

Drogas y festivales de verano: cuando el ocio se convierte en un escenario de riesgo

Música, calor y miles de personas concentradas durante varios días. La temporada de festivales de verano vuelve a llenar recintos en toda España y, con ella, aumenta el consumo de alcohol y otras drogas en contextos que multiplican los riesgos para la salud.

Los datos confirman una realidad ampliamente conocida por los profesionales sanitarios. Más del **76% de las personas que acuden a festivales consume alcohol**, mientras que **el 39% reconoce consumir marihuana**. El uso de sustancias sintéticas también está presente: **un 13% admite tomar éxtasis, más del 8% consume hongos alucinógenos y otro 8% declara consumir LSD o cocaína**.

El problema, advierten los expertos en adicciones, no es solo el consumo, sino **el contexto en el que se produce**. Los festivales concentran varios factores de riesgo al mismo tiempo: altas temperaturas, deshidratación, falta de descanso, largas horas de actividad física y mezcla de sustancias.

Una combinación que puede derivar en **intoxicaciones agudas, golpes de calor, descompensaciones físicas y episodios de ansiedad o pánico**, incluso en personas sin antecedentes.

A ello se suma la **normalización del consumo** y la presión del grupo, que favorecen un aumento de las cantidades y reducen la percepción de peligro. *“En estos entornos, muchas personas creen tener más control del que realmente tienen”*, señalan. El resultado es un incremento de las atenciones sanitarias durante los grandes eventos musicales.

Los profesionales recuerdan que estos patrones, repetidos verano tras verano, **no son inocuos**. Más allá del riesgo inmediato, pueden consolidar hábitos de consumo intensivo y aumentar la probabilidad de problemas de salud a medio y largo plazo.

Un consumo que va más allá de una noche

A diferencia de una salida puntual, los festivales de música se extienden durante varios días y modifican los patrones habituales de consumo. **La continuidad del evento favorece un aumento tanto en la frecuencia como en la cantidad de sustancias ingeridas**, y eleva el riesgo de combinar drogas para sostener la energía, la euforia o la sensación de conexión social durante más tiempo.

“El riesgo no está solo en consumir, sino en hacerlo de forma continuada, sin descanso y en un contexto que empuja a perder límites”, explica [Adrián Gallardo, director terapéutico de Esvidas](#). “Muchas personas creen que controlan la situación, pero el entorno del festival facilita decisiones impulsivas y reduce la percepción real del peligro”, puntualiza Gallardo.



Adrián Gallardo, director terapéutico de Esvidas

Entre las sustancias más presentes en estos eventos se encuentran:

- [Alcohol](#).
- [Cocaína](#).
- [MDMA o éxtasis](#).
- [Cannabis](#).
- **LSD.**
- [Ketamina](#).
- [GHB](#).

Algunas de ellas, especialmente los estimulantes, elevan la temperatura corporal y aumentan el riesgo de deshidratación, golpes de calor y sobreesfuerzos físicos.

¿Por qué los festivales favorecen el consumo?

Los festivales no solo ofrecen música. Ofrecen pertenencia, libertad y una sensación de desconexión de la vida cotidiana. En ese contexto, **el consumo se asocia con diversión, integración y resistencia física**.

La normalización juega un papel clave. **La percepción de que “todo el mundo consume”, el deseo de encajar y el miedo a quedarse al margen** empujan a muchas personas a consumir incluso cuando no lo tenían previsto. A ello se suma la búsqueda de experiencias sensoriales intensas y la necesidad de mantener la energía para bailar o socializar durante horas.

*“El entorno influye más de lo que creemos”, señala **Guillermo Acevedo, socio fundador y director de Esvidas**. “Cuando el consumo se convierte en la norma del grupo, resulta mucho más difícil escuchar las propias señales de alerta y respetar los límites personales”.*



Guillermo Acevedo, sociofundador, director y terapeuta de Esvidas

Riesgos inmediatos para la salud

El consumo de drogas en festivales (así como en cualquier otro momento) puede desencadenar consecuencias graves en cuestión de horas:

- **Reacciones adversas:** ansiedad intensa, paranoia, ataques de pánico o episodios psicóticos, especialmente en personas vulnerables.
- **Deshidratación y golpes de calor:** algunas sustancias elevan la temperatura corporal y, combinadas con el calor y la actividad física, pueden provocar situaciones críticas.
- **Mezcla de sustancias:** combinar drogas entre sí o con alcohol genera reacciones impredecibles y aumenta el riesgo de daño cerebral, problemas cardíacos o muerte.
- **Pérdida de control:** disminución de la capacidad de juicio, con mayor probabilidad de accidentes, conductas violentas o relaciones sexuales sin protección.
- **Sobredosis:** especialmente cuando se desconoce la composición o la potencia real de la sustancia consumida.

Consecuencias a medio y largo plazo

Más allá de los efectos inmediatos, **el consumo repetido en estos contextos puede dejar huella**. Aumenta la tolerancia y la necesidad de dosis mayores, se producen cambios en el [sistema de recompensa del cerebro](#) y puede aparecer dificultad para disfrutar o socializar sin drogas.

También se observan impactos en la vida diaria:

- **Conflictos familiares.**
- **Deterioro del rendimiento laboral o académico.**
- **Aislamiento social.**
- **Tendencia a relacionarse solo con personas que consumen.**

En algunos casos, lo que comenzó como algo puntual ligado al verano se mantiene más allá de la temporada estival.

Recomendaciones para reducir riesgos en festivales

Los profesionales insisten en que la información y el autocuidado son claves para prevenir daños. Entre las [principales recomendaciones](#) destacan:

- Mantener una **hidratación constante**, pero sin excesos, evitando beber más de medio litro de agua por hora.
- Conocer y respetar los **límites personales**, sin dejarse arrastrar por la presión del grupo.
- **Evitar mezclar sustancias**, especialmente con alcohol.
- Descansar y dormir algunas horas cada día para permitir la recuperación del organismo.
- Comer de forma regular, aunque sea con alimentos ligeros y fáciles de ingerir.
- Protegerse del sol y del calor, buscando zonas de sombra y refresco.
- Cuidarse en grupo, informando a las personas cercanas y pidiendo ayuda ante cualquier señal de alarma.

*“Estar alerta ante cualquier señal de peligro y tomar las precauciones necesarias nos ayudará a protegernos a nosotros, al grupo y podremos **disfrutar al completo de la experiencia del festival**”, reconoce Acevedo.*

NOTA DE PRENSA

14 de julio de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



Una llamada a la responsabilidad y la prevención



Los festivales forman parte de la cultura del verano y del ocio colectivo, pero disfrutar no debería implicar poner en riesgo la salud. La prevención no pasa por prohibir, sino por ofrecer información clara, fomentar decisiones conscientes y recordar que el bienestar no es incompatible con la diversión.

Los especialistas subrayan la importancia de **prestar atención a cualquier aumento de consumo y pedir ayuda profesional si se detecta pérdida de control**. Actuar a tiempo puede marcar la diferencia entre un recuerdo puntual y un problema que se prolongue en el tiempo.

Para consultas de prensa, contactar con:

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

Esvidas, red de centros de adicciones

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

