

Conductas adictivas en la población de edad avanzada en Euskadi

Resumen ejecutivo – Noviembre 2025



RESUMEN EJECUTIVO

El envejecimiento de la población vasca y la progresiva llegada a la vejez de generaciones con trayectorias de consumo más amplias convierten las conductas adictivas en un ámbito de atención creciente para la salud pública. La Encuesta sobre Adicciones 2023 amplía por primera vez su rango muestral a las personas de 75 años o más, lo que permite obtener una visión inédita y completa de los patrones de consumo en la población mayor de 65 años en su conjunto. Este informe, basado en dichos datos, analiza el uso de diversas sustancias y del juego con dinero, su evolución temporal y sus implicaciones para la salud y la intervención.

Los resultados muestran que la mayoría de las personas mayores no presentan consumos problemáticos ni conductas de riesgo elevado. Sin embargo, sí existen patrones de uso que, por su frecuencia y por las características clínicas de la población, requieren atención específica: el consumo de alcohol en hombres, el elevado y continuado uso de psicofármacos—especialmente en mujeres—y algunos patrones de juego, aunque estos últimos no se traducen en prevalencias relevantes de juego problemático. El informe también evidencia la importancia de entender las diferencias entre generaciones y entre sexos, ya que los patrones actuales están profundamente marcados por las normas sociales y culturales predominantes cuando estas cohortes eran jóvenes.

El consumo de alcohol: frecuente, sostenido y con diferencias claras por sexo

El alcohol es la sustancia más consumida por las personas mayores. Cerca de dos tercios de los hombres y un tercio de las mujeres lo han consumido en el último mes, lo que ya indica una presencia significativa. Pero el dato más relevante es la frecuencia: el consumo diario es muy elevado entre los hombres (alrededor del 40%), una cifra sensiblemente superior a la que se da en población adulta más joven. Este patrón diario, sostenido y socialmente normalizado, constituye uno de los principales puntos de atención.

Aunque los episodios de consumo intensivo (*binge drinking*) son menos frecuentes que en edades más jóvenes, no por ello el consumo resulta menos relevante para la salud. La combinación de consumo diario, envejecimiento fisiológico, presencia frecuente de enfermedades crónicas y polimedication aumenta de forma notable el riesgo de efectos adversos: caídas, deterioro cognitivo, interacciones con fármacos y mayor vulnerabilidad cardiovascular.

Por otro lado, la percepción del riesgo es generalmente baja. Algo más de la mitad de las personas mayores, y siete de cada diez entre quienes consumen a diario consideran que tomarse 1 o 2 copas o cañas todos los días causa pocos problemas o ninguno. Entre las mujeres, la prevalencia de consumo diario es mucho menor, pero también existe un grupo (13,6%) que mantiene usos regulares y continuados. De cara

a las próximas décadas, se prevé que las generaciones que ahora están en la madurez —con consumos más igualados entre sexos— lleguen a la vejez con prevalencias más elevadas, lo que podría modificar el perfil epidemiológico de forma sustancial.

El tabaco: baja prevalencia actual, pero trayectorias vitales de consumo muy marcadas

El porcentaje de personas mayores que fuma actualmente es bajo en comparación con la población adulta: alrededor del 8%. Sin embargo, este dato es solo la superficie. Detrás de él encontramos un porcentaje muy elevado de exfumadores, especialmente entre los hombres, entre los que casi la mitad reconoce haber fumado en algún momento de su vida. Esto indica que el consumo de tabaco ha sido una experiencia generacional común, aunque posteriormente muchas personas han logrado abandonarlo.

Entre las mujeres, la proporción de exfumadoras es menor, y la prevalencia de consumo aumenta claramente entre quienes tienen niveles educativos más altos o pertenecen a generaciones más jóvenes dentro del grupo de personas mayores. Esto refleja la incorporación progresiva de las mujeres al consumo en los años 60 y 70, y anticipa un cambio relevante en el perfil del tabaquismo femenino conforme estas cohortes avancen en edad.

Aunque actualmente, la prevalencia de consumo en la población mayor es baja, el impacto acumulado del tabaquismo sobre la salud sigue siendo un elemento clave para la planificación sanitaria, ya que se asocia a mayor morbilidad y mortalidad entre las personas que han sido fumadoras. De cara al futuro, es previsible que el tabaquismo femenino aumente entre las personas mayores a medida que las cohortes más jóvenes envejezcan, lo que puede requerir estrategias específicas de deshabituación orientadas a este colectivo.

Psicofármacos: un uso muy extendido vinculado a problemas de salud y mentales

Casi la mitad de las personas mayores en Euskadi ha consumido tranquilizantes, somníferos, antidepresivos u otros psicofármacos alguna vez, y un tercio lo ha hecho en el último año. Las mujeres presentan prevalencias significativamente superiores a los hombres, y esta diferencia se amplía con la edad.

Los tranquilizantes, sedantes y somníferos son, con diferencia, los más utilizados. No sólo su prevalencia es alta, sino que además su patrón de uso es particularmente relevante: muchas mujeres los consumen a diario (27,3%) y la tasa de continuidad en el uso —la proporción de personas que habiéndolos consumido alguna vez, consume

a diario en la actualidad— se acerca al 60%, lo que indica un potencial adictivo considerable.

El consumo está claramente vinculado a indicadores de malestar emocional, teniendo en cuenta que las personas con un índice de salud mental (MHI-5) bajo consumen con una prevalencia mucho mayor que quienes no tienen ese tipo de dificultad (42,3%, frente a 18,3% de consumo diario en el último mes).

El uso prolongado de psicofármacos, especialmente en combinación con alcohol u otros medicamentos, supone un mayor riesgo de efectos adversos como caídas, deterioro cognitivo, problemas de memoria, somnolencia diurna y mayor probabilidad de hospitalizaciones. No obstante, muchas personas mayores tienden a desestimar el riesgo que conlleva el consumo de psicofármacos: en torno al 25% creen que consumir tranquilizantes, somníferos o sedantes semanalmente no conlleva problemas, y un 27% adicional no saben qué tipo de problemas podría causar. Además, una parte sustancial de las personas mayores consumen alcohol a diario, lo que sugiere que podrían estar haciendo un uso concomitante de alcohol y psicofármacos.

Este patrón sugiere la necesidad de revisar las estrategias de prescripción, seguimiento y desescalada terapéutica, así como de promover alternativas no farmacológicas para el manejo del insomnio, la ansiedad o los síntomas depresivos.

El juego con dinero: práctica extendida, pero con baja prevalencia de juego problemático

El juego con dinero es una actividad relativamente habitual entre las personas mayores: cerca del 60% ha jugado en el último año, siendo más común entre los hombres. Sin embargo, en la mayoría de los casos se trata de prácticas ocasionales, con gastos reducidos y normalmente asociadas a juegos presenciales tradicionales, como la lotería.

A diferencia de lo que ocurre en edades más jóvenes, donde las modalidades online introducen riesgos añadidos, el juego problemático en las personas mayores presenta prevalencias muy bajas y no constituye un problema de salud pública comparable al derivado del consumo de alcohol o psicofármacos. No obstante, su seguimiento continúa siendo necesario. El progresivo crecimiento de las plataformas de juego online y de los locales de apuestas en todo el país —unido a las campañas publicitarias cada vez más agresivas y persistentes— podría atraer a nuevas generaciones de personas mayores, más familiarizadas con las tecnologías digitales y, por tanto, potencialmente más expuestas a estas modalidades de juego.

Evolución temporal: estabilidad en mayores y descensos en jóvenes

El análisis de la evolución entre 2004 y 2023 muestra patrones generacionales claros. Entre las personas de 50 a 74 años, el consumo de alcohol, tabaco, tranquilizantes y cannabis se ha mantenido relativamente estable. Mientras tanto, en las generaciones más jóvenes se han observado descensos acusados en el consumo de alcohol y tabaco.

En el caso del cannabis, las prevalencias han disminuido entre las personas jóvenes pero han aumentado ligeramente entre las mayores. El uso de psicofármacos ha crecido en todas las edades, aunque es entre las personas mayores donde muestra cifras más elevadas y mayor continuidad en el tiempo.

Estos resultados subrayan la importancia de adoptar una mirada generacional: los patrones de consumo no cambian del mismo modo en todas las edades, y los comportamientos presentes en las cohortes actuales anticipan las necesidades sanitarias y preventivas de las próximas décadas.

Implicaciones para la salud pública y necesidades de intervención

Los resultados evidencian que el consumo de sustancias en las personas mayores presenta características propias que requieren respuestas adaptadas. La fisiología del envejecimiento, la presencia de comorbilidades, la polimedición y la fragilidad incrementan la vulnerabilidad ante los efectos del alcohol y los psicofármacos. De forma adicional, las interacciones entre sustancias incrementan de manera significativa el riesgo de consecuencias negativas para la salud.

Los problemas de detección son relevantes. Los síntomas asociados al consumo pueden confundirse con enfermedades propias de la edad, y las personas mayores rara vez verbalizan preocupaciones sobre su consumo. A ello se suma la reticencia de parte del personal sanitario a abordar el tema, ya sea por considerarlo delicado, por falta de formación específica o por anticipar que los cambios de hábitos son más difíciles en esta etapa de la vida.

De cara al futuro, será fundamental:

- Reforzar la detección precoz en atención primaria, especialmente en lo relativo a consumo diario de alcohol y uso prolongado de psicofármacos.
- Revisar los criterios de prescripción, promoviendo el seguimiento continuado y la reducción gradual cuando proceda.
- Ofrecer alternativas no farmacológicas para el manejo de trastornos del sueño, ansiedad y malestar emocional.
- Desarrollar estrategias preventivas dirigidas a hombres mayores con consumos elevados de alcohol.

- Anticipar cambios generacionales, ya que las cohortes que envejecen presentan patrones de consumo más elevados y menos diferenciados por sexo.

En conjunto, el informe muestra que el consumo de sustancias y las conductas de juego en la población mayor no se caracterizan por una elevada prevalencia de consumo problemático, pero sí por patrones que, debido a la situación clínica y social de la vejez, requieren atención específica y estrategias preventivas adaptadas. Las próximas décadas, marcadas por el envejecimiento de cohortes con mayores niveles de consumo, harán aún más necesario actuar desde una perspectiva integral, sanitaria y social, que permita reducir riesgos y promover un envejecimiento saludable.