

Adolescentes al límite: el atracón de alcohol (Binge drinking) que alarma en el Día Mundial Sin Alcohol

Casi un 30% de los jóvenes de 14 a 18 años en España practica el “atracción de alcohol”, un hábito con graves consecuencias neurológicas y de salud.

El 15 de noviembre, Día Mundial Sin Alcohol, llega este año con una advertencia clara: **el binge drinking, o consumo en atracón**, se ha consolidado como una práctica habitual entre los adolescentes españoles. Lo que muchos perciben como una forma de ocio o un simple “rito social” se ha convertido en una conducta de riesgo con consecuencias neurológicas y psicológicas graves.

Según datos del Ministerio de Sanidad y del Plan Nacional Sobre Drogas, cerca de **tres de cada diez estudiantes de entre 14 y 18 años** admiten haber ingerido cinco o más bebidas alcohólicas en menos de dos horas.

Este patrón, lejos de ser una simple forma de ocio, **pone en grave riesgo la salud física y mental de los jóvenes**. Los datos del Ministerio de Sanidad y del Plan Nacional sobre Drogas alertan de sus consecuencias: daño cerebral, pérdida de memoria, alteraciones cognitivas, riesgo de adicción futura e incluso intoxicaciones etílicas potencialmente mortales.

Con los datos y consecuencias sobre la mesa, los profesionales médicos advierten de **un fenómeno cada vez más preocupante**. “Cada vez son más los adolescentes que llegan a urgencias con intoxicaciones etílicas



*graves derivadas del binge drinking. Lo que para ellos empieza como una forma inofensiva de divertirse, puede **tener consecuencias reales y muy dañinas para su salud actual y futura***", reconoce [Antonio Peña, médico de Esvidas especializado en adicciones](#).

En el marco del Día Mundial Sin Alcohol, los expertos insisten en la urgencia de **romper la normalización del consumo entre menores** y reforzar la prevención. Proponen **educación emocional y digital**, acompañamiento familiar y campañas sostenidas que expliquen los efectos del alcohol sin banalizarlos.

"Necesitamos hablar del alcohol con la misma seriedad con la que hablamos de otras drogas", subraya Peña. *"Porque cuando un menor se intoxica hasta perder el conocimiento, no estamos ante una travesura: estamos ante una forma de adicción que empieza demasiado pronto."*

El **binge drinking**, concluyen desde Esvidas, **es el reflejo de una generación que busca intensidad sin medir las consecuencias**. En el Día Mundial Sin Alcohol, la llamada es clara: **la prevención no empieza en la prohibición, lo hace en la conciencia**.

Atracones de riesgo: Cifras y perfiles

El binge drinking forma parte de un contexto social donde **la presión de grupo y la necesidad de diversión influyen decisivamente**.

Según la [Encuesta ESTUDES 2025](#), cerca de **un tercio de los estudiantes** han participado en esta práctica durante el último mes, aunque los datos muestran una tendencia a la baja desde que se inició la serie. Es más, el porcentaje ha descendido en casi los cuatro puntos porcentuales cuando se compara con 2023.

Si bien las cifras muestran una ligera bajada, los profesionales médicos prefieren ir con pies de plomo y no bajan la guardia: *"Pese a que veamos una curva descendente, el porcentaje de jóvenes (muchos de ellos menores) que llevan a cabo el binge drinking sigue siendo elevadísimo"*, advierte Peña.

Aunque sea una práctica extendida entre los adolescentes, el doctor destaca que no todos los tienen la misma predisposición a ella y enumera los **perfiles más habituales** en caer en el *binge drinking* o consumo en atracón: **"Jóvenes con dificultades de aprendizaje, problemas de conducta o una marcada necesidad de socializar** suelen asumir roles de liderazgo en los botellones, arrastrando a otros compañeros".



Antonio Peña Izquierdo, médico de Esvidas especializado en adicciones

Cerebro adolescente vs. alcohol: una batalla desigual

El consumo de alcohol en la adolescencia no es un simple “experimento”. A esa edad, el cerebro aún está en plena construcción y resulta **mucho más sensible a los efectos del alcohol**.

Mientras estructuras como el **hipocampo**, responsable del aprendizaje y la memoria, o la **amígdala**, que regula las emociones y los deseos, están hiperactivas, la **corteza prefrontal** (encargada de tomar decisiones y controlar impulsos) aún no ha terminado de desarrollarse.

El resultado es un **desequilibrio peligroso**: los jóvenes son más propensos a asumir riesgos y menos capaces de frenar conductas impulsivas, como el *binge drinking* o consumo en atracón. Los efectos no solo son inmediatos, sino que pueden **alterar el desarrollo neurológico y cognitivo a largo plazo**.

Binge drinking: los riesgos que no se curan con una resaca

Los atracones de alcohol entre adolescentes provocan daños físicos, neurológicos y conductuales que van mucho más allá del malestar del día siguiente.

Esta práctica, cada vez más extendida entre los jóvenes españoles, tiene **efectos inmediatos y secuelas duraderas** que pueden comprometer la salud física y mental desde la adolescencia.

Durante un episodio de consumo intensivo, los jóvenes experimentan:

- **Desinhibición extrema.**
- **Pérdida de la coordinación.**
- **Intoxicación etílica** que, en casos extremos, puede requerir de atención médica urgente

Pero los riesgos no terminan ahí: cada atracón **incrementa la probabilidad de accidentes, caídas, comportamientos impulsivos, lesiones y el desarrollo de la enfermedad de la adicción en un futuro.**

Los expertos advierten que la repetición de este patrón puede alterar el desarrollo cerebral, la capacidad de aprendizaje y el control emocional, además de aumentar el riesgo de dependencia futura.

El alcohol deja huellas invisibles en el cerebro adolescente

Los efectos del alcohol en la adolescencia van mucho más allá de la conducta: dañan el cerebro y aumentan el riesgo de adicción en la edad adulta. Aunque los efectos visibles, como la desinhibición o la pérdida de control, desaparecen al cabo de unas horas, **los daños reales ocurren en silencio, dentro del cerebro en desarrollo.**

El alcohol altera los mensajeros químicos cerebrales, como el **GABA** y el **glutamato**, que regulan la actividad neuronal, el aprendizaje y la memoria. Además, provoca **inflamación cerebral**, dañando células esenciales para la atención, la planificación y la toma de decisiones.

Tal y como advierte el **doctor Antonio Peña**, *“cuanto más joven se empieza y mayor es la frecuencia de los atracones, más alta es la probabilidad de desarrollar una dependencia al alcohol en el futuro”*.

El único consumo sin riesgo es 0

La ciencia es clara: no existe una cantidad segura de alcohol, especialmente durante la adolescencia. Y, tanto la comunidad científica como los profesionales

NOTA DE PRENSA

11 de noviembre de 2025

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



médicos van más allá: **No existe cantidad segura de alcohol para ninguna edad**, menos aún en adolescentes.

*“Cualquier cantidad de alcohol está afectando al correcto funcionamiento de nuestro cerebro. **Lo que empieza con una copa diaria puede evolucionar en el desarrollo de problemas cognitivo o dependencia en un futuro**”, asegura Margarita Pascual, psicóloga clínica de Esvidas.*



Margarita de la Paz Pascual, psicóloga de Esvidas

La prevención del **binge drinking** y la protección del cerebro adolescente pasan por la **educación y la concienciación familiar**. Informar a los jóvenes sobre los riesgos del alcohol y acompañar esta información con supervisión y diálogo abierto fortalece la comprensión de que el consumo 0 no es prohibición arbitraria, sino una medida de protección para su salud presente y futura.

Para consultas de prensa, contactar con:

Miguel Andrés Orts | comunicacion@esvidas.es | www.esvidas.es

Esvidas, red de centros de adicciones

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

