
Alcohol y Bebidas Energizantes una Combinación Peligrosa

Bebidas energizantes

Muchas veces deseáramos tener una cantidad extra de energía que nos ayudara a enfrentar el día o determinados esfuerzos físicos con más vitalidad y sin muestras de cansancio. Con ese fin se crearon las bebidas energizantes que tanto se han popularizado en los últimos años pero... ¡CUIDADO! Tomar ese tipo de productos sin ningún control y sin saber su contenido puede resultar muy peligroso para nuestra edad. No son recomendables para todas las personas, ni para todas las ocasiones. Las personas con hipertensión, diabetes y sobrepeso no deben tomarlas.



¿Qué son?

Son bebidas comercializadas que proveen un alto nivel de energía al cuerpo, proveniente de carbohidratos, grasas, proteínas y productos estimulantes como la cafeína, el Gin Seng y la guaraná.

Prometen incrementar la Resistencia física, disminuir el cansancio, controlar el sueño, aumentar el estado de alerta y mejorar la concentración. Además de la estimulación que producen, crean un

estado de euforia que permite mantenerse hiperactivo por varias horas.

Es importante señalar que estas bebidas no deben ser tomadas como refrescos o bebidas deportivas, porque **NO LO SON**. Con frecuencia, las dosis de los ingredientes no están estandarizadas por lo que es imposible conocer si se está consumiendo mucho o poco de un ingrediente en particular. Algunas pueden contener hasta 300 miligramos de cafeína por bebida individual. Se recomienda moderación y precaución en el consumo. Especialmente cuando existen condiciones de salud para las que están contraindicadas.



Relación con la salud

El consumo exagerado y continuo de estas bebidas puede ser perjudicial para la salud. El alto contenido de cafeína y otros estimulantes es uno de los problemas más comunes de estas bebidas. Los efectos dependen de la susceptibilidad de quien las consume pero en general un consumo diario de 3 ó 4 latas puede ocasionar dolores de cabeza, dilatación de pupilas, intoxicación, insomnio, temblor, ansiedad, hipertensión, vómitos y nerviosismo.

Daños al corazón

Las sustancias estimulantes de estas bebidas pueden aumentar el ritmo cardíaco y la presión arterial. Pueden ocasionar infartos fulminantes en personas con condiciones cardíaca y diabéticas.



Daños al sistema nervioso

Un alto consumo de estas bebidas afecta el sistema nervioso central, pueden aparecer enfermedades nerviosas y neuronales. Se corre el riesgo de sufrir una hemorragia cerebral, ya que contiene compuestos que diluyen la sangre.

Muchas personas las utilizan pensando que son bebidas que contribuyen a la hidratación del cuerpo durante o después del ejercicio pero, desconocen que por su alta concentración de cafeína y azúcares tienen un efecto diurético que aumenta el riesgo de deshidratación y pueden producirles malestar gastrointestinal y efectos laxantes.



Nunca las mezcles con alcohol

Mezclar bebidas energizantes con alcohol puede traer consecuencias fatales. Se han registrado casos de jóvenes son factores de riesgo cardíacos que sufren infartos al miocardio o cerebrales a causa de consumo de estas bebidas con alcohol.

Aumentan el sentido de riesgo y de violencia

Las personas que las consumen mezcladas con alcohol tienden a manejar a alta velocidad, tener sexo indiscriminadamente y sin protección o incurrir en conductas violentas.

Señales de alerta

- ✓ Temblor en las manos
- ✓ Inquietud
- ✓ Palpitaciones

- ✓ Mareos
- ✓ Falta de aire

Las reacciones severas relacionadas con el consumo de bebidas energizantes con alcohol deben ser tratadas de emergencia. Existe el doble de posibilidades de sufrir lesiones y de requerir atención médica.



Observaciones:

- No es conveniente tomar más de dos (2) latas diarias.
- Están contraindicadas para:
 - Menores de 13 años de edad
 - Mujeres embarazadas o lactantes
 - Personas diabéticas o con presión alta
 - Personas sensibles a la cafeína
 - Personas con trastornos de ansiedad
 - Personas bajo tratamiento psiquiátrico

Referencia

Boletín informativo de ASSMCA

Díaz M. (noviembre 2010). *Las Bebidas Energizantes*. Puerto Rico Hoy. Nuevo Día Recuperado el 2 de noviembre de 2010.

Recuerda:

Por tu salud física y mental nunca deben mezclarse con alcohol, medicamento o drogas.