

Las bebidas energéticas crean dependencia física en adolescentes: Esto es lo que la industria no quiere que sepas

Son las ocho de la mañana y un grupo de adolescentes entra al instituto con una lata en la mano. No es café. No es un refresco cualquiera. Es una bebida energética ¿Es esto malo? ¿Supone algún problema para la salud del joven?

Para muchos jóvenes, empezar el día sin ese impulso artificial ya no es una opción, se ha convertido en una necesidad silenciosa. Lo preocupante no es solo el gesto, **repetido en colegios, parques y centros deportivos de toda España**, lo que realmente preocupa es lo que hay detrás: una relación cada vez más temprana y normalizada con sustancias estimulantes que actúan directamente sobre un cerebro aún en desarrollo.



Lejos de ser un fenómeno anecdótico, el consumo de bebidas energéticas entre menores se ha consolidado como un **problema de salud pública**. Según la última encuesta ESTUDES 2025, del Ministerio de Sanidad, **casi el 40 % de los adolescentes españoles de entre 14 y 18 años ha consumido al menos una bebida energética en los últimos 30 días**, siendo mayor la prevalencia de consumo entre los chicos (45,7%) que entre las chicas (31%).

Datos que desmontan la idea de consumo ocasional

El relato habitual presenta estas bebidas como un complemento puntual para estudiar o hacer deporte. Sin embargo, los datos dibujan una realidad muy distinta.

El consumo es más frecuente en chicos, pero **el crecimiento más rápido se está produciendo entre las chicas**, lo que confirma una expansión transversal del hábito. Además, el uso no se limita al entorno escolar. **Uno de cada cinco adolescentes reconoce haber mezclado bebidas energéticas con alcohol en el último mes**, una práctica especialmente preocupante por su inicio cada vez más temprano.

Esta combinación no es inocente. La cafeína reduce la percepción de embriaguez y genera una falsa sensación de control, lo que lleva a consumir mayores cantidades de alcohol. Los estudios muestran que **los adolescentes que mezclan bebidas energéticas con alcohol tienen hasta tres veces más probabilidades de continuar bebiendo**, incrementando el riesgo de intoxicaciones, accidentes y conductas impulsivas.

“Cuando una sustancia estimulante se integra en la rutina diaria de un adolescente, deja de ser una elección puntual y empieza a funcionar como un regulador artificial del cansancio, del estado de ánimo y del rendimiento”, explica José Manuel Zaldúa, psicólogo y socio fundador de Esvidas.



José Manuel Zaldúa, psicólogo y socio fundador de Esvidas

Más consumo, peor rendimiento y mayor exposición al riesgo

El impacto del consumo habitual no se limita a la salud física. Los datos del [Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones](#) revelan que **los estudiantes que consumen bebidas energéticas obtienen peores calificaciones, presentan mayor absentismo escolar y repiten curso con más frecuencia** que quienes no las consumen. Estas diferencias se intensifican cuando el consumo se realiza junto con alcohol.

Además, existe una relación clara con el uso de otras sustancias. Entre los adolescentes consumidores de bebidas energéticas, el riesgo de consumo de [cannabis](#) **se multiplica por 2,5**, mientras que el de [cocaína y éxtasis](#) **llega a multiplicarse por 4** cuando se combinan con alcohol. Lejos de actuar como un producto aislado, la bebida energética se convierte en una **puerta de entrada a otros consumos**.

Dependencia física, aunque no tenga nombre

Aunque no exista un diagnóstico clínico específico de “adicción a las bebidas energéticas”, la evidencia científica sí reconoce la [dependencia a la cafeína](#). Ingestas superiores a **250–300 mg**, equivalentes a dos o tres latas, pueden provocar nerviosismo, ansiedad, insomnio, taquicardia e irritabilidad. Cuando este consumo se mantiene en el tiempo, aparecen tolerancia y síntomas de abstinencia, como dolor de cabeza, fatiga extrema o dificultad para concentrarse.

“En consulta vemos cada vez más jóvenes que no rinden ni se sienten capaces de funcionar sin cafeína. No lo viven como una adicción porque es legal y socialmente aceptada, pero los mecanismos de dependencia física están presentes”, señala [Adrián Gallardo](#), **director terapéutico de Esvidas**.



Adrián Gallardo, director terapéutico de Esvidas

Dormir mal para rendir más, la trampa invisible

Uno de los primeros efectos del consumo habitual de bebidas energéticas es el deterioro del sueño. **La cafeína bloquea los receptores de adenosina**, responsables de generar la sensación natural de cansancio. En un cerebro adolescente, este bloqueo es más intenso y prolongado.

Los estudios muestran que **los jóvenes consumidores se acuestan más tarde, duermen menos horas y presentan patrones de sueño irregulares**. El problema no termina al amanecer. Dormir poco se traduce en fatiga, irritabilidad y dificultades de concentración durante el día, lo que empuja a muchos adolescentes a consumir de nuevo bebidas estimulantes para “aguantar”. Así se establece un **círculo vicioso de cansancio y estimulación artificial**.

Este patrón tiene un impacto directo en la salud mental. El consumo frecuente se asocia con **mayores niveles de ansiedad, inquietud, cambios de humor y episodios de nerviosismo intenso**, que en algunos casos pueden derivar en crisis de ansiedad.

BEBIDAS ENERGÉTICAS: ¿SOLUCIÓN O PROBLEMA?

EFFECTOS INMEDIATOS: EL SUBIDÓN	EL BAJÓN: CUANDO LA ENERGÍA DESAPARECE
Más energía y alerta La cafeína y otros estimulantes aceleran tu sistema nervioso.	Caida brusca de energía Cuando la cafeína desaparece, la fatiga se multiplica.
Aumento del ritmo cardíaco Tu corazón late más rápido, bombeando más sangre.	Ansiedad y nerviosismo El exceso de estimulantes puede causar inquietud o nerviosismo.
Sensación de bienestar y motivación Se liberan neurotransmisores como la dopamina, que te hacen sentir bien.	Dificultades para concentrarse La mente pierde claridad y se vuelve más difícil enfocarse.
Euforia o hiperactividad Puedes experimentar un aumento temporal en el estado de ánimo y la productividad.	Problemas para dormir La alteración del ritmo biológico afecta la calidad del sueño.

 **SERVICIO PROFESIONAL** Tratamiento en centros de desintoxicación en España.

TDAH, ansiedad y automedicación encubierta

En determinados adolescentes, el consumo excesivo no es casual. Jóvenes con **trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)**, diagnosticado o no, pueden recurrir a la cafeína como una forma de automedicación. El efecto estimulante mejora de forma momentánea la atención, pero no trata el problema

NOTA DE PRENSA

13 de octubre de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – rugile@esvidas.es



de fondo y acaba agravando el insomnio, la ansiedad y la desregulación emocional.

Desde la experiencia clínica, [los profesionales de salud mental](#) alertan de esta relación cada vez más frecuente. *“En muchos adolescentes, el abuso de bebidas energéticas no es el problema principal, sino el síntoma visible de dificultades previas como la falta de sueño, la presión académica o un TDAH no abordado”,* explica José Manuel Zaldúa.



José Manuel Zaldúa, psicólogo y socio fundador de Esvidas

Lo que la industria no cuenta

Mientras la evidencia científica se acumula, la industria continúa dirigiendo su mensaje a los más jóvenes. Patrocinios deportivos, eventos musicales, videojuegos y redes sociales **construyen una narrativa clara**: energía, éxito, diversión, rendimiento. El mensaje es simple y eficaz, si estás cansado, necesitas esto.

Lo que rara vez se menciona es que **una sola lata puede contener el equivalente a dos o tres cafés**, que algunas fórmulas incluyen cafeína procedente de guaraná no siempre claramente reflejada en el etiquetado y que **en España no existe una regulación específica que limite su venta a menores**. A diferencia del alcohol o el tabaco, el acceso es libre y cotidiano.

Esvidas, red de centros de adicciones

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



NOTA DE PRENSA

13 de octubre de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – rugile@esvidas.es



“El problema es que se vende como un refresco funcional cuando, en realidad, actúa como una sustancia psicoactiva con efectos claros sobre el sistema nervioso”, advierte Adrián Gallardo.

Normalización social y riesgo colectivo

La combinación de **marketing agresivo**, **falta de regulación** y **normalización social** ha creado un escenario especialmente peligroso: Las bebidas energéticas no se perciben como un riesgo. Esto dificulta la detección precoz del problema y retrasa la búsqueda de ayuda cuando aparecen los primeros síntomas de dependencia.

Los datos muestran que **el consumo de bebidas energéticas en la adolescencia no es un hábito aislado, sino parte de un patrón más amplio de exposición temprana a conductas de riesgo.**

Más allá de la lata

El debate no debería centrarse solo en cuántas bebidas energéticas se consumen, sino en **por qué tantos adolescentes sienten que no pueden funcionar sin ellas**. El cansancio, la presión académica y la hiperestimulación digital se están abordando con soluciones rápidas que tienen un coste a medio y largo plazo.

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.

