

MAYORES

ADICCIÓN EN PERSONAS MAYORES:SEÑALES QUE NO DEBES CONFUNDIR CON LA EDAD

www.esvidas.es

Índice

La adicción no entiende de edades. En personas mayores, puede presentarse de formas distintas y pasar desapercibida durante años. Esta guía te ayuda a reconocerla, entenderla y saber cómo actuar.

1 Una realidad invisibilizada: Adicción en mayores

2 ¿Qué adicciones son más frecuentes en personas mayores?

3 ¿Cómo detectar una adicción en personas mayores?

4 ¿Por qué aparece la adicción en la tercera edad?

5 ¿Cómo ayudar a una persona mayor con adicción?

6 El tratamiento para personas mayores con adicción



1. Una realidad invisibilizada: Adicción en mayores

Una persona mayor empieza a aislarse, deja de acudir a reuniones familiares, abandona algunas rutinas y muestra problemas de memoria o coordinación. Su entorno puede pensar que son cambios propios del envejecimiento, que está atravesando un duelo o que simplemente ya no tiene la misma energía.

Pero detrás de esas señales también puede existir un problema con el alcohol, los medicamentos o el juego. La adicción suele asociarse con la adolescencia y la juventud, pero no desaparece al cumplir 65 años.



Una realidad que no puede ignorarse

Algunas personas llegan a esta etapa con un consumo mantenido durante décadas; otras desarrollan el problema después de la jubilación, la pérdida de su pareja, una enfermedad o un periodo prolongado de soledad. A comienzos de 2025, más de 10,1 millones de personas residentes en España tenían más de 64 años, lo que representaba el 20,7 % de la población.

¿Por qué esta realidad permanece oculta?

- **Confusión con el envejecimiento:** los síntomas de la adicción (olvidos, apatía, caídas) se atribuyen fácilmente a la edad.
- **Normalización social:** el alcohol en las comidas o los juegos de azar están muy integrados en la vida cotidiana de este grupo.
- **Falta de datos específicos:** la principal encuesta nacional sobre consumo (EDADES) solo estudia a la población de 15 a 64 años.
- **Estigma y vergüenza:** tanto la persona como su entorno pueden minimizar o negar el problema.

En **Esvidas** entendemos que detrás de cada historia hay una persona con su propio recorrido vital. Acompañamos a personas mayores y a sus familias con respeto, sin juicios y con la experiencia necesaria para ayudar.



2. ¿Qué adicciones son más frecuentes en personas mayores?

Las adicciones en personas mayores no siempre se manifiestan mediante sustancias ilegales. El alcohol, los hipnosedantes y determinados juegos con dinero están mucho más integrados en la vida cotidiana, por lo que su uso problemático puede pasar desapercibido durante años.

Alcoholismo en personas mayores

El alcohol es una de las sustancias más normalizadas en este grupo de edad. Puede acompañar las comidas, formar parte de reuniones sociales o utilizarse para conciliar el sueño. Según ESDAM 2019/2020, **el 58,6 % de las personas mayores de 64 años** había consumido alcohol durante el último año y el 19 % lo tomaba diariamente.

Adicción a hipnosedantes y benzodiacepinas

El 27,8 % de los mayores de 64 años había tomado hipnosedantes durante el último año y el 22,2 % lo hacía diariamente. Entre quienes los tomaban a diario, el tiempo medio de consumo se acercaba a los 21 años. El riesgo aparece cuando se usa sin revisión médica o se mezcla con alcohol.

Juego problemático y ludopatía

El 68,4 % de las personas mayores de 64 años había jugado con dinero durante el último año, principalmente de manera presencial. La alerta aparece cuando se ocultan pérdidas, se intenta recuperar lo gastado o el juego se convierte en la principal actividad frente al aburrimiento y la soledad.

Beber una copa, tomar la medicación recetada o participar en una lotería no significa tener una adicción. La clave está en la pérdida de control, la ocultación y el impacto en la salud y la autonomía.

3. ¿Cómo detectar una adicción en personas mayores?

La detección es compleja porque muchos síntomas pueden atribuirse al envejecimiento, a una enfermedad física, a la depresión o al deterioro cognitivo. Ana Herrera señala algunas señales frecuentes que conviene observar con atención.

Cambios en el comportamiento

Dejar de acudir a reuniones familiares, evitar el contacto con otras personas, abandonar las rutinas domésticas, mostrar una apatía creciente o presentar olvidos persistentes.

Señales físicas

Caídas frecuentes, pérdida de coordinación, somnolencia excesiva, cambios en el cuidado personal, irritabilidad o alteraciones en las analíticas.

Indicios de consumo

Botellas o envases escondidos, recetas que se terminan antes de tiempo, aumento de dosis sin supervisión, mezcla de alcohol con medicación, visitas a distintos profesionales para obtener nuevas recetas.



DETECTAR LA ADICCIÓN EN MAYORES ES COMPLICADO PORQUE MUCHOS SÍNTOMAS SE ATRIBUYEN AL ENVEJECIMIENTO

4. ¿Por qué aparece la adicción en la tercera edad?

En las personas mayores, el consumo suele estar estrechamente relacionado con el contexto vital. No existe una causa única, pero hay momentos y circunstancias que pueden aumentar la vulnerabilidad.

Ana Herrera sitúa el duelo y la jubilación entre los momentos más delicados: «El primero por lo que implica a nivel emocional y el segundo porque el ritmo de vida que había llevado la persona durante toda su vida se para en seco».

Soledad y aislamiento social

La pérdida de amistades, la distancia con los hijos o las dificultades de movilidad pueden reducir la vida social. El alcohol, la medicación o el juego pueden convertirse en una forma de llenar el tiempo o calmar la ansiedad.

Duelo y pérdida de seres queridos

La muerte de la pareja, un hermano o un amigo cercano puede provocar un malestar intenso. Algunas personas recurren a sustancias para dormir, dejar de pensar o reducir momentáneamente el dolor.

Jubilación y pérdida de propósito

La jubilación modifica de forma brusca las rutinas mantenidas durante décadas. Desaparecen horarios, responsabilidades, relaciones laborales y parte de la identidad asociada al trabajo.

Estas raíces no son debilidades personales, sino respuestas humanas ante situaciones de pérdida y cambio. Entenderlas es el primer paso para abordar el problema con la empatía que merece.

¿Adicción o envejecimiento?

No siempre es posible diferenciarlo desde casa. La propia Ana Herrera reconoce: «Es muy difícil saber realmente cuándo una persona mayor está consumiendo o son síntomas propios de la edad». Por eso, la clave no es alarmarse ante cualquier olvido, sino mirar con mayor precisión.

La familia puede hacerse estas preguntas:

¿Cuándo comenzaron los cambios? ¿Coincidieron con un duelo, la jubilación o una nueva medicación?

¿Empeoran después de beber o tomar determinadas pastillas?

¿Ha aumentado la cantidad o la frecuencia del consumo?

¿Existen ocultaciones, mentiras o pérdida de control?

¿El consumo está afectando a su salud, economía o autonomía?

¿Hay dolor crónico, insomnio o enfermedades que hayan requerido medicación prolongada?

No conviene normalizarlo todo como «cosas de la edad», pero tampoco atribuir cualquier cambio a una adicción sin una evaluación profesional. La valoración debería incluir el estado físico, la medicación completa, la salud mental y las circunstancias sociales.



5. ¿Cómo ayudar a una persona mayor con adicción?

La conversación con una persona mayor sobre su consumo debe comenzar desde la preocupación y no desde la acusación. El tono lo cambia todo.

01

Habla desde la preocupación, no desde el juicio: En lugar de «Estás bebiendo demasiado», prueba con «Hemos notado que estás más aislado y nos preocupa cómo te encuentras». Describe hechos concretos y escucha su respuesta.

02

Actúa con asertividad: Ana Herrera recomienda no confrontar a la persona y tratar de hablar con ella de forma asertiva. Elige un momento tranquilo y evita que la conversación se convierta en una discusión.

03

No facilites el consumo: Acompañar no significa permitirlo todo. No compres alcohol, no facilites medicación fuera de la pauta, no pagues pérdidas del juego ni ocultes las consecuencias. «Si vamos evitando o permitiendo, un problema incipiente puede desembocar en algo más grave».

04

Busca orientación profesional: Cuando existe un posible problema con benzodiacepinas, hipnosedantes o alcohol, no debe retirarse el consumo de manera brusca sin valoración médica. La familia puede solicitar orientación aunque la persona todavía niegue la situación.

6. El tratamiento para personas mayores con adicción

La edad no impide recibir tratamiento, pero puede exigir algunas adaptaciones. La intervención no debería centrarse únicamente en retirar la sustancia: también debe ayudar a recuperar relaciones, autonomía, sentido de vida y espacios de participación social.

Valoración médica integral

- Revisión de todos los medicamentos y posibles interacciones.
- Atención a enfermedades crónicas.
- Evaluación de memoria y capacidad cognitiva.
- Seguimiento más estrecho durante la desintoxicación.

Atención psicológica y emocional

- Intervención sobre el duelo, la depresión y la soledad.
- Talleres de estimulación cognitiva cuando sean necesarios.
- Explicaciones más pausadas y comprensibles.
- Accesibilidad para personas con movilidad reducida.

Reconstrucción vital y apoyo familiar

- Participación y orientación de la familia.
- Reconstrucción de rutinas, vínculos y actividades significativas.
- Recuperación de espacios de participación social.
- Refuerzo de la autonomía y el sentido de vida.

En Esvidas adaptamos el tratamiento a las necesidades específicas de cada persona mayor, con un acompañamiento cercano y especializado para ellos y para sus familias.

¿Cómo se adapta el tratamiento a una persona mayor?

El tratamiento en personas mayores requiere un enfoque integral que vaya más allá de la desintoxicación. En Esvidas, el acompañamiento se adapta al ritmo, las necesidades y la historia vital de cada persona.

El proceso de recuperación paso a paso

1

Evaluación inicial completa

Valoración médica, revisión de medicamentos, evaluación cognitiva y análisis del entorno social y familiar.

2

Desintoxicación con seguimiento estrecho

Nunca debe retirarse el consumo de forma brusca sin supervisión médica. El proceso requiere un seguimiento más cuidadoso que en personas jóvenes.

3

Trabajo psicológico y emocional

Abordaje del duelo, la soledad, la depresión y la pérdida de propósito. Talleres de estimulación cognitiva cuando sean necesarios.

4

Reconstrucción de rutinas y vínculos

Recuperar actividades significativas, relaciones sociales y espacios de participación. Reforzar la autonomía y el sentido de vida.

5

Orientación y apoyo a la familia

La familia es parte fundamental del proceso. Recibe orientación para acompañar sin facilitar el consumo y para sostener la recuperación en el día a día.

¿Cuándo buscar ayuda profesional?

Considera **buscar apoyo especializado** si observas en una persona mayor alguna de estas situaciones:

- Cambios de comportamiento que coinciden con el inicio o aumento de un consumo.
- Consumo que se oculta, se niega o genera reacciones de enfado al mencionarlo.
- Aumento progresivo de la dosis de medicación sin indicación médica.
- Pérdidas económicas relacionadas con el juego o el alcohol.
- Deterioro físico, caídas frecuentes o somnolencia excesiva sin causa clara.
- Aislamiento social creciente y abandono de actividades que antes disfrutaba.

Cada paso hacia la ayuda, por pequeño que sea, marca una diferencia. **La recuperación es posible a cualquier edad.**

Un **buen acompañamiento terapéutico** puede proporcionar las herramientas y el espacio seguro para entender qué hay detrás del consumo y cómo construir una vida más plena.



TODA PERSONA TIENE DERECHO A PODER VIVIR UNA VIDA DIGNA

¿Dónde buscar ayuda? Tu camino hacia la recuperación

Porque detrás de cada persona mayor con una adicción hay una historia, una vida entera y una capacidad de recuperación que merece ser acompañada con respeto y profesionalidad.

01

1. Habla con el médico de cabecera

El primer paso puede ser una consulta médica. El médico puede valorar el estado de salud general, revisar la medicación y derivar a un especialista si es necesario.

02

2. Contacta con un recurso especializado en adicciones

Los centros especializados como Esvidas cuentan con equipos multidisciplinares preparados para atender a personas mayores y a sus familias, con un enfoque adaptado a sus necesidades.

03

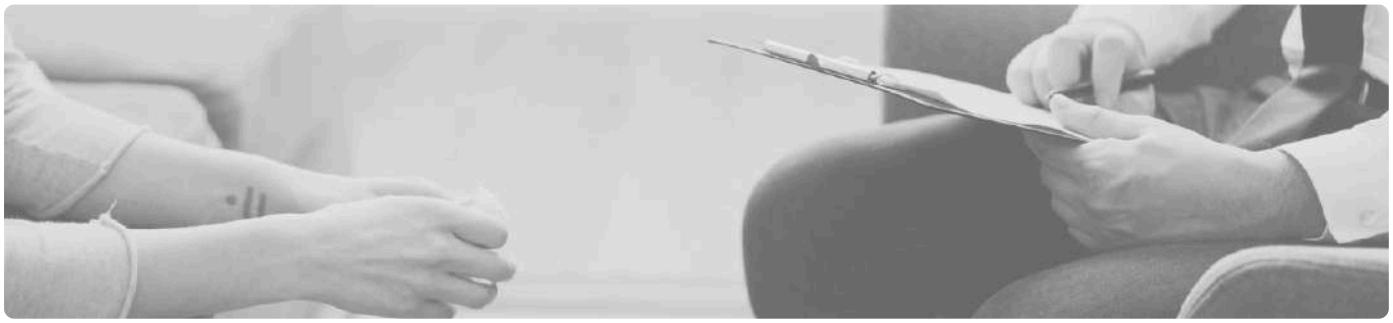
3. Involucra a la familia

La familia puede ser un apoyo fundamental. Comunicar abiertamente la situación y pedir orientación profesional ayuda a que el proceso sea más sostenido y menos solitario.

04

4. No esperes a que el problema sea grave

Cuanto antes se detecta y se aborda una adicción, más fácil es el proceso de recuperación. No es necesario llegar al límite para pedir ayuda.



En Esvidas estamos contigo

En Esvidas acompañamos a personas mayores y a sus familias en el proceso de recuperación de una adicción, con un equipo especializado, un enfoque adaptado y el respeto que cada historia merece.



Esvidas | Centro de Desintoxicación y Tratamiento Adicciones |...

Centro de Desintoxicación y Tratamiento de Adicciones | ...

Ayudamos a superar adicciones con programas personalizados en toda España. Confía en nuestros especialistas y centros...

Si tú o un ser querido mayor está atravesando una situación de consumo problemático, en Esvidas te ofrecemos un espacio seguro, sin juicios y con el apoyo profesional que necesitas para dar el primer paso.



Esvidas

Grupo Sanitario Reinservida

Tratamiento de adicciones

ESVIDAS LA CARTUJA
Jerez de la Frontera | CÁDIZ

ESVIDAS EL CALEYO
El Caleyo, Oviedo | ASTURIAS

ESVIDAS SAN FELIPE
Sanlúcar de Barrameda | CÁDIZ

ESVIDAS DON BENITO
Don Benito | BADAJOZ

ESVIDAS MONTEALTO
Jerez de la Frontera | CÁDIZ

ESVIDAS MAIRENA
Mairena del Aljarafe | SEVILLA

Centros de ingreso
Centros y tratamientos para ayudarte estés donde estés

Seguimiento
Desde el primer contacto con nosotros y en todo el proceso

Estudio personalizado
Análisis del caso para ofrecer el tratamiento más adecuado

Terapia online
Por si prefieres o necesitas un tratamiento a distancia

Asesoramiento
Orientación a familiares sobre cómo manejar la difícil situación

+ 3000 Familias
Encuentran la ayuda que necesitan para superar la adicción

www.esvidas.es 911 091 900 633 123 073 info@esvidas.es



www.esvidas.es