

El “gas de la risa” se cuele en las noches españolas: alerta por el auge del óxido nitroso entre los jóvenes

El consumo recreativo de óxido nitroso, popularmente conocido como gas de la risa, crece de forma preocupante entre los jóvenes españoles. Su presencia en festivales, discotecas y fiestas privadas ha encendido las alarmas de las autoridades sanitarias, que advierten de sus efectos neurológicos y del riesgo de dependencia.

Las autoridades ya han detectado un crecimiento notable del consumo en zonas de ocio nocturno y festivales de verano. **El acceso barato y su aparente legalidad lo convierten en un cóctel peligroso.** Toxicólogos y cuerpos policiales reclaman campañas de concienciación urgentes.

“El problema no es solo sanitario, sino social”, señalan los expertos. “Estamos ante una droga camuflada de diversión”.

En los últimos meses, distintos sucesos registrados en varias ciudades españolas reflejan la magnitud de este fenómeno:

- En [Vitoria](#), la Fiscalía de Álava ha reportado un aumento en el uso de óxido nitroso durante fiestas y locales de ocio.
- En [Sevilla](#), la Policía Local intervino medio centenar de botellas de óxido nitroso en zonas de ocio durante los primeros meses de 2025.
- En [Reus](#), dos hombres fueron detenidos por almacenar casi una tonelada de gas de la risa en trasteros.
- En la [Costa del Sol](#), la Policía Nacional incautó 4.200 kilos de óxido nitroso, destinados al consumo recreativo.

Estos casos muestran que, aunque su uso no sea masivo, **el gas de la risa se ha convertido en una práctica creciente entre la juventud**, y su fácil acceso y percepción de inocuidad aumentan los riesgos asociados.



Qué es el gas de la risa y por qué preocupa

El **óxido nitroso** se utiliza originalmente en medicina y odontología para **aliviar el dolor y la ansiedad**. Sin embargo, en el contexto recreativo, se inhala de forma directa a través de globos o cartuchos, provocando sensaciones inmediatas de **euforia, risas incontrolables y desinhibición**.

Entre los efectos inmediatos se incluyen **mareos**, pérdida de coordinación, **confusión**, visión borrosa, sensación de **despersonalización** y, en algunos casos, **desmayos**. El consumo repetido puede provocar daños neurológicos permanentes, problemas de **memoria**,

alteraciones de la **motricidad** y, en casos extremos, **psicosis** o asfixia por **falta de oxígeno**. Además, existe un riesgo real de **dependencia psicológica**, sobre todo en jóvenes que buscan escapar del estrés, la presión académica o social.

“El gas de la risa no es un juego. Puede generar daños físicos importantes y, sobre todo, abrir la puerta a la experimentación con otras drogas más peligrosas”, afirma [Antonio Peña](#), médico especializado en adicciones de Esvidas.



Dr. Antonio Peña, médico especializado en adicciones de Esvidas

La percepción errónea de seguridad

Uno de los factores que más contribuye al consumo es la **percepción de inocuidad**. Al ser legal, barato y fácil de conseguir (se vende en tiendas de productos de cocina y en globos) muchos jóvenes subestiman sus efectos. Además, al combinarlo con alcohol u otras drogas, los riesgos se multiplican, aumentando la probabilidad de accidentes, lesiones y problemas de salud a medio y largo plazo.

Otro elemento crítico es la **falta de información adecuada**. Mientras que existen campañas educativas sobre [alcohol](#), [tabaco](#) o [cannabis](#), el óxido nitroso se encuentra en una especie de “**zona gris**” que escapa al control y seguimiento de **familias, docentes y profesionales de la salud**. Esto refuerza la percepción de que su consumo es temporal, sin consecuencias graves, lo que aumenta la probabilidad de que los jóvenes **experimenten con otras sustancias más peligrosas** en el futuro.

Impacto social y familiar

Cambios en el comportamiento, desinterés por **actividades habituales**, **aislamiento**, alteraciones del sueño o problemas académicos pueden indicar que un joven está consumiendo óxido nitroso de manera regular.

Las familias suelen desconocer estas señales, y muchas veces lo que se percibe como una “fase pasajera” puede convertirse en un patrón de consumo problemático si no se interviene a tiempo. **La detección temprana**, combinada con información clara y acompañamiento profesional, **es clave para evitar que un consumo ocasional derive en un problema más serio**.

Estrategias de prevención y soluciones

Expertos en adicciones coinciden en que **la prevención es fundamental**.

Algunas de las medidas más eficaces incluyen:

1. **Educación y concienciación:** Talleres en colegios, institutos y espacios de ocio donde se explique claramente qué es el gas de la risa, sus efectos y riesgos. La educación basada en evidencia puede desmontar mitos y reducir la curiosidad peligrosa.
2. **Detección temprana:** Profesionales, familias y docentes deben aprender a identificar señales de consumo. Cambios de comportamiento, aislamiento, problemas de sueño o rendimiento académico pueden ser alertas tempranas.
3. **Acompañamiento profesional:** Psicólogos, trabajadores sociales y médicos especializados pueden intervenir con programas de seguimiento, prevención y tratamiento adaptados a cada caso. El enfoque multidisciplinar aumenta la efectividad de la intervención.
4. **Políticas públicas y regulación:** Controlar la venta de óxido nitroso, restringir su acceso a menores y lanzar campañas de concienciación dirigidas a jóvenes son pasos clave para frenar su expansión. La coordinación entre autoridades, escuelas y familias fortalece la prevención.

“Es fundamental que los jóvenes tengan referentes confiables y espacios donde puedan hablar de sus inquietudes sin juicio. El acompañamiento cercano reduce significativamente los riesgos de consumo y la posibilidad de que la experimentación derive en adicciones más graves”, comenta Noelia Marchante, psicóloga de Esvidas.



Noelia Marchante, psicóloga de Esvidas

Contexto europeo: una alerta que cruza fronteras

El auge del consumo de *gas de la risa* no es un fenómeno aislado en España. Países como **Reino Unido, Francia y Países Bajos** llevan años enfrentándose a un patrón similar entre jóvenes, especialmente vinculado al ocio nocturno y los festivales.

Estadísticas

Esvidas
Grupo Sanitario Reinservida

Auge del gas de la risa en España

El consumo de óxido nítrico crece entre jóvenes. En 2025 se incautaron más de 4.200 kilos. Puede causar daños neurológicos y dependencia. **Autoridades piden campañas urgentes.**



esvidas.es

En el **Reino Unido**, el óxido nítrico se ha convertido en una de las sustancias recreativas más usadas por menores de 25 años, lo que llevó al Gobierno británico a **prohibir su posesión con fines recreativos** en 2023. En **Francia**, se han limitado las ventas al por menor y se exige que los envases lleven advertencias sanitarias visibles. Por su parte, **Países Bajos** endureció su normativa tras un aumento de accidentes de tráfico relacionados con su consumo.

Los expertos coinciden en que **la combinación de educación preventiva, regulación y campañas**

NOTA DE PRENSA

10 de marzo de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911091900– rugile@esvidas.es



de concienciación ha demostrado ser la estrategia más efectiva. Las autoridades sanitarias europeas insisten en que el gas, pese a su apariencia inocua, **puede provocar daños neurológicos, pérdida de coordinación, ansiedad y alteraciones cognitivas** tras un uso continuado.

España observa ahora ese espejo europeo: un fenómeno en expansión que exige una respuesta integral —**información, control y acompañamiento**— antes de que las risas se transformen en una nueva emergencia sanitaria.

ALERTA JOVEN: el óxido nitroso ya está en la pista. No es “ligero” ni “legal” a secas: provoca daños neurológicos, dependencia y accidentes. Los datos crecen en festivales y ocio nocturno. Toca actuar: informa a tu entorno, detecta señales, evita mezclar con alcohol y exige controles a tu municipio.

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.

