capaz". La adicción había cambiado de escenario, pero seguía mandando.



Pareja, validación y consumo como refugio

La historia de Paco también está atravesada por las **relaciones**, elemento que, además, lo coloca como **pilar de su enfermedad**.

"Necesito tener a una mujer siempre a mi lado para que me valide, porque si no yo no soy capaz de validarme", reconoce. Esa necesidad de validación aparece unida a la mentira, la apariencias, los celos y la dificultad para estar solo.

Paco lo resume con crudeza: ***"¿En qué me he refugiado? Pues en una pareja y en la droga"***. En su caso, la dependencia emocional no aparece aislada del consumo, sino mezclada con él: relaciones que empiezan desde la ocultación, vínculos sostenidos por miedo a la soledad y recaídas que vuelven a abrir el mismo circuito.

Una hija que no eligió la adicción de su padre

A los 33 años, Paco fue padre y eso, en palabras del sevillano, *"también cambió mi vida"*. Pensó que aquello podía cambiarlo todo. Pensó que la enfermedad se

iría en el momento en el que empezara con sus labores como padre. Pero no fue así.

La enfermedad siguió avanzando. Y, hoy, Paco se siente arrepentido por lo que le ha hecho a su hija. “*Siento un fracaso como padre brutal*”, dice. La paternidad le pesa, aunque es capaz de separar culpa de responsabilidad.

“*Mi hija no eligió tener un padre adicto, ni yo tener la enfermedad. Pero sí soy responsable de lo que hago para ponerle solución*”. Paco no eligió ser adicto, pero sí entiende que debe hacerse cargo de lo que la enfermedad ha provocado y de lo que decide hacer ahora con ella.

56 horas desaparecido: la recaída que le devolvió al tratamiento

La última recaída fue la más dura. Paco venía de abandonar terapias, alejarse de compañeros de recuperación y repetir decisiones que ya conocía. El resultado fue una **pérdida de control que lo dejó fuera del alcance de su familia durante más de dos días.**

“*Estuve 56 horas desaparecido*”, recuerda. Lo resume sin adornos: “*Consumiendo, jugando, perdiendo el control total de mi vida*”.

Después volvió a pedir ayuda. Hoy está en [Esvidas Montealto](#), donde atraviesa una nueva etapa de recuperación. No habla desde una victoria cerrada, sino desde una elección diaria y difícil.

“Solo es imposible”: pedir ayuda antes de perderlo todo

Paco insiste en una idea por encima de cualquier otra: **nadie sale solo** de una adicción cuando la enfermedad ya ha tomado el control.

“*Que pidan ayuda, que solo es imposible*”, dice a quienes puedan reconocerse en su historia. También habla de la importancia de **escuchar, incluso cuando duele**: “*Cuando nos dicen lo que no queremos escuchar es porque, si nos pica, si nos duele, es porque es verdad*”.

Su testimonio no termina en la cocaína ni en las tragaperras. Termina en una decisión: volver a ponerse en tratamiento, reconstruir el vínculo con su familia y sostener la recuperación desde la responsabilidad. Paco lo formula sin rodeos: “**Yo elijo la recuperación**”.

NOTA DE PRENSA

2 de noviembre de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



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.

