



## Alcohol y verano: riesgos invisibles (2025)

El verano es sinónimo de vacaciones, encuentros sociales, calor, playa o campo, festivales, etc. En muchos de estos escenarios, el alcohol suele estar presente como parte de nuestra cultura del ocio juvenil y adulto. Sin embargo, su consumo durante esta estación puede implicar **riesgos particulares para la salud** y la seguridad **que pasan desapercibidos**.

### 1. Falsa sensación de refrescarse = Riesgo de deshidratación y golpe de calor

El alcohol es un **diurético**, lo que significa que aumenta la producción de orina y contribuye a la **deshidratación** y a sufrir un **golpe de calor**.

No cometas el error de pensar que las bebidas alcohólicas equivalen a hidratación porque sean un líquido o estén más frescas por llevar hielo.

**¿Por qué?** Los efectos del calor sofocante del verano pueden verse agravados si consumes algo de bebidas con alcohol. El consumo de cerveza, vino, combinados con alcohol, etc., reduce la liberación de la vasopresina a nivel cerebral, hormona antidiurética (ADH). Esta ADH normalmente ayuda a los riñones a reabsorber agua, pero el alcohol la inhibe, produciendo un aumento de la orina y la pérdida de líquidos. Cuando la temperatura corporal ya está elevada por el calor ambiental, esta pérdida adicional de líquidos puede agravar el riesgo de sufrir un **golpe de calor** o hipertermia, una situación médica grave que puede causar daño cerebral e incluso la muerte si no se trata a tiempo.

*Recomendación: con calor, hidratación con agua.*

### 2. Disminución del juicio = Aumento de accidentes (ahogamientos, de tráfico)

El alcohol es un depresor del Sistema Nervioso Central y **disminuye la capacidad de reflexión, coordinación y reflejos**.

En entornos veraniegos como piscinas, lagos, o al conducir después de una reunión social, este deterioro cognitivo puede derivar en accidentes al conducir o en ahogamientos.

*Recomendación: una actitud consciente es evitar el alcohol en actividades como nadar o conducir.*



### 3. Medicamentos = interacción con el alcohol y el sol

Cuando se está en tratamiento con medicamentos como antibióticos, ansiolíticos, antidepresivos, etc., el alcohol puede potenciar sus efectos adversos o interferir en su eficacia.

Además, parece ser que el alcohol puede aumentar la fotosensibilidad de la piel, haciendo que sea más fácil quemarse con el sol, pues parece que reduce los pigmentos protectores de la piel frente a los rayos del sol.

*Recomendación: si quieres que el efecto de un tratamiento médico sea efectivo, mejor no ingerir bebidas con alcohol.*

### 4. Proteger a los menores = vacaciones más seguras

Los protegemos del sol, los vacunamos, les ofrecemos alimentos sanos, etc. Dar ejemplo con la conducta de madres, padres y otros familiares, así como hablar con menores, adolescentes y jóvenes de los riesgos de beber alcohol en el verano, facilita protegerles.

El cerebro termina de desarrollarse en torno a los 25 años. El consumo de alcohol interfiere en el desarrollo neurológico de adolescentes y jóvenes, sobre todo afectando a las áreas de la memoria. La desinhibición que causa el alcohol suele estar detrás de peleas, conductas sexuales de riesgo, impulsividad, etc. Menor control, más riesgos.

*Recomendación: Aprovechando las vacaciones, madres y padres pueden fortalecer sus habilidades educativas para la prevención de adicciones de sus hijos realizando el curso online gratuito autoaplicado "Prevenir desde pequeños", en el siguiente enlace:*

<https://www.e-drogas.es/edrogas/formacion/curso/listado.jsf>