vinetur

Detrás del ‘verano perfecto’: presión social, consumo y adicciones en aumento

Los meses de verano suponen un entorno de riesgo para quienes tienen una adicción activa o están en proceso de recuperación

jueves 10 de julio de 2025

ESCRITO POR LAIA ACEBES



No solo se trata de pasarlo bien, sino de aparentar que se está viviendo el mejor verano de todos. En esta carrera constante por el estímulo y la validación social, muchas personas terminan desconectadas de sí mismas, frustradas o ansiosas. En ese

vacío emocional, el consumo de alcohol y drogas aparece como una vía rápida de escape. Desde la Clínica RECAL, especializada en tratamiento y rehabilitación de adicciones fundada por Maximiliano de Habsburgo, alertan de un aumento significativo de los comportamientos de riesgo y recaídas en esta época del año.

"**En verano se relajan las rutinas, bajan las responsabilidades y aumentan las oportunidades para consumir. A menudo esto se disfraza de diversión o permisividad, pero puede convertirse en un entorno muy peligroso para quien convive con una adicción**", explica María Quevedo, directora de tratamiento de Clínica RECAL.

Durante los meses estivales, las demandas de ayuda crecen. Muchas llegan por parte de personas que ya habían iniciado un proceso de recuperación y sufren una recaída, pero también de familiares que, por primera vez, detectan una situación de dependencia. Las adicciones más frecuentes en verano incluyen: alcoholismo, adicción al cannabis, adicción a la cocaína, dependencia al smartphone, redes sociales y nuevas tecnologías, así como la adicción a las compras.

El exceso de tiempo libre y el menor peso de las responsabilidades hacen que muchas personas bajen la guardia. "**La desconexión que se busca puede acabar convirtiéndose en una desconexión emocional que nos deja más vulnerables a cualquier impulso o exceso**", señala Quevedo. La combinación de tiempo libre, ocio nocturno, consumo normalizado de alcohol y otras sustancias, junto con la presión social y el uso intensivo de redes sociales, genera un cóctel que favorece los excesos. "**No solo se trata de pasarlo bien, sino de aparentar que se está viviendo el mejor verano de todos. Esta necesidad constante de estímulo y validación puede generar frustración, ansiedad y una desconexión emocional que muchas veces se intenta tapar con consumo**", asegura Quevedo.

Desde Clínica RECAL apuntan que, cada verano, aumentan las peticiones de ayuda, tanto de personas que sufren una recaída como de familiares que, por primera vez, detectan un problema de consumo en su entorno cercano. Este tipo de solicitudes suele producirse tras episodios preocupantes o situaciones fuera de control durante fiestas, viajes o encuentros veraniegos.

"**Muchas personas llegan a nuestras puertas después del verano porque lo que parecía un exceso puntual se ha convertido en algo más serio. Otras vienen tras una recaída. Por eso es tan importante entender que el verano no es un paréntesis inocuo: también es un momento crítico que requiere acompañamiento, prevención y herramientas para saber decir no**", concluye Quevedo.

Es fundamental estar atentos a los cambios de comportamiento, reforzar los espacios de ocio saludables y mantener límites personales claros, incluso en verano. Pedir ayuda a tiempo puede marcar la diferencia: muchas veces, el primer paso para superar una adicción es una conversación honesta y sin juicios.



¿Cómo evitar caer en adicciones durante el verano?

Para reducir el riesgo de abusos o recaídas, el equipo de Clínica RECAL recomienda seguir pautas centradas en el bienestar personal y el equilibrio emocional, fomentando un estilo de vida saludable:

Romper con la rutina de forma saludable: salir a pasear, mantener contacto con personas de confianza o descubrir un nuevo pasatiempo ayudan a gestionar mejor el tiempo libre y reducen la exposición a conductas de riesgo. Practicar deporte: hacer ejercicio de forma regular mejora la salud mental, incrementa la motivación y estabiliza el estado emocional. Es una excelente forma de canalizar el estrés acumulado durante el añoDesconectar del smartphone y redes sociales: el exceso de estímulos digitales altera nuestro equilibrio mental. Tomarse un descanso del móvil y reducir la exposición a redes sociales es clave para recobrar la calma interiorFomentar el ocio consciente: actividades creativas o pendientes durante el año —como leer, pintar, tocar música o simplemente descansar con calidad— permiten reencontrarse con uno mismo y mejorar la salud psicológica

"**Es importante entender que el verano también necesita límites. La idea de que todo vale porque estamos de vacaciones puede ser muy peligrosa para quienes están en riesgo de adicción o atravesando una etapa de vulnerabilidad**", concluye María Quevedo.

Pedir ayuda a tiempo es el primer paso para afrontar una adicción, ya sea con sustancia o comportamental. En Clínica RECAL, un equipo multidisciplinar acompaña a cada persona en su proceso de desintoxicación, rehabilitación y reintegración, ofreciendo un tratamiento integral, personalizado y orientado a la recuperación real.