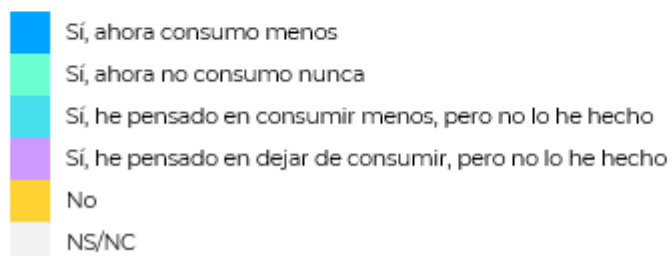
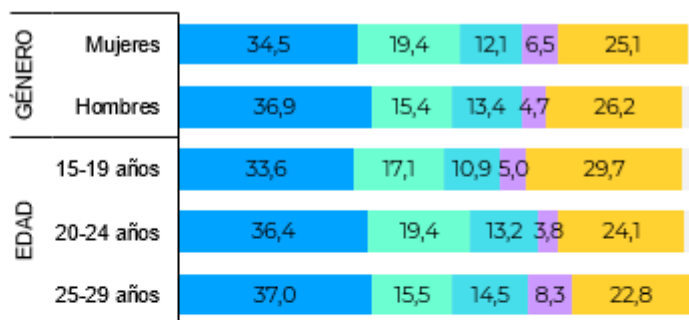
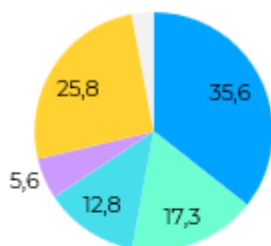


La juventud cambia su relación con el alcohol: casi 4 de cada 10 han reducido su consumo y 2 de cada 10 han dejado de beber

- Pese a esta tendencia, el alcohol sigue muy presente en la vida de la juventud: 6 de cada 10 jóvenes consumen bebidas alcohólicas con frecuencia u ocasionalmente.
- Los grupos de discusión realizados con 32 jóvenes de Madrid muestran que la reducción o el abandono del alcohol conviven con una fuerte normalización de su consumo y con una presión general para beber, especialmente en contextos de ocio y fiesta.
- Alrededor de 1 de cada 3 jóvenes en España afirma no haber experimentado ningún problema derivado del consumo de alcohol. Entre quienes sí los han sufrido, los más habituales son gastar más dinero del previsto, tener problemas de sueño y experimentar tristeza o falta de ánimo.
- Aunque 3 de cada 4 jóvenes consideran muy dañina la combinación de alcohol y bebidas energéticas, 2 de cada 10 de quienes consumen ambas sustancias reconocen mezclarlas con bastante o mucha frecuencia.
- Los resultados se han presentado hoy en el Palacio de Cibeles en una jornada organizada por Fad Juventud y el Ayuntamiento de Madrid, con la colaboración de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

Madrid, 29 de junio de 2026.- Reducir el consumo de alcohol o abandonar su consumo es una realidad para más de la mitad de jóvenes que han bebido alguna vez. Entre jóvenes de 15 a 29 años residentes en España que consumen o han consumido alcohol, **el 35,6% afirma haber reducido su consumo y un 17,3% asegura haber dejado de beber.**

Gráfico 1. ¿Has pensado en dejar de consumir alcohol? [Población 15-29 años. España. 2025. (%)]



Sin embargo, el alcohol continúa ocupando un lugar destacado en las formas de ocio y socialización juveniles: **seis de cada diez jóvenes de entre 15 y 29 años lo consumen con frecuencia u ocasionalmente.**

La convivencia entre ambas realidades refleja una relación compleja con el alcohol. Así, las y los jóvenes identifican una **presión general para beber**, especialmente en **contextos de ocio y fiesta**, donde el consumo continúa asociado a la integración en el grupo. **Quienes no consumen alcohol** afirman que, en muchas ocasiones, **deben explicar o justificar su decisión ante otras personas.**

El consumo tampoco está exento de consecuencias. Aunque alrededor de **uno de cada tres jóvenes afirma no haber experimentado ningún problema derivado del alcohol**, entre quienes sí los han sufrido destacan situaciones como **gastar más dinero del previsto (20,1%)**, **tener problemas de sueño (16,8%)** o experimentar sentimientos de **tristeza, apatía o falta de ánimo (15,5%)**.

Gráfico 2. Problemas experimentados por el consumo de bebidas alcohólicas. Población 15-29 años. España 2025. (%)



Estos datos han sido presentados hoy durante la jornada de presentación de las investigaciones *¿Raro por qué? Discursos juveniles en torno al no consumo de alcohol* y *Jóvenes entre bebidas energéticas y alcohólicas*, celebrada en el Palacio de Cibeles y organizada por Fad Juventud y el Ayuntamiento de Madrid, con la colaboración de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

“Estamos ante una juventud mucho más consciente de los riesgos para la salud y para el comportamiento que tiene el alcohol”, ha destacado la vicealcaldesa y delegada, **Inmaculada Sanz Otero**. Además, ha añadido que los jóvenes *“tienen una actitud hacia el consumo de alcohol más sensata que generaciones anteriores, lo que no quiere decir que el cambio haya sido completo. Los jóvenes que deciden no beber todavía se sienten obligados a justificarse”,* y ha señalado *“la importancia del trabajo que las instituciones estamos llevando a cabo”*.

La directora general de Fad Juventud, **Beatriz Martín Padura**, ha declarado: *“Los resultados muestran que no existe una única forma de relacionarse con el alcohol. Junto a quienes mantienen consumos habituales encontramos jóvenes que han decidido reducirlos, abandonarlos o no iniciarlos. Sin embargo, también observamos que quienes se apartan de la norma siguen percibiendo presiones para consumir. Ese es uno de los principales retos que ponen de manifiesto estas investigaciones.”*

Por su parte, el responsable de la Unidad de Apoyo de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, **Juan Carlos González Luque**, ha afirmado que *“La prevención eficaz del consumo de alcohol y otras sustancias en jóvenes*

requiere no solo intervenir en lo que saben sino, y sobre todo, en cómo viven, se relacionan y se divierten: los entornos, las normas sociales y las motivaciones son hoy el principal determinante del consumo. Desde la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas es importante seguir apoyando estudios que permitan el análisis social del consumo, reforzando la colaboración con entidades como FAD Juventud y la coordinación con Madrid Salud como vías imprescindibles para conocer la realidad entre los jóvenes y acercar la intervención preventiva al entorno que condiciona el consumo de alcohol. “

NO CONSUMIR ALCOHOL

Los grupos de discusión realizados con 32 jóvenes de entre 18 y 28 años residentes en la ciudad de Madrid muestran que **existe una presión general por beber alcohol, especialmente en contextos de ocio y fiesta**. Esta presión se relaciona con la necesidad de **“ser normal”, encajar, integrarse en el grupo de pares y pertenecer a algo**, y se intensifica en edades tempranas.

La presión no desaparece con los años, aunque las y los jóvenes afirman que **se aguanta mejor y que, con la edad, se entiende más la decisión de no beber**. También señalan que hay más presión en el grupo extenso, mientras que en círculos íntimos y en contextos alejados de la fiesta se sienten más libertad y alivio.

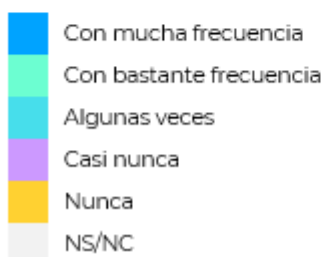
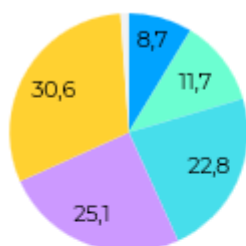
Quienes no beben afirman que muchas veces tienen que explicarse, dar excusas o justificar su postura. Además, en algunos contextos se asume que quien no bebe **“corta el rollo”**, estropea la diversión o sobra al grupo, lo que puede llevar a hacer pequeñas concesiones y beber algo de alcohol para quedar bien o encajar.

Los discursos recogidos también muestran consecuencias en la vida social: algunas personas jóvenes que no beben acaban haciendo planes que no quieren o que no les divierten, pueden dejar de salir de fiesta por sentir que no encajan o separarse de amistades que no entienden su decisión. Al mismo tiempo, señalan que con las amistades “verdaderas” pueden divertirse sin alcohol y realizar actividades alternativas.

ALCOHOL Y BEBIDAS ENERGÉTICAS

La mitad de las y los jóvenes consume bebidas energéticas con frecuencia (17,2%) u ocasionalmente (33,7%). Además, **dos de cada diez consumidores** (de alcohol y de bebidas energéticas) **reconocen mezclarlas con bastante o mucha frecuencia**.

Gráfico 3. Frecuencia con la que se consumen bebidas energéticas y alcohol de forma combinada. Población 15-29 años. España. 2025. (%) Base: Consumen alcohol y bebidas energéticas. N=640.



GÉNERO	Frecuencia de consumo					
	Con mucha frecuencia	Con bastante frecuencia	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
Mujeres	9,2	11,4	22,5	21,5	33,2	
Hombres	8,4	12,1	23,2	28,8	27,6	
EDAD	Frecuencia de consumo					
	15-19 años	8,3	8,8	26,3	23,7	31,1
	20-24 años	7,0	13,5	23,7	29,3	25,6
25-29 años	10,7	13,7	17,3	22,3	35,0	

Entre quienes combinan alcohol y bebidas energéticas, los principales motivos tienen que ver con el sabor. **Casi la mitad (49,1%) afirma que le gusta más esta mezcla que otras combinaciones habituales**, mientras que **un 43,4% considera que la bebida energética mejora el sabor del alcohol**. En menor medida, algunas personas jóvenes señalan que recurren a esta combinación para **aguantar más tiempo de fiesta (27,7%)** o porque creen que **potencia los efectos del alcohol (18,7%)**.

Este consumo combinado convive con una elevada percepción de riesgo. **Tres de cada cuatro jóvenes consideran que la mezcla de alcohol y bebidas energéticas es muy dañina para la salud**. Los resultados muestran así una diferencia entre la percepción de los riesgos asociados a esta práctica y la persistencia de determinados hábitos de consumo.

- Investigación *¿Raro por qué? Discursos juveniles en torno al no consumo de alcohol aquí.*
- Investigación *Jóvenes entre bebidas energéticas y alcohólicas aquí.*

Nota metodológica

Los datos cuantitativos proceden de una encuesta online realizada a 1.200 adolescentes y jóvenes de entre 15 y 29 años residentes en España. El trabajo de campo se desarrolló en mayo de 2025.

La investigación cualitativa se llevó a cabo mediante cuatro grupos de discusión con 32 jóvenes de entre 18 y 28 años residentes en la ciudad de Madrid, con diferentes perfiles de consumo de alcohol.

40fad
Juventud



**MADRID
SALUD**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS

FAD JUVENTUD, CUATRO DÉCADAS TRABAJANDO POR LA JUVENTUD

Fad Juventud (www.fad.es) es una fundación privada e independiente que lleva 40 años trabajando para mejorar el bienestar y la calidad de vida de la juventud. A lo largo de estas cuatro décadas, ha acompañado a generaciones de jóvenes adaptándose a los cambios sociales, culturales y tecnológicos, con el objetivo de impulsar su desarrollo personal y social.

En la actualidad, Fad Juventud centra su labor en siete grandes ámbitos que afectan directamente a la juventud: la prevención de las adicciones, la promoción de entornos digitales seguros, la prevención de las violencias, la educación y la ciudadanía global, la empleabilidad, la salud y el bienestar emocional, y la participación y los valores democráticos. A través de estas líneas de trabajo, desarrolla iniciativas de investigación, sensibilización, intervención e incidencia social orientadas a generar oportunidades y mejorar las condiciones de vida de las personas jóvenes.

Contacto prensa:

Beatriz Pestaña | bpestana@fad.es | (+34)639670468

Elena Usunáriz | eusunariz@fad.es | (+34)699223592