

[Descarga aquí una infografía informativa](#)

Sociedades pediátricas valoran positivamente la regulación de bebidas energéticas y piden reforzar también la protección frente al vapeo

- Los pediatras consideran que el anuncio del Ministerio está alineado con la evidencia científica y con las advertencias que venían trasladando sobre el impacto de estas sustancias en la salud infantil y adolescente
- El consumo habitual de bebidas energéticas en este grupo de población se asocia a insomnio, ansiedad, irritabilidad, cefaleas y problemas cardiovasculares y metabólicos
- La nicotina tiene consecuencias sobre la atención, el aprendizaje y el control emocional de los menores, además de causar efectos deletéreos en pulmones y corazón

Madrid, 26 de febrero de 2026. La [Asociación Española de Pediatría](#) (AEP), desde su Comité de Salud Mental (CSM-AEP), y la [Sociedad Española de Urgencias de Pediatría](#) (SEUP), así como la [Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia](#) (SEMA), la [Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria](#) (SEPEAP) y la [Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria](#) (AEPAP) han valorado positivamente el anuncio del Ministerio de Consumo de regular la venta de bebidas energéticas a menores de 16 años y restringir el consumo hasta los 18 de aquellas con mayor contenido en cafeína. Para los pediatras, se trata de una medida necesaria y coherente con la evidencia científica disponible y con las recomendaciones que desde hace tiempo vienen trasladando para reforzar la protección de la población menor de edad.

Los pediatras subrayan que el consumo habitual de bebidas energéticas en la adolescencia se asocia a insomnio, ansiedad, irritabilidad, cefaleas y problemas cardiovasculares y metabólicos. Además, el uso frecuente puede generar dependencia a la cafeína y favorecer el sobrepeso, la aparición de caries y el desarrollo de diabetes tipo 2. Su combinación con alcohol incrementa el riesgo de intoxicaciones y conductas peligrosas.

Al mismo tiempo, los expertos advierten de otro fenómeno creciente que preocupa especialmente en las consultas: el aumento del uso de vapeadores entre menores. Según la última Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) 2025, el 38% de los estudiantes de entre 14 y 18 años declaró haber consumido bebidas energéticas en el último mes y más del 27% afirmó haber utilizado vapeadores en ese mismo periodo.

“Las bebidas energéticas no son inocuas. Contienen altas dosis de cafeína, azúcares y otras sustancias estimulantes cuyos efectos son especialmente perjudiciales en cerebros aún en desarrollo”, señala la **doctora Paula Armero**, coordinadora del Comité de Salud Mental de la AEP. *“Limitar su acceso a menores es una medida de protección ante un problema de salud pública que preocupa a los pediatras”.*

Uno de los aspectos que más preocupa es su combinación con alcohol. Según la encuesta ESTUDES, cerca del 20% de los estudiantes españoles admitió haber consumido bebidas energéticas junto con alcohol en el último mes. *“En los servicios de Urgencias vemos con preocupación este patrón de consumo porque, además de facilitar el desarrollo de intoxicaciones etílicas graves, al potenciar el efecto desinhibidor del alcohol aumenta el riesgo de realizar conductas peligrosas”,* explica la **doctora Lidia Martínez**, coordinadora del grupo de trabajo de Intoxicaciones de la Sociedad Española de Urgencias de Pediatría (SEUP). *“La percepción de que estas bebidas ‘compensan’ los efectos del alcohol es errónea y puede retrasar la identificación de una intoxicación grave”.*

Diversos estudios señalan además que los adolescentes consumidores habituales de bebidas energéticas presentan mayor probabilidad de participar en conductas de riesgo y de consumir alcohol u otras sustancias en el futuro. *“La facilidad de acceso y la normalización de su consumo han contribuido a que muchos jóvenes subestimen sus riesgos”,* añade la doctora Armero.

Los profesionales de pediatría consideran tan importante como la regulación la información sobre los riesgos de estos consumos y destacan la labor de prevención que realizan en las consultas, tanto de atención primaria como en los hospitales, con los niños, niñas, adolescentes y sus padres para concienciar sobre sus efectos perjudiciales.

Inicio cada vez más precoz

La preocupación por estos hábitos se extiende además a edades cada vez más tempranas. El estudio piloto de la encuesta ESTUDES 2023, realizado en estudiantes de 12 y 13 años, recoge que cerca del 40% de los menores de estas edades consumen bebidas energéticas y que el 25% ha vapeado alguna vez en su vida.

*“Estamos observando un inicio cada vez más precoz en el consumo de estas sustancias estimulantes”, advierte la **doctora Ana Rodríguez Varela**, del grupo de Intoxicaciones de la SEUP. “Cuanto antes se inicia el consumo, mayor es el riesgo de que se consoliden patrones problemáticos en la adolescencia”.*

Junto a las bebidas energéticas, los pediatras mantienen su alerta ante la expansión del uso de cigarrillos electrónicos. Los vapeadores contienen nicotina y otras sustancias potencialmente tóxicas que dañan los pulmones, el corazón y el cerebro.

La nicotina tiene un alto poder adictivo y afecta directamente al desarrollo cerebral del adolescente, con consecuencias sobre la atención, el aprendizaje y el control emocional. Además, la evidencia científica muestra que el consumo de vapeadores en edades tempranas aumenta la probabilidad de iniciarse posteriormente en el consumo de tabaco convencional y otras adicciones.

A corto plazo, sus efectos sobre las vías respiratorias son similares a los del humo del tabaco. Asimismo, diversos análisis han demostrado que algunos dispositivos comercializados como “libres de nicotina” contienen nicotina u otras sustancias potencialmente tóxicas, lo que incrementa el riesgo de adicción y minimiza la percepción real del peligro.

Desde Urgencias Pediátricas alertan también de un fenómeno emergente: el uso de vapeadores que contienen cánnabis o cannabinoides sintéticos o semisintéticos, en ocasiones de forma disimulada incluso en el entorno escolar. *“Estos dispositivos tienen una gran aceptación entre los adolescentes porque les inspiran una falsa*

sensación de inocuidad”, señala la doctora Martínez. “Sin embargo, el riesgo de presentar efectos tóxicos es alto, incluidos brotes psicóticos, alteraciones neurológicas y arritmias cardíacas que requieren atención urgente”.

Los pediatras recuerdan además el riesgo de intoxicación por la ingestión accidental de los líquidos de los vapeadores, que pueden provocar desde taquicardia y vómitos hasta convulsiones, insuficiencia respiratoria e incluso la muerte en casos graves. Asimismo, el denominado “vapeo pasivo” no es inocuo y puede afectar a menores y personas vulnerables.

“Consumir cafeína y nicotina a edades tempranas puede convertirse en la puerta de acceso a otras sustancias”, apostilla la doctora Armero. “Es fundamental seguir reforzando las estrategias de prevención y protección para evitar que estos hábitos se consoliden como parte del ocio juvenil”, concluye.

Sobre la Asociación Española de Pediatría

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 13.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente, así como divulgar e informar a la población sobre cuestiones de salud infantil.