

Profesionales de Vithas Xanit Internacional recuerdan que el alcohol es extremadamente nocivo para el cerebro y hay que evitar su consumo también en verano

20.8.2026 - | Vithas

El alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida en España y el 93 % de las personas de entre 15 y 64 años ha consumido alcohol alguna vez en su vida. Los especialistas de IRENEA insisten en que la normalización social del alcohol no debe hacer olvidar que se trata de una sustancia neurotóxica con efectos demostrados sobre el cerebro

En pleno periodo estival, marcado por las vacaciones y el aumento de las reuniones sociales, las bebidas alcohólicas siguen ocupando un lugar destacado en las actividades de ocio. El alcohol continúa siendo la sustancia psicoactiva más consumida en España y el Plan Nacional sobre Drogas^[1] lo clasifica como una droga depresora del sistema nervioso central, ya que inhibe progresivamente la actividad cerebral.

Desde la Unidad de Rehabilitación Neurológica de Vithas Xanit Internacional, que sigue el modelo desarrollado por IRENEA —Instituto de Rehabilitación Neurológica de Vithas— con presencia en Vithas Valencia Consuelo, Vithas Aguas Vivas, Vithas Vigo, Vithas Sevilla, en Vithas Xanit Internacional y en Elche, explican que “el cerebro dispone de un sofisticado sistema de protección, la barrera hematoencefálica, que regula cuidadosamente qué sustancias puede acceder a él. Sin embargo, el alcohol atraviesa esta barrera con facilidad”.

“El alcohol ejerce un efecto neurotóxico directo, alterando tanto su funcionamiento como su estructura. Hablamos del órgano que nos permite pensar, movernos, recordar, tomar decisiones, controlar nuestras emociones y relacionarnos con los demás. En definitiva, del órgano que nos hace ser quienes somos”, **explica la Dra. Belén Moliner**, directora médica de IRENEA, instituto integrado en el Instituto de Neurociencias Vithas.

En España, el 93 % de las personas de entre 15 y 64 años ha consumido alcohol alguna vez en su vida. Además, la *Monografía sobre Alcohol del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones*^[2] refleja un cambio en los patrones de consumo, con un aumento de la ingesta intensiva tanto entre la población joven como entre los hombres de mayor edad.

Ante esta realidad, la Dra. **Myrtha O'Valle**, **directora asistencial de IRENEA** en Vithas Xanit Internacional y Vithas Sevilla, explica que esa normalización también se observa en la práctica clínica. “Incluso algunos pacientes que ya han sufrido una lesión o una enfermedad neurológica no son plenamente conscientes del impacto que el alcohol puede tener sobre el cerebro, precisamente porque forma parte de nuestra cultura y de muchas situaciones de ocio. Sin embargo, esa percepción suele estar mucho más asumida cuando hablamos del tabaco”.

Las especialistas recuerdan que los efectos del alcohol no se limitan a las consecuencias que puede tener a largo plazo sobre el cerebro. Durante el verano, las altas temperaturas pueden potenciar sus efectos inmediatos sobre el organismo, aumentando el riesgo de deshidratación y de complicaciones, especialmente en personas mayores, en quienes presentan una enfermedad neurológica o en

aquellos que siguen determinados tratamientos farmacológicos. "El alcohol favorece la deshidratación por la cantidad de agua que el organismo requiere para metabolizarlo, por lo que consumirlo durante episodios de calor intenso incrementa el riesgo de complicaciones, especialmente en personas mayores y en quienes presentan una enfermedad neurológica", puntualiza la Dra. Belén Moliner.

A estos riesgos se suma el aumento de los desplazamientos por carretera propio de esta época del año. En este sentido, la Dra. Myrtha O'Valle recuerda que, según la Dirección General de Tráfico (DGT), el alcohol fue un factor concurrente en el 28 % de los siniestros mortales registrados en España en 2024^[3]. "El alcohol altera funciones esenciales como la atención, la coordinación y la velocidad de procesamiento de la información, por lo que es fundamental evitar su consumo antes de conducir o realizar cualquier actividad que requiera un alto nivel de concentración y capacidad de reacción".

Para las especialistas en rehabilitación neurológica de Vithas, la evidencia científica ha cambiado la forma de entender el consumo de alcohol. Aunque siga formando parte de muchas situaciones de ocio, hoy sabemos que se trata de una sustancia neurotóxica capaz de alterar tanto el funcionamiento como la estructura del cerebro. Reducir su consumo constituye, por tanto, una de las medidas más eficaces para proteger la salud cerebral a lo largo de toda la vida.

Sobre Vithas El grupo Vithas está integrado por 22 hospitales y 40 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 14.500 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la Fundación Vithas, Vithas Red Diagnóstica y la central de compras PlazaSalud+. Vithas, respaldada por el grupo Goodgrower, fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental. Vithas.es Goodgrower.com Síguenos en: LinkedInInstagramTikTokFacebookXYoutube

<https://vithas.es/comunicacion/innovacion-salud/profesionales-de-vithas-xanit-internacional-recuerda-n-que-el-alcohol-es-extremadamente-nocivo-para-el-cerebro-y-hay-que-evitar-su-consumo-tambien-en-verano>