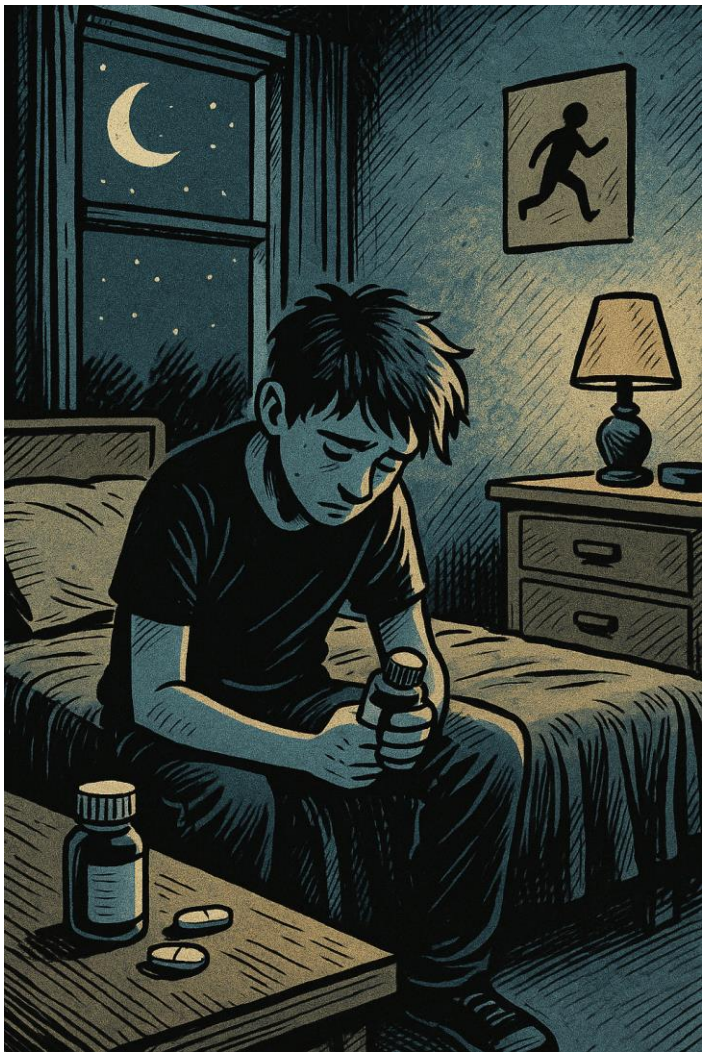
ALCOHOL Y CANNABIS PARA DORMIR: UNA VÍA DE RIESGO CRECIENTE ENTRE ADOLESCENTES

Cada vez más adolescentes recurren al alcohol o al cannabis como forma de intentar dormir mejor. Esta práctica, presente en aproximadamente un 9 % de jóvenes españoles según Sancho-Domingo et al. (2025), refleja un patrón muy preocupante. Aunque se percibe como una solución rápida, la evidencia científica señala que el uso de estas sustancias no mejora el descanso y se asocia a mayor dependencia, peor calidad de sueño y malestar psicológico (Hasler et al., 2024; Goodhines et al., 2022).



Según Sancho-Domingo et al. (2025), un 8,6 % de adolescentes afirmó haber utilizado alcohol o cannabis con fines hipnóticos en el último mes, con mayor prevalencia del

alcohol (6,6 %) que del cannabis (3,5 %). Entre quienes ya consumían cannabis, casi la mitad (44 %) lo usaba para dormir, lo que indica un patrón instrumentalizado de consumo en este grupo.

Goodhines et al. (2022) observaron resultados similares en EE. UU., donde un 8 % del alumnado de secundaria manifestaba utilizar cannabis para conciliar el sueño. Estos adolescentes mostraban mayores niveles de consumo problemático y más síntomas de malestar psicológico. Además, no se encontraron mejoras objetivas en la calidad ni duración del sueño, lo que refuerza la idea de que se trata de un afrontamiento desadaptativo más que de una estrategia eficaz.

En el seguimiento longitudinal realizado por Sancho-Domingo et al. (2025), el uso de sustancias para dormir mostró una tendencia ascendente a lo largo de seis meses, especialmente en el caso del alcohol. Aunque el consumo de cannabis como somnífero fue más estable, se intensificó significativamente entre los usuarios habituales. Estos datos reflejan un patrón de consolidación progresiva del consumo, con mayor riesgo en adolescentes con experiencias previas.

La percepción generalizada de que el alcohol o el cannabis facilitan el sueño queda desmentida por los estudios. Hasler et al. (2024) demuestran que el alcohol, lejos de mejorar el descanso, altera la arquitectura del sueño, reduce el sueño REM y deteriora la calidad del descanso en la segunda mitad de la noche. Estos efectos son aún más acusados en adolescentes, cuya respuesta fisiológica a estas sustancias es distinta a la de los adultos.

Por su parte, Goodhines et al. (2022) advierten que el uso de cannabis como hipnótico se asocia con mayor activación cognitiva antes de dormir, síntomas de dependencia y percepción de sueño de mala calidad. Además, se relaciona con mayor afectación emocional a medio plazo, incluyendo síntomas de ansiedad y depresión. Sancho-Domingo et al. (2025) muestran que quienes recurren al alcohol o cannabis para dormir suelen presentar otros indicadores de vulnerabilidad, como insomnio, somnolencia diurna, cronotipos tardíos y horarios de sueño irregulares. Factores similares, según

Hasler et al. (2024), se asocian con un mayor riesgo de iniciar y mantener conductas adictivas.

Frente a esta tendencia, Hasler et al. (2024) proponen considerar los problemas de sueño como señales tempranas de riesgo y recomiendan la implementación de programas educativos centrados en la higiene del sueño. Sancho-Domingo et al. (2025) insisten en ofrecer alternativas terapéuticas no farmacológicas, como la terapia cognitivo-conductual adaptada a adolescentes, así como en mejorar el acceso a recursos psicológicos en centros educativos. Goodhines et al. (2022), por su parte, plantean que el uso de sustancias para dormir puede ser una señal de alerta sobre malestar emocional y consumo problemático. Su identificación temprana desde los centros escolares permitiría actuar antes de que el problema se agrave.

En definitiva, el abordaje del sueño en la adolescencia no debe centrarse en la medicalización ni en sancionar el consumo, sino en comprender sus causas, ofrecer apoyo emocional y dotar a los jóvenes de herramientas saludables para cuidar su descanso y bienestar.

Referencias

Goodhines, P. A., Wedel, A. v., Dobani, F., Zaso, M. J., Gellis, L. A., y Park, A. (2022). Cannabis us for sleep aid among high school students: Concurrent and prospective associations with substance use and sleep problems. *Addictive Behaviors, 134*. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107427

Hasler, B. P., Schulz, C. T., Pedersen, S. L. (2024). Sleep-related predictors of risk for alcohol use and related problems in adolescents and young adults. *Current reviews, 44(*1). Doi: 10.35946/arcr.v44.1.02

Sancho-Domingo, C., Luis Carballo, J., Coloma-Carmona, A., Pelegrín Muñoz, A., y van-der Hofstadt, C. (2025). *Addictive behaviors, 165*. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108304