



## Diario



**H**oy ha sido un día raro. Bueno, todo empezó con el examen de Historia. Llevaba días durmiendo fatal, repasando hasta tarde, con la cabeza a mil. Ayer, antes de educación física, una persona conocida, me ofreció una bebida energética. Me dijo que me ayudaría a espabilarme, que se las toma siempre cuando está cansada o tiene que estudiar. No era la primera vez que las probaba, pero sí la primera vez que me sentaron tan mal...

Al principio sí que noté el subidón, pero pronto sentí el cuerpo acelerado, el corazón me iba rapidísimo y me dolía la cabeza. Me asusté. Pensé que me estaba dando un ataque de ansiedad. No sería la primera vez.

Y ahí me quedé pensando. ¿Por qué hay tantas cosas a las que hay que acostumbrarse, aunque no nos gusten? ¿Por qué parece que todo el mundo tiene claro lo que hay que hacer, lo que está bien, lo que mola? Últimamente siento que todo va demasiado rápido. Hay que estar en línea, contestar al momento, subir cosas, reaccionar, comentar. Si no estás, parece que no existes. A veces quiero apagar el móvil y desaparecer un rato, pero me da miedo perderme algo o que piensen que estoy mal.

¡Encima, buah! hoy mi ama encontró todas las latas de bebidas energéticas que tengo guardadas. Entró a mi cuarto sin avisar y ahí estaban, en la estantería. Me soltó un buen sermón de lo malas que son y me dijo que ya hablaríamos más en serio.

Lo peor es que, entre todo esto, me doy cuenta de que muchas veces hago cosas solo por encajar. Y cada vez me cuesta más saber si hago las cosas porque quiero o porque toca.

# Vapeadores y bebidas energéticas en la adolescencia: una mirada desde la familia

En los últimos años, el uso de vapeadores y el consumo de bebidas energéticas se ha vuelto cada vez más común entre las personas adolescentes. Ambos productos, suelen presentarse de forma muy atractiva gracias a su sabor, diseño, publicidad y promoción en redes sociales.

**S**in embargo, detrás de esta apariencia, se esconden riesgos reales para la salud física y mental de las personas jóvenes. En Euskadi, 4 de cada 10 personas jóvenes de 14 a 24 años han consumido vapeadores en el último mes, con una edad de inicio que ronda los 13-14 años.

En cuanto a las bebidas energéticas, se encuentra un patrón similar: el consumo se inicia entre los 12 y 14 años, con mayor prevalencia entre los 16 y 18 años, y una alta frecuencia de mezcla con alcohol en la adolescencia.

Esta tendencia ha encendido las alarmas entre profesionales de la salud, educación y de los agentes sociales, así como entre las familias. Pero realmente, ¿Qué son los vapeadores? ¿Cuáles son sus componentes? ¿Cómo se consumen? ¿Dónde se compran?

El vapeador, similar al cigarrillo electrónico, es un dispositivo diseñado para calentar un líquido específico. El líquido que se utiliza en los vapeadores suele estar formado por una mezcla de sustancias que permiten generar el vapor y darle



sabor. Generalmente, incluye una base líquida que ayuda a crear el vapor, compuestos que dan distintos sabores (frutas, dulces, menta) y, en muchos casos, nicotina o sustancias similares.

Algunos estudios confirman que el propio vapor puede contener metales y otras sustancias perjudiciales para la salud, además de generar procesos de adicción y dependencia.

Y, aunque se presentan como una alternativa al cigarrillo tradicional, la evidencia científica y los informes oficiales advierten de sus riesgos, especialmente en adolescentes. Estos dispositivos pueden tener consecuencias significativas para la salud física y mental de las personas. A pesar de que su venta está regulada y prohibida para menores de edad, las personas adolescentes siguen encontrando formas de obtenerlos, ya sea a través de internet o tiendas que no cumplen con la normativa.

"Algunos estudios confirman que el propio vapor puede contener metales y otras sustancias perjudiciales para la salud, además de generar procesos de adicción y dependencia".

Uno de los aspectos más preocupantes, es su creciente uso entre adolescentes y jóvenes sin historial previo de tabaquismo, lo que puede facilitar la iniciación en el consumo de nicotina y otras sustancias adictivas. La OMS (Organización Mundial de la Salud) advierte que el vapeo se ha convertido en una puerta de entrada al tabaquismo y que la exposición a la nicotina durante la adolescencia puede alterar el desarrollo cerebral, afectando funciones como la atención, la memoria y el autocontrol.

Además, las personas adolescentes tienden a minimizar los riesgos de estos productos y eso contribuye a su normalización. Para ellos y ellas, los riesgos de vapear son mucho menores que los riesgos del tabaco. Es casi como un juego que está

"La OMS (Organización Mundial de la Salud) advierte que el vapeo se ha convertido en una puerta de entrada al tabaquismo".

de moda. Y estos mensajes contribuyen a transmitir una idea errónea acerca de su consumo.

Su diseño atractivo, la amplia variedad de sabores y la ausencia del olor característico del tabaco, además de no consumirlo con nicotina pero sí con sustancias similares, refuerzan la falsa creencia de que vapear no es perjudicial.

Junto con los vapeadores, las bebidas energéticas son otra de las sustancias que están en auge entre las personas adolescentes. Suelen estar presentes en su día a día y muchas veces este consumo forma parte de su ocio. Pero ¿Qué hay detrás de ellas? ¿Conocemos sus riesgos y efectos?

### Bebidas energéticas: energía artificial con efectos reales

A pesar de su popular nombre, las llamadas "bebidas energéticas" no generan energía en el sentido real de la palabra. Y entonces, ¿por qué ese nombre?

El término en sí es engañoso ya que sugiere que estos productos proporcionan una fuente de energía, cuando en realidad lo que ofrecen es una estimulación temporal del sistema nervioso gracias a sustancias como la cafeína y el azúcar.

Pero entonces, ¿Una bebida energética e isotónica es lo mismo? ¿Cómo se diferencian? A veces surgen estas dudas entre las familias y es importante aclarar esta diferencia.

Las bebidas energéticas y las isotónicas son productos distintos tanto en su composición como en su propósito. Las bebidas energéticas están diseñadas para estimular el sistema nervioso central, ya que contienen altas dosis de cafeína, azúcar y, a menudo, otros compuestos como taurina o teína. Se consumen principalmente para aumentar el estado de concentración y reducir la fatiga mental.

Su consumo puede provocar insomnio, ansiedad, palpitaciones, hipertensión, irritabilidad

"Las bebidas energéticas están diseñadas para estimular el sistema nervioso central, ya que contienen altas dosis de cafeína, azúcar y, a menudo, otros compuestos como taurina o teína".

y, en algunos casos, procesos de dependencia y adicción. Además, su combinación con alcohol, práctica común entre jóvenes de 14 a 18 años, potencia los efectos negativos de ambas sustancias y aumenta el riesgo de intoxicaciones y conductas de riesgo.

En cambio, las bebidas isotónicas, están pensadas para ayudar al cuerpo a recuperarse después de hacer ejercicio físico fuerte, como correr, andar en bicicleta o jugar un partido. Cuando hacemos ejercicio, perdemos no solo agua, sino también algunas "sales" naturales que nuestro cuerpo necesita para funcionar bien.

Estos consumos, están muy vinculados tanto a las estrategias publicitarias como al deseo de las personas jóvenes de explorar nuevas experiencias y pertenecer a un grupo social determinado, algo que resulta especialmente importante durante la etapa adolescente.

La publicidad dirigida a jóvenes utiliza estrategias emocionales y aspiracionales para asociar estos productos con valores como la libertad, la rebeldía, la diversión, el riesgo o el éxito. En muchos casos, las personas adolescentes no cuentan con las herramientas necesarias para analizar críticamente estos mensajes, lo que aumenta su vulnerabilidad frente al consumo.



Es importante destacar que la popularidad del vapeo y las bebidas energéticas entre adolescentes no es casual, sino el resultado de estrategias de marketing muy eficaces que han logrado presentar estos productos como algo moderno, socialmente aceptado e inofensivo. Esta imagen ha tenido un impacto en las personas jóvenes, generando una peligrosa normalización del consumo y una percepción del riesgo muy baja.

Pero ¿hasta qué punto están protegidos los y las menores frente al consumo de productos como las bebidas energéticas y los vapeadores? ¿Qué dice la ley al respecto?

Actualmente, la Ley Integral de Adicciones y drogodependencias de Euskadi, prohíbe vender y suministrar bebidas alcohólicas, tabaco y otros productos relacionados, como podrían ser el vaper y los cigarrillos electrónicos, a menores de 18 años.

**"Recientemente, se ha aprobado el anteproyecto de la ley antitabaco que equipara los cigarrillos electrónicos y vapeadores al tabaco convencional".**

En relación con las bebidas energéticas, también se regula la publicidad de éstas dirigida a menores, especialmente en medios infantiles, redes sociales y eventos deportivos. Aunque aún no se ha aprobado una prohibición total de la venta a menores, se están estudiando medidas más restrictivas.

Además, es importante mencionar que, recientemente, se ha aprobado el anteproyecto de la ley antitabaco que equipara los cigarrillos electrónicos y vapeadores al tabaco convencional. También prohíbe fumar y vapear en nuevos espacios como las terrazas de hostelería, zonas culturales, parques infantiles o marquesinas, entre otros lugares.

Este anteproyecto de ley marca un antes y un después en la legislación antitabaco ya que prohíbe expresamente el consumo de tabaco y productos relacionados (vapeadores, cigarrillos electrónicos) en personas menores de edad. Hasta ahora, el consumo no había sido regulado, ya que la prohibición solo se limitaba a la compra y venta en personas menores de edad. Así mismo, prohíbe toda forma de publicidad, promoción y patrocinio directa o indirecta ya sea a través de medios audiovisuales, digitales y redes sociales o mediante la promoción de descuentos.

Galicia, por ejemplo, acaba de aprobar una ley pionera que equipara las bebidas energéticas al alcohol y prohíbe su venta y consumo a menores de edad, además de restringir su publicidad y patrocinio en eventos juveniles.

## El papel de las familias



La prevención comienza en casa, con una comunicación abierta, basada en la confianza y el acompañamiento. Escuchar sin juzgar, interesarse por lo que consumen, lo que ven en redes sociales y cómo se sienten nuestros hijos e hijas, permite detectar señales de alerta y actuar a tiempo.

El primer paso para prevenir es informarse. Conocer los riesgos reales del vapeo y las bebidas energéticas, desmontar mitos y comprender el contexto social que favorece su consumo, permite a las familias tomar decisiones más conscientes y acompañar mejor a sus hijas e hijos.

Con este objetivo, el servicio de prevención de adicciones del Ayuntamiento de Getxo ha diseñado un programa formativo dirigido a familias, que se desarrollará durante este trimestre, de octubre a diciembre de 2025. Esta iniciativa se complementará con una campaña de sensibilización centrada en el consumo de bebidas energéticas, que ofrecerá información sobre sus riesgos y efectos, especialmente en la adolescencia.

Educar en el autocuidado y en la toma de decisiones conscientes no es algo que se logre de un día para otro, pero si lo hacemos desde el vínculo y trabajando las relaciones personales, podemos ayudar a nuestros hijos e hijas a desarrollar su propio camino.

Además, desde el curso pasado, las familias del municipio cuentan con el Servicio ONDOAN, un

**ONDOAN**  
ADIKZIOEI BURUZKO INFORMAZIO, ORIENTAZIO ETA AHOLKULARITZAKO UDAL-ZERBITZUA

SERVICIO MUNICIPAL DE INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO SOBRE ADICCIÓN

mendekotasuna eragiten duten jokatubideen ondoriozko edozein egoeraz (banakakoa edo familiarakoa) jabetzeko hausnarketa-, kontraste- eta laguntza-espazioa

espacio de reflexión, contraste y acompañamiento en la toma de conciencia de cualquier situación -individual o familiar- derivada de conductas adictivas

**NORENTZAT?  
¿PARA QUIEN?**

Heilduak / Adultos  
Familiak / Familias  
14-18 urteko gazteak  
Jóvenes de 14 a 18 años

Asteazkena / Miércoles  
14:00 - 17:00

Calle Urgull kalea  
Planta 2. solairua  
Algorta

Telefónicamente o via Whatsapp  
de lunes a viernes de 9:00 a 14:00

**688.72.73.46**

**Getxo**  
GALA - AYUNTAMIENTO

recurso municipal gratuito que ofrece orientación y asesoramiento ante situaciones relacionadas con el consumo de sustancias como los vapeadores y las bebidas energéticas y otras adicciones comportamentales. Este servicio está dirigido tanto a adolescentes como a sus familias, además de a personas adultas y proporciona un espacio de escucha y acompañamiento para resolver dudas o inquietudes. Para obtener más información o concertar una cita, se puede contactar por teléfono o WhatsApp al número 688 72 73 46, de lunes a viernes en horario de mañana.

Todas estas acciones buscan fortalecer el papel de las familias como agentes clave en la prevención, dotándolas de herramientas, conocimientos y espacios de reflexión para acompañar a sus hijas e hijos desde una mirada informada y cercana.

## ¿QUÉ PODEMOS HACER LAS FAMILIAS PARA TRABAJAR ESTE TEMA?

1. Conocer e informarse sobre las sustancias y dar información objetiva sobre ellas.
2. Escuchar activamente y mantener conversaciones con nuestros hijos e hijas.
3. Acercarnos a sus gustos, intereses y motivaciones para conocer, reflexionar y tomar decisiones más conscientes.
4. Observar posibles señales de alerta (cambios de sueño, estado de ánimo, rendimiento escolar, aumento de gastos, etc.)
5. Incorporar hábitos de vida saludables (deporte, alimentación, ocio y tiempo libre, etc.)
6. Establecer límites, normas y consecuencias.
7. Buscar apoyo cuando sea necesario (Servicio municipal ONDOAN del Ayuntamiento de Getxo, centros educativos, centros de salud, etc.)

# Recursos [Recomendaciones]

## [Podcast]



### Código de barras\_Cadena SER

**Episodio:** “Bebidas energéticas: una moda adolescente con riesgo”

**Enfoque:** Analiza el auge del consumo de estas bebidas entre jóvenes, sus efectos en la salud y el papel de la industria alimentaria.

**Tono:** Informativo, con testimonios de personas expertas y datos actuales.

**Duración:** Aproximadamente 30 minutos.

**Dónde escucharlo:** Disponible en Podium Podcast.



### Con bata blanca\_RNE

**Episodio:** “No, no son bebidas energéticas, son estimulantes”

**Enfoque:** Desmonta mitos sobre estas bebidas y alerta sobre su impacto en el desarrollo adolescente.

**Tono:** Divulgativo, con enfoque científico y accesible.

**Duración:** 25–30 minutos.

**Dónde escucharlo:** Disponible en RTVE Play.



### Engánchate a la vida\_Fundación

*Márgenes y vínculos*

**Episodio recomendado:** “La moda del vaper”

**Enfoque:** Adicciones en adolescentes, emociones, relaciones familiares, salud mental y nuevas tecnologías.

**Tono:** Cercano, educativo y orientado a la prevención.

**Duración:** 25–35 minutos.

**Dónde escucharlo:** Disponible en Podimo, Spotify y Apple Podcasts.

## Escuela de Familias de Getxo

### Calendario de actividades Octubre - Diciembre 2025

TEMA	FECHA	HORA	CENTRO ESCOLAR
<b>Hablar de sexo sin tabúes: cómo acompañar desde casa. A partir de la primera infancia hasta la adolescencia</b> [castellano]	20 octubre	16:00 - 18:15	J. B. Zabala Eskola
<b>Cuando la comida habla: señales y apoyo ante los trastornos de la alimentación en la infancia y adolescencia</b> [castellano]	10 noviembre	16:00 - 18:15	Romo Eskola
<b>Primeras salidas y primeros consumos: bebidas energéticas y vapeadores</b> [euskera]	24 noviembre	16:00 - 18:15	Aixerrota
<b>En línea todo el día: cómo acompañar el uso de pantallas y redes sociales.</b> [euskara]	9 diciembre	16:00 - 18:15	Zubileta Eskola

\* Con el objetivo de facilitar la conciliación familiar de los y las ciudadanas del municipio de Getxo, se pondrá a disposición de quienes asistan, **SERVICIO DE GUARDERÍA GRATUITO** durante el tiempo que duren las sesiones y en el mismo centro educativo en el que se estén realizando.

Además se podrán solicitar otros servicios complementarios. La solicitud de estos servicios se realizará a través del formulario de inscripción al que se puede acceder mediante el código QR que aparece en el calendario formativo o accediendo al enlace que se difundirá de manera continuada, desde el correo electrónico: [gurasoeskolakgetxo@gmail.com](mailto:gurasoeskolakgetxo@gmail.com).

**+info**

[gurasoeskolakgetxo@gmail.com](mailto:gurasoeskolakgetxo@gmail.com)

**94 444 42 49**

