PANORAMA | Sanidad

El consumo diario de tabaco cae a su mínimo histórico en España, mientras aumentan el alcohol y los síntomas depresivos

La Encuesta de Salud de España 2025 revela que el 15,4% de la población fuma a diario, menos de la mitad que en 1993. Sin embargo, el 35,6% presenta síntomas depresivos y la percepción positiva de la propia salud marca su peor dato desde 1987.

Redacción/Priego Digital
Martes 20 de octubre de 2026 - 17:14

El consumo diario de tabaco en España ha descendido hasta el 15,4% de la población de 15 y más años, el porcentaje más bajo de toda la serie histórica. Así lo recoge la Encuesta de Salud de España 2025, elaborada por el Ministerio de Sanidad y el Instituto Nacional de Estadística (INE), cuyos resultados se han dado a conocer este martes, 20 de octubre.

El informe refleja una evolución positiva de algunos hábitos de vida, como la reducción del tabaquismo y del sedentarismo, aunque también advierte de un repunte en el consumo de alcohol y de un empeoramiento de la salud percibida por los ciudadanos.

Uno de los datos que más llama la atención es el aumento de la sintomatología depresiva, que afecta, en distintos grados, al 35,6% de la población adulta encuestada, frente al 29,8% registrado en 2023.

La encuesta también constata que las desigualdades económicas y sociales continúan influyendo en la salud, especialmente en indicadores como la obesidad, el consumo de tabaco y la valoración del propio estado físico y mental.

El porcentaje de fumadores diarios se reduce a menos de la mitad en tres décadas

El descenso del tabaquismo constituye uno de los cambios más significativos registrados por la encuesta.

En 1993, el 32,1% de las personas de 15 y más años fumaba diariamente. En 2025, ese porcentaje se sitúa en el 15,4%, lo que supone una reducción de 16,7 puntos porcentuales.

La disminución ha sido especialmente pronunciada entre los hombres y entre los grupos de población más jóvenes.

Pese a esta evolución, fumar a diario continúa siendo más habitual entre los hombres, con un 18,4%, que entre las mujeres, con un 12,6%.

También existen diferencias importantes en función de la posición socioeconómica. Entre los hombres pertenecientes a la clase social más favorecida, el 8,8% fuma diariamente, mientras que en la menos favorecida el porcentaje alcanza el 26,6%.

Esto significa que la proporción de fumadores diarios es aproximadamente tres veces mayor entre los

hombres de los grupos sociales más desfavorecidos.

Entre las mujeres también se observa una mayor presencia del tabaquismo en las clases menos favorecidas, aunque las diferencias son más reducidas.

El consumo de alcohol aumenta y afecta especialmente a los jóvenes

Frente al descenso del tabaco, el consumo de alcohol muestra una evolución al alza respecto a 2023.

Según los resultados de la encuesta, el 8,9% de la población de 15 y más años declara consumir bebidas alcohólicas diariamente, mientras que el 35,1% lo hace al menos una vez a la semana.

Ambos hábitos presentan una mayor frecuencia entre los hombres.

El informe también analiza el consumo intensivo de alcohol, es decir, la ingesta de grandes cantidades en una misma ocasión.

Este comportamiento alcanza sus porcentajes más elevados entre las personas de 25 a 34 años. En este grupo, el 28,7% de los hombres y el 22,2% de las mujeres afirma haber realizado un consumo intensivo al menos una vez al mes.

Entre los jóvenes de 15 a 24 años, los porcentajes también son elevados: el 26,9% de los hombres y el 20,9% de las mujeres reconoce este patrón de consumo.

Los resultados reflejan que el consumo intensivo de alcohol mantiene una presencia considerable entre los adultos jóvenes, pese a la evolución favorable que presentan otros hábitos relacionados con la salud.

Menos sedentarismo y mayor actividad física

La Encuesta de Salud de España 2025 también recoge una reducción del sedentarismo durante el tiempo de ocio.

Actualmente, el 24,8% de la población declara mantener hábitos sedentarios en su tiempo libre, un porcentaje que continúa descendiendo respecto a ediciones anteriores.

Las diferencias entre hombres y mujeres siguen siendo apreciables. El sedentarismo afecta al 28,5% de las mujeres, frente al 21% de los hombres.

Además, su frecuencia aumenta con la edad.

Por otra parte, la práctica de actividad física beneficiosa para la salud mejora respecto a 2023.

El 64,1% de los hombres de 15 y más años afirma realizar este tipo de actividad al menos un día a la semana. Entre las mujeres, el porcentaje se sitúa en el 55,1%.

Aunque la evolución general es positiva, los datos indican que aproximadamente una de cada cuatro personas continúa llevando una vida sedentaria durante su tiempo libre.

Mejora el consumo de frutas y verduras

Los hábitos alimentarios también presentan algunos avances.

El 58% de la población consume fruta fresca todos los días, mientras que el 36% incluye diariamente verduras, ensaladas u hortalizas en su alimentación.

Ambos indicadores mejoran respecto a 2023, especialmente entre las mujeres.

Sin embargo, la encuesta muestra que todavía existe una parte importante de la población que no incorpora estos alimentos a su dieta diaria.

La alimentación, junto con la actividad física, figura entre los factores analizados por el estudio para conocer los hábitos de vida y su relación con el estado de salud de los ciudadanos.

La percepción de buena salud cae a su nivel más bajo desde 1987

Uno de los resultados más llamativos del informe es el empeoramiento de la valoración que los españoles realizan de su propio estado de salud.

El 68,3% de la población considera que su salud es buena o muy buena, el porcentaje más bajo desde que comenzó esta serie estadística en 1987.

Esta percepción presenta diferencias importantes entre hombres y mujeres.

Mientras que el 73,6% de los hombres valora positivamente su salud, entre las mujeres el porcentaje desciende hasta el 63,1%.

También influyen las condiciones sociales y económicas. Cerca del 79% de las personas pertenecientes a la clase social más favorecida considera que disfruta de buena o muy buena salud, frente al 62% de quienes pertenecen a la menos favorecida.

La diferencia, cercana a los 17 puntos porcentuales, refleja la desigual valoración del estado de salud entre distintos sectores de la población.

Más de un tercio de la población presenta síntomas depresivos

La salud mental constituye otro de los apartados en los que se observa un empeoramiento respecto a la encuesta anterior.

El 35,6% de las personas de 15 y más años presenta algún grado de sintomatología depresiva, frente al 29,8% registrado en 2023.

Esto supone un aumento de 5,8 puntos porcentuales en dos años.

La proporción es considerablemente mayor entre las mujeres, con un 42,2%, que entre los hombres, con un 28,8%.

El Ministerio de Sanidad precisa que la sintomatología detectada es leve en la mayoría de los casos.

Estos resultados deben interpretarse teniendo en cuenta que la presencia de síntomas depresivos en una encuesta de salud no equivale necesariamente a un diagnóstico clínico de depresión.

No obstante, el incremento registrado apunta a un deterioro de este indicador de bienestar psicológico entre la población.

La obesidad afecta al 17,2% de los adultos

La encuesta también recoge la evolución del peso corporal y las diferencias sociales asociadas a la obesidad.

El 17,2% de la población adulta presenta obesidad, mientras que otro 37,2% tiene sobrepeso.

Los resultados muestran que la obesidad no afecta por igual a todos los grupos sociales.

La diferencia es especialmente marcada entre las mujeres. En la clase social más favorecida, la prevalencia de obesidad es del 8,8%, mientras que entre las mujeres de la clase menos favorecida alcanza el 23,4%.

La diferencia supera los 14 puntos porcentuales y muestra la relación existente entre las condiciones socioeconómicas y determinados indicadores de salud.

Una encuesta realizada a cerca de 26.000 personas

La Encuesta de Salud de España 2025 ha contado con la participación de 25.961 personas, de las que 21.641 tienen 15 o más años y 4.320 son menores de esa edad.

El estudio, elaborado conjuntamente por el Ministerio de Sanidad y el Instituto Nacional de Estadística (INE), es representativo de la población residente en viviendas familiares en España.

Además de los hábitos relacionados con el tabaco, el alcohol, la alimentación y la actividad física, analiza el estado de salud, la utilización de los servicios sanitarios y distintos factores que influyen en el bienestar de la población.

Los resultados ofrecen una imagen desigual de la evolución de la salud en España: mientras algunos hábitos de riesgo, como el tabaquismo y el sedentarismo, continúan disminuyendo, aumentan el consumo de alcohol y la presencia de síntomas depresivos.

El informe también confirma que las diferencias sociales siguen teniendo una influencia importante sobre la salud, con mayores porcentajes de obesidad, tabaquismo y peor percepción del estado de salud entre los grupos menos favorecidos.