

¿Una copa al día realmente es saludable? Los riesgos invisibles del alcohol que siguen normalizándose

Cada vez más estudios desmienten el mito de que una copa de vino al día es buena para la salud. En España, donde el alcohol forma parte del tejido social y cultural, el debate se intensifica. ¿Hasta qué punto estamos minimizando los efectos de una sustancia legal que puede generar dependencia, enfermedad y destrucción familiar?

En un momento en el que, el debate sobre los efectos reales del alcohol, se ha reavivado, las voces científicas se alzan para desmontar algunos de los mitos más arraigados sobre su consumo. Mientras la publicidad, **la tradición y ciertos discursos sanitarios del pasado han contribuido a suavizar la imagen del alcohol**, los datos actuales apuntan en otra dirección: no solo no existe una cantidad segura, sino que incluso un consumo aparentemente inofensivo puede tener consecuencias graves.

En este contexto, especialistas y centros de tratamiento alertan sobre la **urgencia de cambiar la mirada social** hacia una sustancia que, aunque legal, tiene un impacto devastador.

El mito del consumo saludable: Una peligrosa simplificación

Guillermo Acevedo, director y socio fundador de Esvidas, grupo sanitario especializado en el tratamiento de adicciones a lo largo y ancho de España, lo expresa con claridad: *“El alcoholismo deteriora física y psicológicamente a quien lo padece, afectando su autonomía, su entorno y su futuro. Lo que comienza con una copa diaria puede acabar siendo una dependencia que condiciona toda la vida”*.

Según el informe técnico del Ministerio de Sanidad *“¿Cuánto es mucho?”* publicado en 2024, **no existe una cantidad de alcohol segura para la salud, y sus efectos negativos pueden manifestarse incluso en consumos considerados “moderados”**. Desde trastornos del sueño y problemas digestivos hasta alteraciones cardiovasculares, el daño puede estar en marcha mucho antes de que se presenten los primeros síntomas evidentes.



Guillermo Acevedo, socio fundador y director de Esvidas

Cero es la mejor cantidad: Ni responsables, ni seguros

Recientemente, 18 sociedades médico-científicas de España han emitido un mensaje contundente: *“No existe el consumo responsable”*. Esta declaración, avalada por entidades como la [Sociedad Española de Medicina Interna](#) y la [Sociedad Española de Epidemiología](#), pone **fin al relato complaciente que durante años ha vinculado el alcohol con beneficios para la salud**.

“El llamado consumo óptimo de alcohol debería ser cero”, sostiene Acevedo. “Cualquier otro mensaje solo contribuye a seguir normalizando el riesgo”.

Beber a los 14 ya no sorprende

En España, el inicio del consumo de alcohol se sitúa en una media de 14 años, según los informes publicados en el portal del [Plan Nacional sobre Drogas](#). A esa edad, el cerebro aún está en desarrollo y el sistema de control de impulsos no está completamente formado. La exposición temprana, además, **multiplica el riesgo de desarrollar una relación problemática con el alcohol en la edad adulta**.

NOTA DE PRENSA

27 de mayo de 2025

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911091900– rugile@esvidas.es



El entorno no ayuda. La vinculación del consumo con celebraciones familiares, fiestas populares y eventos deportivos **refuerza la idea de que beber es parte del ser social**, dificultando el reconocimiento del riesgo entre los más jóvenes.

Una progresión conocida: Tolerancia, dependencia y pérdida de control

Uno de los peligros del alcohol es **su efecto acumulativo y su capacidad de generar tolerancia**: Lo que hoy relaja, mañana ya no basta. Y ahí empieza una cadena difícil de romper “¿Quién garantiza que una sola copa será suficiente? El alcohol tiene un efecto acumulativo, y lo que comienza como consumo social puede terminar en adicción”, explica Acevedo.

La **adicción suele desarrollarse de forma silenciosa**. Cuando una persona pierde la capacidad de decidir cuánto bebe, cuando el alcohol interfiere en su trabajo, sus relaciones o su bienestar emocional, ya no se trata de un hábito: Se ha convertido en un verdadero problema de salud pública.



Esvidas, red de centros de adicciones

Trabajamos en ayudar a las personas a encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.



Las señales que no hay que ignorar

Cambios de humor frecuentes, irritabilidad, sudoración nocturna, descuido personal, excusas constantes para beber, aislamiento progresivo. Estos síntomas, aunque sutiles al principio, son señales de alerta. Y el entorno cercano cumple un papel crucial.

“Lo más importante es pedir ayuda profesional cuanto antes, incluso si solo se sospecha que hay un problema. Cuanto más temprano se intervenga, mayores son las posibilidades de frenar el deterioro”, insiste Acevedo.

Una enfermedad que desestructura familias

El impacto del alcoholismo **no se limita a quien lo padece**. Padres, hijos, parejas, amistades... todos se ven arrastrados por la tensión, el desgaste emocional y el miedo. Según datos del Informe “Alcohol y Familia” del Plan Nacional sobre Drogas, los problemas con el alcohol son una de las principales causas de conflicto y ruptura familiar.

En centros como Esvidas, cada día se trabaja no solo con la persona que bebe, sino con su entorno, porque **abordar la adicción como enfermedad crónica que requiere una intervención integral** que abarque tanto el área médica, como la psicológica y también la social. *“El alcoholismo no solo destruye al que lo sufre. Arrasa con todo lo que hay a su alrededor si no se detiene a tiempo”, concluye Acevedo.*



Centro Neri en Cádiz, uno de los centros de Esvidas

Esvidas, red de centros de adicciones

Trabajamos en ayudar a las personas a encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.



NOTA DE PRENSA

27 de mayo de 2025

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911091900– rugile@esvidas.es



El alcoholismo no es un problema individual: es una **enfermedad sistémica que arrastra a todo lo que rodea a la persona que bebe**. Negarlo o minimizarlo solo retrasa las intervenciones necesarias. Incluir a la familia en el proceso no es opcional, es imprescindible. Cuando el abordaje terapéutico se extiende al entorno, no solo se protege al paciente, también se fortalece la red de apoyo que puede sostener la abstinencia a largo plazo.

Menos romanticismo, más información

España necesita revisar su relación con el alcohol. El vino y la cerveza forman parte de la cultura, sí, pero también del problema. Y mientras se siga asociando el consumo con normalidad, celebración o salud, será difícil hacerle frente al impacto real de una **sustancia legal que, según la OMS, está directamente relacionada con más de 200 enfermedades**.

Hablar claro sobre los efectos del alcohol no es exagerar: es prevenir. Es abrir espacio a una conversación que llevamos años posponiendo. Y sobre todo, es **reconocer que la línea entre lo social y lo problemático es mucho más fina de lo que creemos**. Participar empieza por informarse, por observar con atención y por no tener miedo a intervenir. Porque cuando el riesgo está tan integrado en la vida cotidiana, la conciencia es nuestra mejor herramienta de cambio.

Para consultas de prensa, contactar con:

Rugile Antanaviciute | rugile@esvidas.es | www.esvidas.es gg

Esvidas, red de centros de adicciones

Trabajamos en ayudar a las personas a encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.

