

Madrid, 14 de abril de 2026

Rafa Sánchez, Andrea Levi, Pablo Ojeda y David Seijas relatan cómo salir de la adicción marcó un punto de inflexión en 'Ex. La vida después'

Mañana miércoles, en Cuatro (23:00h)

Ana Milán reúne en esta nueva entrega a **cuatro figuras públicas** que han atravesado **problemas de conducta adictiva** para conocer **cómo es la vida después de ese punto de inflexión**: el momento en el que decidieron **salir de la adicción y reconstruir sus vidas**. Todos coinciden en **un origen común**, vinculado a lo lúdico y a la diversión, y en la necesidad de dar **un paso especialmente difícil y valiente** para romper con esa dinámica y afrontar un proceso de recuperación largo y exigente.

Rafa Sánchez, exvocalista de 'La Unión', recuerda su adicción a la heroína y confiesa haber llegado al extremo de acudir a un hospital para pedir material con el que pincharse. **Andrea Levi** reconoce que durante mucho tiempo no fue consciente de que tenía un problema derivado del abuso de benzodiazepinas.

Por su parte, el nutricionista **Pablo Ojeda** explica hasta qué punto su adicción al juego condicionó su vida, llegando a plantearse seriamente vender un riñón, mientras que el sumiller **David Seijas** reflexiona sobre el alcoholismo como un proceso progresivo que te mata poco a poco hasta hacerte sentir que ya no eres dueño de tu propia vida.

El programa se completa con la mirada de **Anaís López**, terapeuta de Javier Giner, cuya adicción y recuperación narró en primera persona en la serie 'Yo, adicto', que aporta las claves para entender esta enfermedad, y con el testimonio de **Alejandra Prat**, que se sincera sobre cómo se vive la adicción desde el entorno familiar a partir de su experiencia con su hermano Federico.