



Alcohol en verano: riesgos prevenibles (2026)

Calor, sed ¿beber alcohol?

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 suelen pasar desapercibidos.

Un dato: en los meses de verano de junio a septiembre se consume alrededor de un 31% de la cerveza anual. ¿Cuáles son esos riesgos para la salud?

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**.

Es un error creer que las bebidas alcohólicas equivalen a hidratación porque sean un líquido, estén frescas o lleven hielo.

Vivimos una ola de calor, tomar bebidas con alcohol con estas altas temperaturas, provoca un aumento de la temperatura corporal por encima de los 40 grados, nivel peligroso que empeora la deshidratación.

¿Por qué? Los efectos del calor sofocante del verano pueden verse agravados si se consume 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 hormona ADH normalmente ayuda a los riñones a reabsorber agua, pero el alcohol la inhibe, produciendo un aumento de la orina y pérdida de líquidos, contribuyendo a la **deshidratación**.

Cuando la temperatura corporal ya está elevada por el calor ambiental, la **vasodilatación** que produce también la ingesta de bebidas que contienen alcohol, favorece la pérdida de líquido corporal de forma más rápida. Al perder agua y sales, el corazón se acelera para compensar, por lo que esta pérdida adicional de líquidos puede multiplicar 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 bebiendo agua. También hay alternativas como té frío, limonada o granizados, batidos de frutas naturales, gazpacho, etc.

2. Disminución de la percepción de riesgos: Aumento de accidentes (ahogamientos, de tráfico)

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

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

Un dato: la Dirección General de Tráfico (DGT) advierte que, incluso cantidades pequeñas de alcohol, disminuyen los reflejos y el tiempo de reacción, también reducen la visión periférica, por lo que no existe una cantidad segura de alcohol si se conduce, y más en verano que el calor adormece.

Ingerir bebidas con alcohol produce una falsa seguridad en lo que se hace, siendo menos conscientes de los riesgos en la conducción o al bañarse, lo que favorece las imprudencias.

Recomendación: una actitud consciente es evitar el alcohol en actividades como nadar o conducir, evita ahogamientos y accidentes.

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 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... ¿y darles ejemplo?



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: Aprovechar las vacaciones. Madres y padres pueden fortalecer sus habilidades educativas para la prevención de adicciones de sus hijas e hijos realizando el curso online gratuito autoaplicado "Prevenir desde pequeños", en el siguiente enlace:

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