NOTA DE PRENSA
26 de noviembre de 2026
Departamento de Marketing de Esvidas
Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es

Adicción en personas mayores: El fenómeno silencioso que la sociedad apenas ve

Soledad, jubilación y dolor emocional están detrás de un fenómeno creciente que sigue fuera del foco público.

Durante décadas, la imagen pública de las adicciones ha estado asociada casi exclusivamente a los jóvenes. Alcohol, cannabis, juego online o redes sociales suelen aparecer en los titulares vinculados a adolescentes o adultos jóvenes.

Sin embargo, **los profesionales de la salud mental empiezan a alertar de una realidad mucho menos visible:** el aumento de las adicciones en personas mayores.

Hombres y mujeres que han trabajado toda su vida, que han criado familias y construido una identidad social estable, pueden encontrarse de repente ante un cambio radical de escenario. **La jubilación, la pérdida de la pareja, el deterioro de la salud o el aislamiento social** alteran las rutinas y el equilibrio emocional. En ese contexto, algunas conductas (el consumo de alcohol, el uso prolongado de psicofármacos, el juego o incluso el uso compulsivo de internet) pueden convertirse en una forma de aliviar el malestar.

El problema es que **estas adicciones suelen pasar desapercibidas durante años**. Muchas veces se confunden con hábitos adquiridos, con la soledad propia de la edad o con problemas de salud mental que no se abordan de forma específica. Para los especialistas, esta invisibilidad es precisamente lo que hace que el fenómeno resulte especialmente preocupante.

"*Las adicciones en personas mayores existen, pero rara vez se detectan a tiempo*", señalan los expertos de Esvidas, grupo de centros de desintoxicación en España. La pregunta que empieza a surgir entre los profesionales es inquietante: **¿estamos ignorando uno de los problemas de adicción más invisibles de nuestra sociedad?**

NOTA DE PRENSA
26 de noviembre de 2026
Departamento de Marketing de Esvidas
Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es

Una generación que no encaja en el estereotipo de la adicción

Cuando se piensa en una persona con adicción, rara vez se imagina a alguien de 64 o 70 años. Este sesgo social tiene consecuencias importantes: **muchos casos quedan ocultos, sin diagnóstico ni tratamiento.**

Las personas mayores pertenecen a una generación que creció en una cultura donde los problemas de salud mental se vivían en silencio. Pedir ayuda psicológica no era habitual y hablar de adicciones implicaba, a menudo, vergüenza o estigma.

Esto provoca que **muchos mayores oculten su problema incluso a sus propios familiares**, normalizando comportamientos que, en realidad, reflejan una pérdida de control.

"*En Esvidas vemos cada vez más personas mayores que han desarrollado una dependencia sin darse cuenta. Muchas veces comenzó como una forma de gestionar la soledad o el vacío que aparece tras la jubilación*", explica **José Manuel Zaldúa,** psicólogo y socio fundador del grupo de centros de adicciones.

Lo preocupante es que, a diferencia de otros grupos de edad, en este caso la detección suele llegar tarde. Los síntomas se confunden con cambios propios del envejecimiento o con hábitos adquiridos a lo largo del tiempo.



José Manuel Zaldúa, psicólogo, socio fundador y director de Esvidas

Un fenómeno invisible también para las estadísticas

La invisibilidad de este problema no es solo social, también es estadística.

Muchas de las investigaciones y encuestas oficiales sobre consumo de sustancias o conductas adictivas establecen su límite de análisis en los **64 años**, una edad que durante décadas se utilizó como referencia para definir el inicio de la vejez.

Sin embargo, la realidad demográfica ha cambiado drásticamente. Hoy, millones de personas superan esa edad con décadas de vida activa por delante. Aun así, **gran parte de los estudios sigue sin incluirlas en sus análisis**, lo que deja fuera del radar a una parte significativa de la población.

El resultado es un vacío de conocimiento. Sin datos suficientes, resulta más difícil detectar tendencias, diseñar programas de prevención o adaptar los tratamientos a las necesidades de este grupo de edad.

"*Si las estadísticas dejan de mirar a partir de los 65 años, también **dejamos de ver lo que ocurre con una parte muy importante de la población***", explica Ana Herrera, trabajadora social de Esvidas. "*Esto genera un vacío de información que puede hacer que muchos casos de adicción en personas mayores pasen completamente desapercibidos*", puntualiza.

En un país como España, donde las personas mayores representan una proporción creciente de la población, esta falta de información puede estar **ocultando un fenómeno mucho más extendido de lo que pensamos**.



Ana Herrera, educadora social de Esvidas

¿Por qué las personas mayores desarrollan adicción?

Las **adicciones en personas mayores** son el resultado de cambios vitales profundos que se producen con el paso del tiempo, y que llegan a generar una sensación de pérdida, vacío o desorientación.

Uno de los momentos determinantes es **la jubilación**. Para muchas personas, el trabajo iba más allá de tener una fuente de ingresos. Era tener una estructura diaria y un espacio donde relacionarse con los demás. Cuando esto desaparece, algunas personas experimentan una sensación de falta de propósitos que puede ser difícil de gestionar.

A ello se suman otros factores como:

- **Soledad**.
- **Duelo** por la pérdida de seres queridos.
- **Problemas de salud crónicos**.

Estos cambios pueden afectar al bienestar emocional y aumentar la vulnerabilidad psicológica. Y las sustancias o conductas se presentan como la forma de aliviar el malestar. Pero **lo que inicialmente es un recurso puntual, puede derivar en el desarrollo de una dependencia.**

Las adicciones más frecuentes en la tercera edad

Las adicciones en personas mayores no siempre se presentan de la misma forma que en los jóvenes. En muchos casos se trata de dependencias socialmente normalizadas o difíciles de detectar:

- **Alcohol**. La cultura arraigada y pensar que una copa de vino diaria puede ser un “hábito inofensivo” puede evolucionar hacia un consumo problemático.
- **Medicamentos**. Muchas personas mayores tienen pautas farmacológicas que empezaron años atrás. Además, realidades frecuentes como el insomnio, el dolor crónico o la soledad fomentan el consumo de medicamentos.
- **Juego**. El bingo, las loterías o las máquinas recreativas forman parte del ocio habitual de personas mayores, pasando desapercibidas porque están socialmente aceptadas.

Consecuencias para la salud física y emocional



Las adicciones en la tercera edad pueden tener un impacto especialmente grave porque el organismo envejecido es más vulnerable a los efectos de sustancias o conductas compulsivas.

El **consumo de alcohol o medicamentos**, por ejemplo, puede interactuar con otros tratamientos médicos y aumentar el riesgo de caídas, **deterioro cognitivo o problemas cardiovasculares.**

Desde el punto de vista psicológico, las consecuencias también pueden ser profundas**: Aumento del aislamiento social, síntomas de depresión, conflictos familiares o pérdida progresiva de autonomía** son algunas de las situaciones que pueden aparecer cuando la dependencia se consolida.

"*Muchas veces la adicción en personas mayores no se identifica hasta que ya ha afectado seriamente a su salud o a su entorno familiar*", señala **Herrera**. "*El problema es que a menudo se interpreta como algo propio de la edad, cuando en realidad es una conducta que necesita atención*", añade la educadora social.

Romper el silencio: Un reto para una sociedad que envejece

España es hoy uno de los países con **mayor esperanza de vida del planeta**. Cada año crece el número de personas que superan los 65 años y que continúan viviendo durante décadas más. Un logro social incuestionable que, sin embargo, también obliga a mirar de frente realidades que hasta ahora han permanecido fuera del foco.

Entre ellas, **las adicciones en personas mayores**. Durante mucho tiempo se han interpretado como un fenómeno propio de la juventud, asociado al ocio nocturno o a determinadas etapas vitales. Pero la evidencia clínica y la experiencia de los profesionales muestran que **la dependencia no entiende de edades**.

El problema es que, en la vejez, **las adicciones suelen pasar desapercibidas durante años**. Se confunden con hábitos adquiridos, con el aislamiento propio de la edad o con problemas de salud que no se abordan desde la perspectiva adecuada. Esa invisibilidad retrasa la detección y complica el tratamiento.

Los especialistas advierten de que el desafío no es menor. España envejece a un ritmo acelerado y, con ello, también crecerán los problemas de salud asociados a esta etapa vital. **Reconocer que las adicciones también forman parte de esa realidad es un paso imprescindible para poder abordarlas**.

Porque en una sociedad que presume de longevidad, el verdadero reto ya no es solo vivir más años. **Es garantizar que esos años se vivan con bienestar, apoyo y sin dependencias que sigan ocultas tras el silencio.**

Para consultas de prensa, contactar con:

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