

ESTUDIO INDEPENDIENTE · MÉXICO · n=106

¿Qué buscan quienes intentan dejar las drogas en México?

Primer estudio independiente con 106 mexicanos que iniciaron voluntariamente el Reto 21 Días sin Drogas. Datos agregados y anonimizados.



Radiografía del consumo problemático en México, a partir de datos agregados y anonimizados.

Cocaína encabeza las sustancias reportadas por quienes piden ayuda. Una parte importante reporta además trastornos de salud mental coexistentes con la adicción, lo que sitúa a la "adicción pura" como 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 México

Quién es, qué consume y desde cuándo. Datos agregados de 106 participantes.

Sustancia principal reportada

Sustancia	% del total
Cocaína	49.1%
Benzodiacepinas / Opioides	28.3%
Pasta Base	11.3%
Alcohol	6.6%
Marihuana	4.7%

Cocaína concentra la mayor parte de quienes piden ayuda en México. Cocaína (49.1%) y Benzodiacepinas / Opioides (28.3%) son las sustancias más reportadas.

Edad y duración del consumo

Métrica	Valor
Edad promedio del participante	36.8 años
Edad promedio de inicio de consumo	23.4 años
Años promedio consumiendo	11.7 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 23.4 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)	16.0%
1 intento previo	27.0%
2-5 intentos previos	39.0%
6 o más intentos previos	18.0%

84% ya lo había intentado antes. La recaída no es excepción: es la regla del proceso. Lo notable es que **18.0% 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	100.0%
Marihuana	100.0%
Pasta Base	91.7%
Alcohol	85.7%
Cocaína	84.6%

90.6% 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	%
Ansiedad generalizada	28.3%
Depresión	22.6%
Trastorno alimenticio	7.5%
Trastorno de personalidad	7.5%
Trastorno bipolar	5.7%
Otras	4.7%
Esquizofrenia / psicosis	3.8%
Trastorno por estrés postraumático (PTSD)	3.8%

Los gatillos son emocionales, no sociales

Gatillo	%
Ansiedad	45.3%
Soledad	43.4%
Tristeza o depresión	41.5%
Horarios específicos (después del trabajo, fines de semana)	29.2%
Aburrimiento	28.3%
Conflictos familiares o de pareja	26.4%
Enojo o frustración	24.5%
Lugares asociados al consumo	23.6%
Trauma / recuerdos dolorosos	23.6%
Estrés laboral / financiero	21.7%

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	87.5% (n=91)
Mujeres	12.5% (n=13)

Patología dual por género

Género	% con SM
Hombres	92.3%
Mujeres	84.6%

Alcohol: mujeres 7.7% vs hombres 6.6% (las mujeres reportan alcohol como sustancia principal 1.2x más que los hombres).
Cocaína: hombres 50.5% vs mujeres 30.8% (la cocaína es transversal entre géneros).

¿Por qué quieren dejarlo?

Palabras más mencionadas en respuesta libre: **familia** (45), **hijos** (21), **vida** (20), **bien** (18), **estoy** (10), **salud** (10), **hijo** (9), **volver** (8).

La motivación es relacional, no individual. Quien busca dejar las drogas en México 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 (53.8%). **Hábitos más elegidos:** ejercicio físico (52.8%), tomar agua (50.0%), dormir 7-8 horas (53.8%). Lo simple es lo que más eligen.

Sobre SinAdicciones.org

SinAdicciones.org es el directorio independiente más grande de Hispanoamérica para encontrar centros de rehabilitación, profesionales y herramientas de apoyo en adicciones. Conectamos a personas que buscan ayuda con centros verificados en cinco países de la región, 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 México.

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 106 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 106 participantes voluntarios. Disponible en sinadicciones.org/estudio-reto-21-dias.