

Todos lo hacen, pocos lo reconocen: el oscuro impacto del porno en los jóvenes

¿Puede el consumo de pornografía convertirse en una adicción comparable al alcohol, juego o drogas? La respuesta, aunque incómoda, es sí. En España, cada vez más jóvenes reconocen tener dificultades para controlar su uso de contenidos pornográficos online, con repercusiones directas sobre su salud mental, sus relaciones personales y su vida cotidiana.

Según datos del [Instituto Nacional de Estadística](#), **más del 70 % de los jóvenes españoles entre 14 y 18 años ha consumido pornografía** en el último año, y una parte significativa lo hace de manera habitual. Lo preocupante no es solo la frecuencia del consumo, sino cómo este **afecta a la construcción de la identidad**, la percepción de la sexualidad y el desarrollo de conductas compulsivas.

La normalización del porno en la cultura digital

La pornografía es hoy **más accesible que nunca**. Basta con un clic en un [dispositivo móvil](#) para acceder a una cantidad ilimitada de contenidos gratuitos. Lo que en generaciones anteriores se mantenía oculto o restringido a determinados entornos, hoy forma parte del **consumo digital cotidiano de millones de adolescentes y adultos**.

El fenómeno ha evolucionado todavía más con la llegada de las redes sociales y las plataformas de suscripción. Cada vez es más habitual que creadoras y creadores de contenido sexual utilicen perfiles abiertos en Instagram, TikTok o Twitter para visibilizar su trabajo y captar audiencia. Mediante publicaciones sugerentes o directas, invitan a los usuarios a pagar por acceder a contenidos exclusivos en páginas como *OnlyFans*, donde se **ofrece pornografía personalizada mediante suscripciones mensuales o incluso interacciones en tiempo real**.

Esto introduce un **nuevo componente adictivo**: ya no se trata solo de buscar satisfacción sexual inmediata, sino de no quedarse atrás, de **no perderse el**

nuevo vídeo o la retransmisión en directo de la persona que siguen. Es el **FOMO aplicado al consumo pornográfico**, que multiplica la compulsión y añade una presión económica significativa.

“Estamos viendo cómo muchos jóvenes pasan de consumir pornografía gratuita a destinar parte importante de su dinero a suscripciones o a pagar por vídeos exclusivos. La lógica del ‘si no lo veo, me lo pierdo’ es la misma que engancha en otras adicciones digitales, como los videojuegos o las redes sociales. Solo que en este caso el refuerzo es sexual, lo cual lo hace todavía más potente”, advierte [Adrián Gallardo](#), Director terapéutico de Esvidas.



Adrián Gallardo, Director terapéutico de Esvidas

Impacto en la salud mental y en las relaciones

Diversos estudios, incluido un reciente trabajo de la [Universidad Internacional de La Rioja](#) (UNIR), muestran que el **uso problemático de la pornografía en jóvenes está ligado a mayores niveles de [ansiedad](#), depresión y somatización**, así como a una presencia significativamente mayor de otras conductas adictivas, como [alcohol](#), juego patológico, drogas, adicción [a internet](#), uso problemático de videojuegos, compras compulsivas o [conducta sexual problemática](#).

Estos hallazgos confirman que el consumo compulsivo de pornografía no solo afecta al bienestar emocional, sino que también **puede interferir con la construcción de relaciones saludables y con la vida cotidiana de los jóvenes.**



“Cada vez vemos más casos en consulta de jóvenes y adultos que llegan con un sentimiento de culpa y vacío muy profundo asociado al consumo de pornografía. Muchos de ellos han perdido la capacidad de disfrutar de una relación sexual real porque su cerebro ha sido entrenado para responder únicamente a estímulos artificiales y extremos”, explica Gallardo.

En los adolescentes, además, el impacto es aún más delicado: la pornografía se convierte en **la primera fuente de educación sexual**, desplazando a la familia, la escuela o los entornos de confianza. Este aprendizaje distorsionado no solo afecta a la **autoestima y al desarrollo emocional**, sino que puede aumentar la **tolerancia hacia prácticas de riesgo, la cosificación y la violencia sexual.**

De hábito a adicción: ¿dónde está la línea?

No todo consumo de pornografía implica adicción. Sin embargo, cuando el uso se vuelve compulsivo y provoca **un deterioro en la vida personal, social, académica o laboral**, estamos ante un trastorno que requiere atención profesional.

La pornografía activa en el cerebro los **mismos circuitos de recompensa que las drogas**. La liberación de dopamina asociada a cada visionado refuerza la conducta y alimenta la búsqueda de **estímulos cada vez más intensos**. Este mecanismo explica por qué algunos jóvenes pueden pasar horas consumiendo

contenidos sin ser capaces de detenerse, incluso sabiendo que ello les perjudica.

Según especialistas en adicciones, la clave para distinguir un hábito de una adicción está en la **pérdida de control**. Cuando la persona ya no puede decidir libremente si consumir o no, cuando su **voluntad queda subordinada al impulso**, estamos ante una adicción en toda regla.

Consecuencias invisibles, pero devastadoras

La adicción a la pornografía **rara vez genera consecuencias visibles de manera inmediata**, lo que contribuye a que muchas familias minimicen el problema. A diferencia del alcohol o las drogas, **no hay resacas, accidentes de tráfico o pérdidas económicas directas**. Sin embargo, los daños psicológicos y relacionales son profundos:

- Dificultades para mantener relaciones íntimas sanas.
- Aumento de la soledad y el aislamiento.
- Descenso del rendimiento académico y laboral.
- Aparición de síntomas de depresión y ansiedad.
- Elevada sensación de vergüenza y secreto.

“Uno de los grandes retos es que la sociedad todavía no reconoce el consumo problemático de pornografía como una adicción. Esto hace que muchas personas no busquen ayuda hasta que el daño es muy grande. Necesitamos hablar de este tema sin tabúes y abrir espacios de prevención, educación y tratamiento”, añade [Lucía Fronteriz](#), trabajadora social de Esvidas.



Lucía Fronteriz, trabajadora social de Esvidas

Soluciones: prevención, educación y tratamiento

No basta con prohibir o censurar contenidos; la solución pasa por la educación, la prevención y el acompañamiento terapéutico.

Educación afectivo-sexual realista

Es fundamental que los jóvenes tengan acceso a una **educación sexual** que aborde no solo lo biológico, sino también la importancia del consentimiento, la intimidad, el respeto y la afectividad. De este modo, la pornografía no se convierte en la única referencia.

Detección temprana

Las familias, educadores y profesionales sanitarios deben estar atentos a signos de consumo problemático: **aislamiento, irritabilidad, horas excesivas frente a la pantalla o pérdida de interés** en otras actividades. Cuanto antes se detecte, más fácil será intervenir.

Tratamiento especializado

Cuando la adicción ya se ha consolidado, el **abordaje terapéutico multidisciplinar** es la vía más efectiva. Psicólogos, médicos y trabajadores sociales trabajan juntos para ayudar a la persona a recuperar el control, reconstruir su autoestima y aprender estrategias saludables de afrontamiento.

Apoyo familiar

La familia juega un papel esencial en el proceso de recuperación. **Acompañar sin juzgar, escuchar y entender** que se trata de una adicción y no de un simple “vicio” es clave para que el paciente no se sienta solo.

Una llamada a la conciencia social

La adicción a la pornografía sigue siendo una de las **más invisibles** en nuestra sociedad. Mientras que el alcohol, el tabaco o incluso el juego ya cuentan con campañas de prevención y con cierto grado de conciencia pública, el consumo de porno continúa viéndose como un tema privado, **a menudo banalizado o incluso normalizado**.

Sin embargo, los datos, la experiencia clínica y los testimonios de quienes lo sufren muestran que **estamos ante un fenómeno con consecuencias graves para la salud mental** y para la construcción de relaciones humanas sanas.

NOTA DE PRENSA

7 de octubre de 2025

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – rugile@esvidas.es



Los expertos en conductas adictivas consideran urgente que este tema se coloque en la agenda pública y que se aborde con la seriedad que merece. La pornografía no es un simple entretenimiento inofensivo: para muchas personas, especialmente jóvenes, puede convertirse en una trampa de la que resulta muy difícil salir sin ayuda.

Para consultas de prensa, contactar con:

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

Esvidas, red de centros de adicciones

Ayudamos a las personas encontrar el
tratamiento adecuado para su recuperación.

