Departamento de Marketing de Esvidas
Contacto: 911 091 900 – rugile@esvidas.es

¿Cómo detectar la adicción de tu pareja sin convertirte en codependiente?

Existen pautas y señales que permiten detectar una posible adicción en la pareja sin asumir un rol de control o sacrificio personal, evitando así el desarrollo de la conocida "coadicción".

Cuando la enfermedad de la adicción irrumpe en la vida de una persona todo se tambalea. Por eso**, identificar los primeros síntomas es clave** para el devenir, ya no solo de quien la sufre, sino también de su entorno.

Pero este proceso se vuelve una ardua tarea cuando se da en el **contexto de la pareja**: el vínculo afectivo, la convivencia y la historia compartida actúan como un filtro que atenúa las señales de alarma. Estas conductas, en cualquier otra situación, resultarían evidentes, pero **dentro de la relación suelen interpretarse como estrés, una mala etapa o problemas puntuales.**

Cuando la confusión y la negación no son una excepción, sino una reacción habitual, el deseo de ayudar, de proteger y de evitar el conflicto lleva con frecuencia a minimizar la situación o a asumir responsabilidades que no corresponden. Y, sin darse cuenta, la persona que acompaña **organiza su vida en función del problema del otro y se descuida a ella misma.**

Por eso, para una pareja es clave comprender dónde está la línea entre acompañar y perderse a uno mismo, con tal de proteger la relación, la salud mental y facilitar, cuando sea posible, una búsqueda de ayuda adecuada.

¿Qué manifiesta una persona que está desarrollando adicción?

Cuando una adicción empieza a tomar forma, rara vez lo hace de manera brusca. **Los primeros cambios suelen ser sutiles** y se integran con facilidad en la vida cotidiana.

A **nivel conductual**, pueden aparecer:

- Variaciones en los horarios.
- Un aumento de las ausencias.
- Dificultades para cumplir compromisos.
- Una necesidad creciente de privacidad.

Estas conductas no siempre generan alarma inmediata, pero **deben poner en alerta a quien convive con la persona que muestra las señales**, más aún si es su pareja.

En el **plano emocional**, es habitual observar:

- Mayor irritabilidad.
- Cambios de humor repentinos.
- Una tendencia al aislamiento.
- La persona puede mostrarse más defensiva ante determinadas preguntas.
- Minimizar situaciones que antes compartía con naturalidad.

En la relación de pareja, estos cambios se traducen a menudo en una comunicación más superficial, tensiones recurrentes o una sensación difusa de distancia emocional.

"Aunque estas señales no equivalen a un diagnóstico claro, es importante tenerlas en cuenta para saber que algo se está gestando en la persona, que lo que debería ir bien no va tan bien", apunta Ana Herrera, trabajadora social de Esvidas.

Ana Herrera, trabajadora social de Esvidas

NOTA DE PRENSA
29 de octubre de 2026
Departamento de Marketing de Esvidas
Contacto: 911 091 900 – rugile@esvidas.es

La codependencia: obsesión hasta descuidarse a uno mismo

La coadicción, al igual que la enfermedad de la adicción, no responde a la casualidad ni a una falta de fortaleza personal. Suele desarrollarse de forma gradual, en el contexto de una relación marcada por la preocupación constante por el bienestar del otro.

La persona que convive con alguien que sufre la enfermedad, **intenta ayudar, sostener o evitar consecuencias negativas.** Pero, poco a poco, la atención se desplaza casi por completo hacia la conducta de la pareja adicta. Y en este proceso, **las necesidades emocionales y personales quedan en un segundo plano.**

Anticiparse a los problemas, justificar comportamientos o asumir responsabilidades que no le corresponden acaba por desgastar a la pareja en el plano emocional, mientras piensa que así protege la relación. Pero la predispone a desarrollar:

- **Ansiedad.**
- **Sensación de culpa.**
- **Frustración.**
- **Pérdida de espacios personales**.

"En la relación, la codependencia altera el equilibrio: el vínculo se reorganiza en torno al problema, dificultando una comunicación auténtica y aumentando la distancia emocional", asegura Margarita de la Paz, psicóloga de Esvidas. *Lejos de favorecer el cambio, esta dinámica suele reforzar el malestar en ambos miembros de la pareja"*, añade la psicóloga.

Margarita de la Paz, psicóloga de Esvidas

La importancia de hablar y mostrarse cercano

La comunicación ocupa un lugar central cuando en la pareja empiezan a aparecer señales de una posible adicción. **Hablar no implica vigilar ni fiscalizar,** sino abrir un espacio seguro en el que la otra persona pueda expresarse sin sentirse juzgada. "*Desde el enfoque clínico, se sabe que los discursos basados en la acusación o el reproche suelen generar defensividad y cierre, dificultando cualquier acercamiento*", reconoce Margarita de la Paz.

Mostrarse cercano pasa por escuchar con atención, nombrar cómo afectan determinadas conductas a la relación y expresar preocupación desde la experiencia propia, no desde la imposición. **Este tipo de comunicación no busca convencer ni forzar un cambio inmediato**, sino mantener el vínculo y reducir el aislamiento que con frecuencia acompaña a las adicciones.

Evitar el rol de salvador resulta clave. Asumir la responsabilidad del problema o plantear conversaciones desde la confrontación directa suele aumentar la tensión y el desgaste emocional. Una comunicación cuidada permite acompañar sin invadir, sostener sin controlar y preservar la relación sin renunciar al propio bienestar.

Establecer límites para protegerse a uno mismo

Establecer límites dentro de una relación afectada por una adicción significa reconocer hasta dónde puede llegar la ayuda sin que ello suponga un daño personal. Estas estrategias, también **conocidas como "amor duro"** permiten diferenciar el acompañamiento del sacrificio constante y protegen el equilibrio emocional de quien convive con la situación.

En la práctica, estos límites pueden adoptar formas concretas, como por ejemplo:

- **No justificar ni encubrir** conductas que generen conflicto o consecuencias negativas.
- **Evitar asumir responsabilidades** que corresponden a la otra persona, como resolver problemas laborales o familiares derivados del consumo.
- **Preservar espacios propios** de descanso, relaciones sociales y cuidado personal.
- Establecer **qué comportamientos son intolerables** dentro de la convivencia.

***"El autocuidado no es un gesto egoísta, sino una necesidad"*,** subraya Ana Herrera. En este proceso, la ayuda profesional resulta clave para sostener estos límites sin culpa, comprender la dinámica de la adicción y evitar que la relación quede atrapada en una espiral de desgaste que dificulte cualquier salida.

Para consultas de prensa, contactar con:

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