

Las vacaciones de verano y el riesgo de los consumos experimentales

El periodo estival presenta las características perfectas para que los adolescentes tengan los primeros contactos con las sustancias ¿Son las vacaciones de verano una puerta abierta al consumo? Las respuestas de los profesionales de Esvidas

Ausencia de horarios, menos responsabilidades, planes espontáneos, cenas improvisadas, festivales que parecen no tener fin, y una infinidad de eventos más que engloban y hacen más “amenos” los meses de verano. Así transcurren, cada año, las vacaciones estivales para muchos jóvenes y adolescentes en España, un periodo de aproximadamente dos meses y medio concebido como tiempo de descanso tras el curso escolar.

Sin embargo, es también durante el verano cuando las sustancias empiezan a ganar presencia en la vida de muchos adolescentes. Las características propias de esta etapa crean un contexto propicio para los primeros **consumos experimentales de drogas**. Lo que para algunos se vive como algo puntual y limitado al verano puede, en determinados casos, llegar a traspasar esa frontera y consolidarse como un consumo más habitual, con posibles consecuencias para la salud mental.

Por qué el verano favorece el consumo experimental

El periodo estival marca una **ruptura clara con la rutina del resto del año**. La ausencia de horarios, la disminución de responsabilidades y el aumento del tiempo libre configuran un escenario diferente, especialmente entre jóvenes y adolescentes, en el que las decisiones se toman con más impulsividad.

Este cambio de ritmo, unido a la sensación de estar en un periodo de descanso, favorece la **aparición de conductas que durante el curso suelen estar más contenidas**.

NOTA DE PRENSA

30 de junio de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



A ello se suma una vida social más intensa y la proliferación de contextos festivos: **festivales, fiestas organizadas, encuentros improvisados o días sin un plan definido**. Espacios en los que el consumo experimental se integra con mayor facilidad y en los que resulta más difícil establecer límites claros.

Durante las vacaciones, además, se reduce la percepción del riesgo. La idea de que el verano es solo un paréntesis refuerza una falsa sensación de control que no siempre se cumple en la práctica. **“El riesgo no está solo en consumir durante el verano, sino en la normalización de estas conductas”**, avisa [Adrián Gallardo](#), director terapéutico de Esvidas.



Adrián Gallardo, director terapéutico de Esvidas

Muchos jóvenes **parten de la idea de que se trata de algo puntual y controlable**, pero en algunos casos ese consumo acaba prolongándose más allá de las vacaciones. Y todo ello contribuye a **normalizar** el consumo puntual y a entenderlo como una parte más del ocio veraniego, restándole importancia a sus posibles consecuencias.

¿Qué sustancias son las preferidas y a quién afecta en mayor medida?

El consumo experimental durante el verano se concentra, principalmente, en sustancias cuyo uso está socialmente normalizado. El [alcohol](#) y el [cannabis](#) encabezan esta lista.

Esvidas, red de centros de adicciones

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



Las [encuestas sobre consumo en población adolescente](#) señalan que la edad media de inicio del alcohol se sitúa en torno a los **14 años**, mientras que en el caso del **cannabis ronda los 15**, etapas especialmente sensibles en las que el organismo aún se encuentra en desarrollo y el impacto del consumo puede tener consecuencias a largo plazo.



El tabaco merece una mención específica, ya que, aunque a menudo se percibe como una sustancia menor, en muchos casos actúa como puerta de entrada a otros consumos. ***“Suele ser el primer contacto con una conducta adictiva y normaliza el acto de consumir desde edades muy tempranas”***, añade Gallardo.

Más allá de los [contextos festivos](#), el consumo experimental en verano también afecta a personas que atraviesan situaciones de malestar emocional, soledad o vulnerabilidad, para quienes las vacaciones pueden suponer un periodo

de mayor dificultad. En estos casos, **el consumo puede convertirse en una forma de evasión ante un momento vital complicado**.

El aumento del consumo de pantallas durante las vacaciones de verano

El riesgo traspasa la frontera de las sustancias y **se instaura en los comportamientos**. Concretamente, en el [uso de pantallas y dispositivos móviles](#).

La falta de horarios y tener muchas horas muertas durante el día abre la puerta a que los adolescentes hagan un uso excesivo de las pantallas que, aunque parezca inofensivo, trae graves consecuencias para la salud.

“El abuso de pantallas activa mecanismos muy similares a los de las adicciones con sustancia, especialmente cuando se utilizan para llenar el vacío o regular el malestar emocional”, advierte [Guillermo Acevedo](#), socio fundador y director de Esvidas.

NOTA DE PRENSA

30 de junio de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



Guillermo Acevedo, socio fundador, director y terapeuta de Esvidas

La [Organización Mundial de la Salud](#) reconoce que los adolescentes no deberían pasar más de dos horas al día usando las pantallas. Pero la realidad dista mucho de la recomendación. En España, **la Generación Z (de 16 a 30 años) supera las 7 horas diarias, de las cuales 4 son en redes sociales**, según un [informe de Línea Directa](#).

Riesgos del consumo e importancia de la prevención temprana

Lo que comienza como un consumo puntual y ligado al ocio puede, en algunos casos, prolongarse más allá del verano y **consolidarse como un hábito**. La repetición de determinadas conductas y la falsa sensación de control **favorecen que los límites se vayan difuminando de forma progresiva**, dificultando la identificación del problema en sus fases iniciales.

Este tipo de consumos, tanto de sustancias como de determinados comportamientos, puede tener un **impacto directo en la salud mental**.

- Aumentan los [niveles de ansiedad](#).
- Alteraciones del estado de ánimo.
- Dificultades para conciliar o mantener el sueño.
- Sensación generalizada de malestar emocional que a menudo pasa desapercibida o se atribuye a factores externos.

Tras el periodo vacacional pueden aparecer señales de alerta como la necesidad de consumir para relajarse, cambios bruscos de comportamiento, irritabilidad,

Esvidas, red de centros de adicciones

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



NOTA DE PRENSA

30 de junio de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



aislamiento, descenso del rendimiento académico o laboral, así como dificultades para retomar rutinas. **Estas señales no afectan únicamente a jóvenes y adolescentes, sino también a personas adultas** que, durante el verano, han visto incrementado su consumo o han utilizado estas conductas como vía de evasión emocional.

Ante este escenario, la prevención temprana juega un papel clave. La información clara, el acompañamiento familiar y social y la atención profesional en las primeras fases permiten reducir riesgos y evitar que el consumo se cronifique. *“Detectar a tiempo es fundamental: **cuanto antes se interviene, mayores son las posibilidades de reconducir la situación sin consecuencias graves**”,* asegura Acevedo.

Para consultas de prensa, contactar con:

Miguel Andrés | comunicación@esvidas.es | www.esvidas.es

Esvidas, red de centros de adicciones

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

