**NOTA DE PRENSA**
8 de diciembre de 2026
*Departamento de Marketing de Esvidas*
*Contacto: 911 091 900– comunicacion@esvidas.es*

# La presión de no beber en Navidad para no quedarse fuera

## Esvidas advierte de que la presión para beber en las celebraciones navideñas en España puede dificultar mantener la abstinencia

El 51% de la población española de 15 a 64 años cree que beber cinco o seis cañas o copas durante el fin de semana **puede causar bastantes o muchos problemas**.

El dato procede del Informe 2025 del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, elaborado con la encuesta EDADES de 2024. La percepción del riesgo es mayor ante el consumo de cocaína una vez al mes o con menor frecuencia (93,4%) y fumar un paquete de tabaco al día (82,7%).

Para Esvidas, estas diferencias ayudan a contextualizar la normalización del alcohol, mientras que las celebraciones navideñas ponen el foco en la presión que puede afrontar quien decide no beber.

## Por qué la negativa pide explicaciones y el consumo no

Esa distancia (más de cuarenta puntos entre el alcohol y el resto de las sustancias) es un buen indicador de cómo se ve el alcohol a nivel social.

Mientras el tabaco y las drogas ilegales acumulan décadas de advertencias sanitarias, beber sigue interpretándose como parte del ocio compartido y no como una conducta de riesgo. Es el mismo terreno en el que sobrevive el mito de la copa diaria saludable.

**Los datos de consumo acompañan esa lectura**. Según el mismo informe, el 92,9% de la población de 15 a 64 años ha bebido alcohol alguna vez en la vida, el 76,5% lo ha hecho en el último año y el 63,5% en los últimos treinta días. Un 10,5% reconoce un consumo diario y la edad media de inicio se sitúa en los 16,4 años. El 16,0% declara haber practicado consumo en atracón en el último mes.

**NOTA DE PRENSA**
8 de diciembre de 2026
*Departamento de Marketing de Esvidas*
*Contacto: 911 091 900– comunicacion@esvidas.es*

**Cuando una conducta la comparten nueve de cada diez personas, lo que pide explicación no es practicarla: es evitarla.** Antonio Peña, médico especializado en adicciones de Esvidas, pone el foco en lo que implica esa normalización: "*El alcohol está tan integrado en nuestra forma de celebrar y relacionarnos que muchas veces llama más la atención quien decide no beber que quien bebe. Cuando el consumo se da por hecho, es la abstinencia la que acaba necesitando una explicación*".



*Antonio Peña, médico de Esvidas especializado en adicciones*

## Por qué la negativa pide explicaciones y el consumo no

En una comida de Navidad, quien se sirve una copa no tiene que decir por qué, pero quien la rechaza, sí. La pregunta "*¿y tú por qué no bebes*?" convierte una decisión privada en un asunto de mesa y coloca a la persona ante una elección incómoda**: dar una razón que no quiere dar o construir otra que resulte aceptable para los demás.**

Peña subraya que esa presión no tiene por qué partir de una mala intención: "*Muchas veces se insiste desde el cariño, porque ofrecer una copa o brindar juntos se entiende como una forma de integrar a la otra persona en la celebración. El problema es que quien ha decidido no beber puede verse obligado a defender esa decisión repetidamente ante personas que desconocen por completo sus motivos".*

**NOTA DE PRENSA**
8 de diciembre de 2026
*Departamento de Marketing de Esvidas*
*Contacto: 911 091 900– comunicacion@esvidas.es*

## Más celebraciones, más ocasiones de tener que justificarse




El calendario **concentra en pocas semanas** comidas de empresa, cenas de amigos, reuniones familiares y celebraciones de fin de año. Para quien ha decidido no beber, cada cita reabre la misma conversación desde el principio, y sostener la abstinencia depende tanto del entorno como de la propia decisión.

A ello se suma un **rasgo propio de estas fechas**: el reencuentro. Son semanas de ver a personas a las que no se ha visto en todo el año y que, por tanto, desconocen que algo ha cambiado.

La explicación no se da una vez; se da muchas, y cada vez ante un interlocutor distinto. Esa exposición repetida es uno de los factores que los profesionales vinculan al riesgo de recaída en personas que llevaban meses sin beber.

"*Una recaída no depende de un único estímulo. Pero acumular situaciones en las que el alcohol está presente, se ofrece de forma insistente y hay que justificar constantemente la abstinencia puede aumentar la dificultad de mantenerla*", puntualiza el médico. "*Por eso el entorno puede ayudar mucho diciendo, simplemente, 'no'*", añade.

## Quién está realmente sentado en esa mesa

No todas las personas que rechazan una copa están en tratamiento. **Algunas conducen, otras toman medicación, otras simplemente no quieren bebe**r. Y algunas atraviesan un proceso de recuperación que han decidido no contar.

**El perfil mayoritario que describe el informe OEDA es el de un varón de alrededor de 47 años que bebe a diario y que, en el 67,9% de los casos, no consume ninguna** otra sustancia. Es decir: alguien que en diciembre se sienta

en las mismas mesas que el resto, y cuya dependencia del alcohol rara vez resulta visible desde fuera.

## Lo que el entorno puede hacer sin convertirlo en un tema

Desde Esvidas apuntan que la forma más útil de acompañar es también la menos aparatosa: no preguntar por qué, no insistir con el clásico «por una no pasa nada» y asegurarse de que haya bebidas sin alcohol que no parezcan un castigo. **Retirar la negativa del centro de la conversación hace más que cualquier brindis de apoyo.**

Los profesionales de Esvidas recuerdan además que la señal de alarma no suele ser quien rechaza la copa, sino quien no puede rechazarla. El patrón del alcoholismo funcional (consumo sostenido que no interrumpe la vida laboral ni social) es el que más tarda en detectarse, y las fechas de reunión familiar son a menudo el primer momento en que alguien del entorno lo percibe.

Para quienes detectan ese patrón en un familiar, Esvidas dispone de orientación a familias y de centros de tratamiento en varias provincias, entre ellos el centro Esvidas Montealto, en Jerez de la Frontera.

**Para consultas de prensa, contactar con:**

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