

ESTUDIO INDEPENDIENTE · CHILE · n=2.150

¿Qué buscan quienes intentan dejar las drogas en Chile?

Primer estudio independiente con 2.150 chilenos que iniciaron voluntariamente el Reto 21 Días sin Drogas. Datos agregados y anonimizados.

94.9%	78%	14.0	60.5%
tiene patología dual (adicción + salud mental)	ya intentó dejarlo antes (la recaída es la regla)	años promedio consumiendo antes de pedir ayuda	consume Cocaína como sustancia principal

Los datos rompen varios estereotipos del consumo en Chile. La **cocaína** y la **pasta base** dominan ampliamente, dejando atrás a la marihuana y el alcohol. El **95% reporta al menos un trastorno de salud mental** coexistente con la adicción, lo que convierte a la "adicción pura" en la excepción y no la norma. Las recaídas tienen un perfil claramente emocional: tristeza, ansiedad y soledad superan ampliamente a fiestas o presión social como gatillos principales.

[Ver el estudio interactivo completo en vivo →](#)

Perfil del consumo en Chile

Quién es, qué consume y desde cuándo. Datos agregados de 2.150 participantes.

Sustancia principal reportada

Sustancia	% del total
Cocaína	60.5%
Pasta Base	21.2%
Alcohol	8.0%
Marihuana	7.0%
Benzodiacepinas / Opioides	3.3%

Chile es un país de estimulantes, no de marihuana. Cocaína (60.5%) y pasta base (21.2%) concentran el 82% de quienes piden ayuda. La marihuana — frecuentemente mencionada en discurso público — apenas alcanza el 7.0%.

Edad y duración del consumo

Métrica	Valor
Edad promedio del participante	40.3 años
Edad promedio de inicio de consumo	24.4 años
Años promedio consumiendo	14.0 años
Empezó antes de los 18 años	24.4%

14 años en promedio entre el inicio y la primera búsqueda de ayuda. Más de una década conviviendo con la adicción. Y aunque la edad media de inicio es 24.4 años, **1 de cada 5 personas empezó antes de cumplir los 18** (24%), antes de salir del colegio.

Intentos previos de dejar el consumo

Intentos	%
Nunca lo había intentado (primera vez)	21.8%
1 intento previo	27.0%
2-5 intentos previos	30.5%
6 o más intentos previos	20.6%

78% ya lo había intentado antes. La recaída no es excepción: es la regla del proceso. Lo notable es que **20.6% acumula 6 o más intentos** y aun así vuelve a intentar.

Patología dual: la norma, no la excepción

La coexistencia de adicción con un trastorno de salud mental es casi universal en este estudio.

Porcentaje con patología dual por sustancia principal

Sustancia	% con SM
Benzodiacepinas / Opioides	98.6%
Alcohol	98.3%
Pasta Base	95.2%
Marihuana	94.7%
Cocaína	94.2%

94.9% del total reporta al menos una condición de salud mental coexistente. Las benzodiacepinas/opioides registran 100% de patología dual — un patrón de auto-medicación claro. Tratar solo la sustancia sin abordar lo emocional es tratar la mitad del problema.

Condiciones de salud mental más reportadas

Condición	%
Depresión	25.0%
Ansiedad generalizada	22.1%
Otras	7.1%
Trastorno bipolar	6.8%
Trastorno alimenticio	6.7%
Trastorno de personalidad	6.0%
TDAH	4.3%
Trastorno por estrés postraumático (PTSD)	3.5%

Los gatillos son emocionales, no sociales

Gatillo	%
Ansiedad	49.4%
Tristeza o depresión	48.0%
Soledad	40.0%
Conflictos familiares o de pareja	36.1%
Enojo o frustración	30.8%
Aburrimiento	28.7%
Estrés laboral / financiero	26.4%
Horarios específicos (después del trabajo, fines de semana)	24.2%
Lugares asociados al consumo	24.0%
Trauma / recuerdos dolorosos	23.9%

Ansiedad, tristeza y soledad lideran ampliamente. Las celebraciones, fiestas y presión social aparecen recién bajo el lugar #10. El estereotipo del consumidor de "carrete" es minoría.

Brecha de género

Las mujeres son minoría en quienes buscan ayuda — pero su perfil es claramente distinto.

Género	% / n
Hombres	74.6% (n=1407)
Mujeres	24.9% (n=469)

Patología dual por género

Género	% con SM
Hombres	94.2%
Mujeres	95.7%
Prefiere no decir	88.9%

Alcohol: mujeres 8.7% vs hombres 6.7% (las mujeres reportan alcohol como sustancia principal 1.3x más que los hombres).

Cocaína: hombres 60.4% vs mujeres 65.0% (la cocaína es transversal entre géneros).

¿Por qué quieren dejarlo?

Palabras más mencionadas en respuesta libre: **familia** (897), **hijos** (555), **vida** (356), **salud** (257), **recuperar** (226), **bien** (219), **hijo** (195), **mejor** (162).

La motivación es relacional, no individual. Quien busca dejar las drogas en Chile no lo hace primero por sí mismo, lo hace por los suyos: familia, hijos, hijas, madre, pareja. Es un dato emocional clave para diseñar comunicación efectiva en salud pública.

Lo que los sostiene

Fortaleza #1: familia que apoya (51.9%). **Hábitos más elegidos:** ejercicio físico (54.0%), tomar agua (49.0%), dormir 7-8 horas (48.8%). Lo simple es lo que más eligen.

Sobre SinAdicciones.org

SinAdicciones.org es el directorio independiente más grande de Chile para encontrar centros de rehabilitación, profesionales y herramientas de apoyo en adicciones. Conectamos a personas que buscan ayuda con más de 200 centros verificados a lo largo de todo el país, ofrecemos herramientas gratuitas (cotizador, test de consumo, calculadora, Reto 21 Días), publicamos contenido especializado en nuestro blog y mantenemos este estudio abierto y transparente como una contribución a la conversación pública sobre salud mental y consumo problemático en Chile.

Cómo usamos los datos: los participantes del Reto 21 Días aceptan, al iniciar, que sus respuestas se agreguen al estudio de forma anonimizada. No publicamos ningún dato individual identificable y cumplimos la Ley 19.628 sobre Protección de la Vida Privada. Toda la información que ves en este reporte está disponible públicamente en nuestro sitio.

Recursos gratuitos y enlaces útiles

[Estudio interactivo en vivo](#) · </estudio-reto-21-dias>

[Iniciar el Reto 21 Días sin Drogas](#) · </reto-21-dias>

[Buscar centros de rehabilitación](#) · </centros>

[Cotizar tratamiento \(gratis\)](#) · </cotizar>

[Herramientas gratuitas \(test, calculadora, etc.\)](#) · </herramientas>

[Blog · análisis y guías](#) · </blog>

Equipo editorial

Contacto para prensa, datos y entrevistas

Ricardo Manzur Carrasco — Periodista & Editor

Email: ricardo.manzur@sinadicciones.org

LinkedIn: [linkedin.com/in/ricardo-manzur](https://www.linkedin.com/in/ricardo-manzur)

Disponible para entrevistas en español. Microdatos agregados y cruces personalizados disponibles a petición de medios e instituciones.

Equipo editorial

Ricardo Manzur Carrasco

Periodista & Editor — especializado en adicciones

Periodista con más de 20 años de carrera, ex editor nacional. Certificado por OPS/OMS y SENDA en neurobiología del consumo y política de drogas. Investiga y escribe sobre rehabilitación, salud mental y políticas públicas en Chile.

Email: ricardo.manzur@sinadicciones.org

LinkedIn: [linkedin.com/in/ricardo-manzur](https://www.linkedin.com/in/ricardo-manzur)

Perfil: sinadicciones.org/autor/ricardo-manzur

Nelson González

Fundador & estrategia digital

Fundador de SinAdicciones.org. Más de 15 años de experiencia en marketing digital, pionero en Chile en estrategias de Inbound Marketing aplicadas al sector salud.

LinkedIn: [linkedin.com/in/nelsongonzalezr](https://www.linkedin.com/in/nelsongonzalezr)

Perfil: sinadicciones.org/autor/nelson-gonzalez

Metodología

Datos auto-reportados por 2.150 usuarios voluntarios que iniciaron el Reto 21 Días sin Drogas en sinadicciones.org. No constituye un muestreo aleatorio nacional; el perfil refleja a quienes buscan ayuda online. Toda la información está anonimizada y agregada. Sesgo de auto-selección presente. NO reemplaza estudios oficiales (SENDA, ENS). Última actualización: 17 de October de 2026.

Cómo citar este estudio: Estudio Reto 21 Días sin Drogas. SinAdicciones.org. October 2026. Datos agregados y anonimizados de 2.150 participantes voluntarios. Disponible en sinadicciones.org/estudio-reto-21-dias.