

Cuando la adicción lleva tacones

03/03/2026



La conocí cuando tenía 13 años.

En el taller, cuando pregunté qué era lo que más se consumía a su edad, respondió sin dudar: alcohol, vapeadores, porros. Lo sabía todo. Como casi todos.

Lo que no sabía —o no quería pensar— es que nada de eso estaba permitido a menores. Tampoco imaginaba que, en alcohol y tabaco, las chicas ya estaban igualando e incluso superando a los chicos.

Ella no bebía “para emborracharse”. Bebía para no sentirse rara. Para encajar. Para no quedarse fuera. En redes sociales parecía que todas eran más guapas, más seguras, más felices. Unos tragos ayudaban a que esa inseguridad doliera menos.

La volví a ver cuando ya tenía 32 años.

Trabajo, hijos, responsabilidades. Siempre correcta. Siempre cumplidora. Ya no bebía para encajar. Bebía para poder con todo.

En las mujeres, la dependencia puede avanzar más rápido de lo que imaginamos. Y muchas veces no viene sola: ansiedad, tristeza persistente, sensación de no llegar a nada. Pero pedir ayuda no era una opción. “¿Qué pensarían si supieran que no puedo con mi vida?”, me dijo. El miedo a ser juzgada como mala madre pesaba más que el malestar.

A los 61 años seguía siendo la misma mujer.

Viuda. Los hijos ya lejos. Las noches largas. El médico le había recetado algo para dormir. Luego algo para la ansiedad. Todo legal. Todo controlado... en apariencia.

Ya no había fiestas ni presión social. Había silencio. Y pastillas.

En esta etapa, el cuerpo tolera peor cualquier sustancia. Pero casi nadie pregunta. Ser mujer, mayor y tener un problema de adicción es una combinación que suele pasar desapercibida.

En las consultas especializadas atendemos a mujeres. Pero son muchas menos de las que deberían llegar. No porque no sufran. Sino porque callan.

A veces la adicción no hace ruido.

No rompe normas de forma escandalosa.

No encaja en la imagen clásica que muchos padres tienen en la cabeza.

A veces empieza a los 13 intentando encajar. Se disfraza a los 30 de fortaleza.

Y a los 60 se esconde en un pastillero.

Y siempre, en todas las etapas, sigue siendo la misma mujer.

When Addiction Wears Heels

I first met her when she was 13.

At the workshop, when I asked what was most commonly used at her age, she replied without hesitation: alcohol, vapes, joints. She knew it all. Like almost all of them.

What she didn't know — or didn't want to think about — was that none of it was permitted for minors. Nor did she realise that, in alcohol and tobacco use, girls were already matching and even surpassing boys.

She didn't drink "to get drunk". She drank so as not to feel odd. To fit in. Not to be left out. On social media, it seemed that all the others were prettier, more confident, happier. A few drinks helped that insecurity hurt a little less.

I saw her again when she was 32.

Work, children, responsibilities. Always proper. Always dependable. She no longer drank to fit in. She drank to cope with everything.

In women, dependence can progress more quickly than we imagine. And it often does not come alone: anxiety, persistent low mood, a constant feeling of not being enough. But asking for help was not an option. "What would they think if they knew I can't cope with my own life?" she told me. The fear of being judged a bad mother weighed more heavily than the distress itself.

At 61, she was still the same woman.

Widowed. The children living far away. Long nights. The doctor had prescribed something to help her sleep. Then something for anxiety. All legal. All controlled... apparently.

There were no longer parties or social pressure. There was silence. And tablets.

At this stage of life, the body tolerates any substance more poorly. Yet hardly anyone asks. Being a woman, older, and struggling with addiction is a combination that often goes unnoticed.

In specialist clinics, we treat women. But far fewer than should be coming through our doors. Not because they are not suffering. But because they remain silent.

Sometimes addiction makes no noise.

It does not break rules in a scandalous way.

It does not fit the classic image many parents carry in their minds. Sometimes it begins at 13, trying to fit in.

At 30, it disguises itself as strength. And at 60, it hides in a pill organiser.

And always, at every stage, she is still the same woman.