Prevención del consumo de drogas en jóvenes

La adolescencia es una etapa de cambios, descubrimientos y construcción de la propia identidad. En este periodo pueden aparecer situaciones relacionadas con el consumo de alcohol, tabaco, cannabis u otras sustancias psicoactivas.

Prevenir no significa únicamente hablar de drogas. Significa proporcionar información fiable, desarrollar habilidades para tomar decisiones, reforzar la autoestima y favorecer entornos familiares, educativos y sociales que ayuden a los jóvenes a cuidar de su salud.

Los datos de **ESTUDES 2025**, la Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España del Ministerio de Sanidad, permiten conocer cómo está evolucionando el consumo entre estudiantes de 14 a 18 años. La encuesta se realizó en **35.256 estudiantes de 836 centros educativos y 1.658 aulas**, con una tasa de respuesta del alumnado del 99,7 %.

¿Qué nos dicen los datos?

ALCOHOL

En 2025, el **73,9 %** de los estudiantes de 14 a 18 años declaró haber consumido alcohol alguna vez en su vida.

Además:

- **71,0 %** lo había consumido durante los últimos 12 meses.
- **51,8 %** lo había consumido durante los últimos 30 días.
- **17,2 %** había sufrido una borrachera durante los últimos 30 días.
- **24,7 %** había realizado consumo en atracón (*binge drinking*), definido en la encuesta como tomar cinco o más vasos de bebidas alcohólicas aproximadamente en dos horas.
- La edad media del primer consumo fue de **13,9 años**.

Aunque las cifras de 2025 muestran una evolución positiva respecto a 2023, el alcohol continúa siendo la sustancia con mayor presencia entre los estudiantes.

Prevenir implica retrasar al máximo la edad de inicio y evitar especialmente los episodios de consumo intensivo.

TABACO

Los datos de 2025 muestran una reducción importante del consumo de tabaco entre los estudiantes de 14 a 18 años:

- **27,3 %** lo ha probado alguna vez.
- **15,5 %** lo consumió durante los últimos 30 días.
- **4,3 %** fuma diariamente.
- La edad media de inicio se sitúa en **14,1 años**.

El porcentaje de estudiantes que fuma diariamente es el más bajo de toda la serie histórica de ESTUDES.

Estos datos muestran que la prevención puede producir cambios positivos, pero el inicio a edades tempranas continúa siendo un aspecto fundamental sobre el que actuar.

CANNABIS

El cannabis continúa siendo la sustancia psicoactiva ilegal con mayor prevalencia entre los estudiantes de 14 a 18 años.

En 2025:

- **21,0 %** lo había consumido alguna vez.
- **15,5 %** lo había consumido durante los últimos 12 meses.
- **11,6 %** lo había consumido durante los últimos 30 días.
- La edad media de inicio fue de **14,8 años**.

El dato de consumo alguna vez en la vida supone un descenso respecto al **26,9 % registrado en 2023** y representa el nivel más bajo de la serie histórica desde 1994.

Sin embargo, que el consumo haya disminuido no significa que haya desaparecido el riesgo. La prevención debe continuar poniendo el foco en retrasar el inicio y evitar que un consumo ocasional evolucione hacia patrones más frecuentes o problemáticos.

OTRAS DROGAS

Además del alcohol, el tabaco y el cannabis, ESTUDES analiza otras sustancias como hipnosedantes, cocaína, éxtasis, anfetaminas, alucinógenos, opioides, inhalables y nuevas sustancias psicoactivas.

Por ejemplo, el **17,9 %** de los estudiantes declaró haber consumido hipnosedantes con o sin receta alguna vez en la vida. El porcentaje es considerablemente superior entre las chicas (**22,7 %**) que entre los chicos (**13,2 %**).

En el caso de las nuevas sustancias psicoactivas, el **3,6 %** declaró haberlas consumido alguna vez. Entre ellas se incluyen sustancias como el óxido nitroso, el cloretilo, la ketamina o los cannabinoides sintéticos.

¿Por qué es importante prevenir?

Los datos muestran una relación clara entre la edad y el consumo de algunas sustancias. Por ejemplo, en los últimos 12 meses el consumo de alcohol pasa del **50,2 % entre los estudiantes de 14 años al 84,7 % entre los de 18 años**. En el caso del cannabis, pasa del **6,2 % a los 14 años al 21,5 % a los 18 años**.

Por eso, la prevención debe comenzar antes de que aparezcan los primeros consumos.

Prevenir significa:

Informar
Conocer qué son las sustancias, cuáles son sus riesgos y desmontar mitos.

Retrasar el inicio
Cuanto más se retrase el contacto con las sustancias, mayor margen existe para desarrollar herramientas de decisión y autocuidado.

Aprender a decir "no"
La presión del grupo puede influir en determinadas situaciones. Saber expresar una decisión propia es una habilidad que también se puede aprender.

Cuidar la salud emocional
La autoestima, la gestión del estrés, la resolución de conflictos y la capacidad para pedir ayuda son elementos importantes de la prevención.

Crear redes de apoyo
Familia, amistades, profesorado y profesionales pueden convertirse en referentes a los que acudir ante dudas o dificultades.

La percepción del riesgo importa

Uno de los aspectos que estudia ESTUDES es la percepción que tienen los jóvenes sobre los posibles problemas asociados al consumo.

En 2025, el **72,1 %** de los estudiantes considera que fumar cannabis alguna vez puede causar bastantes o muchos problemas.

En el caso de los cigarrillos electrónicos, esta percepción alcanza el **57,3 %**, el valor más alto registrado en la serie para esta conducta.

Estos datos son especialmente relevantes para la prevención: **conocer los riesgos es un primer paso para tomar decisiones informadas**.

¿Qué podemos hacer para prevenir?

En casa

- Hablar sobre alcohol, tabaco y otras drogas de manera abierta y sin amenazas.
- Establecer límites claros y coherentes.
- Mostrar interés por las actividades, amistades y preocupaciones de los jóvenes.
- Evitar normalizar el consumo de alcohol u otras sustancias como forma habitual de diversión.
- Prestar atención a cambios importantes de comportamiento y pedir ayuda cuando sea necesario.

En el centro educativo

- Trabajar la prevención de forma continuada, no únicamente mediante charlas puntuales.
- Desarrollar habilidades sociales, pensamiento crítico y gestión emocional.
- Facilitar información basada en evidencias.
- Crear espacios seguros donde el alumnado pueda expresar dudas y pedir orientación.

- Coordinar la actuación entre profesorado, familias y profesionales especializados.

Entre jóvenes

- No consumir para encajar en un grupo.
- Cuestionar la información y los mitos que circulan en redes sociales.
- Aprender a reconocer situaciones de presión.
- Buscar alternativas de ocio saludables.
- Pedir ayuda si el consumo propio o el de una persona cercana empieza a generar problemas.

La educación es una de las principales herramientas de prevención

Los propios estudiantes señalan la importancia de las medidas educativas. En ESTUDES 2025, el **95,5 %** considera que la educación en las escuelas es una medida importante o muy importante para resolver el problema de las drogas. También obtienen una valoración elevada el control policial y aduanero (**94,4 %**), las leyes estrictas (**91,5 %**) y las campañas de sensibilización (**89,3 %**).

La prevención, por tanto, no consiste únicamente en advertir sobre las consecuencias del consumo. Es necesario proporcionar conocimientos, habilidades y recursos que permitan a los jóvenes tomar decisiones saludables.

Si tú o alguien cercano necesita ayuda

Pedir ayuda **no es un fracaso**.

Si existe preocupación por el consumo de alcohol, cannabis, medicamentos u otras sustancias, es recomendable hablar con una persona adulta de confianza o acudir a profesionales sanitarios o especializados en adicciones.

La intervención temprana puede ayudar a evitar que un problema puntual se convierta en una situación más difícil.

Recuerda

No tienes que esperar a que exista un problema grave para pedir ayuda.

Informarse, hablar y pedir apoyo también es prevenir.

Fuente y metodología

Los datos utilizados en esta página proceden de **ESTUDES 2025 — Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (1994-2025)**, elaborada por el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA), Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, Ministerio de Sanidad.

La encuesta se realiza bienalmente desde 1994 y estudia a estudiantes de **14 a 18 años** que cursan Enseñanzas Secundarias en España. La edición de 2025 contó con una muestra válida de **35.256 estudiantes** y un error muestral máximo del ±0,6 % para un nivel de confianza del 95,5 %.

Consultar el informe completo ESTUDES 2025 del Ministerio de Sanidad