



SAFETY UNLIMITED, INC.

Reunión semanal sobre seguridad

Peligros de las Bebidas Energéticas

La cafeína se utiliza comúnmente en la sociedad actual para obtener más energía o para sentirse más alerta. Mientras que el café ha existido durante cientos de años y sigue siendo la bebida con cafeína más común en el mundo, las bebidas energéticas han ido ganando popularidad en las últimas décadas.

Peligros de las Bebidas Energéticas:

El consumo excesivo de cafeína y otros ingredientes productores de energía que se encuentran en las bebidas energéticas, como la taurina, puede conducir a problemas de salud.

En un estudio publicado por la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental, las visitas a las salas de emergencia debidas a bebidas energéticas se duplicaron de 10.000 visitas en 2007 a más de 20.000 visitas en 2011.

Otro estudio se centró en casos que involucraban anomalías cardíacas como latidos irregulares del corazón, mientras que algunos otros documentaron problemas neurológicos como convulsiones. Según el investigador, "Estudios en animales han demostrado que la cafeína y la taurina--ambos ingredientes comunes de bebidas energéticas--intensifican los efectos del otro. Eso puede hacer que el calcio se acumule en las células del corazón, lo que puede hacer que esos vasos se constriñen".

Recientemente, un estudiante de preparatoria de Carolina del Sur se derrumbó y murió después de consumir una dosis muy alta de cafeína en poco tiempo: café, bebidas gaseosas, y una bebida energética. El forense informó que el estudiante murió a causa de una arritmia cardíaca letal inducida por cafeína.

Seguridad:

- Grandes cantidades de cafeína pueden causar problemas graves del corazón y los vasos sanguíneos, como alteraciones del ritmo cardíaco y aumentos en la frecuencia cardíaca y la presión arterial. La cafeína también puede dañar el sistema cardiovascular y nervioso de un niño;
- Uso de cafeína también puede estar asociado con ansiedad, problemas de sueño, problemas digestivos, y la deshidratación;
- La guaraná, comúnmente incluido en las bebidas energéticas, contiene cafeína. Por lo tanto, la adición de guaraná aumenta el contenido total de cafeína de la bebida;
- Las personas que combinan bebidas con cafeína con las alcohólicas pueden no ser capaces de determinar lo intoxicados que están; pueden sentirse menos intoxicados de lo que estarían si no hubieran consumido cafeína, pero su coordinación motora y tiempo de reacción pueden ser igual de deteriorados; y
- El consumo excesivo de bebidas energéticas puede alterar los patrones de sueño de los adolescentes y puede estar asociado con un mayor nivel de comportamiento arriesgado.

- Un solo recipiente de 16 onzas de una bebida energética puede contener de 54 a 62 gramos de azúcar agregada; esto supera la cantidad máxima de azúcares añadidos recomendada para todo un día.

Consideraciones Antes de Beber Bebidas Energéticas:

Mientras que los niveles de las bebidas energéticas anteriores están bien por debajo de la marca de 400mg, hay otras consideraciones que debe tener en cuenta.

- Sepa el contenido de cualquier cafeína adicional que viene de otras fuentes como café o refrescos que puede estar bebiendo durante el día;
- Sepa su límite cuando se trata de cafeína. Algunas personas son más sensibles que otras;
- Considere qué tipo de trabajo va a hacer. El trabajo intenso ya puede poner una tensión en el corazón y el cuerpo antes de agregar una bebida energética; y
- Considere su entorno de trabajo. Beber bebidas energéticas antes de trabajar en un ambiente de trabajo caliente o estresante no es la mejor opción.

Resumen:

Sea consciente de lo que está poniendo en su cuerpo. Mientras que todos los expertos no condenan el consumo de bebidas energéticas, la mayoría recomienda consumir no más de uno por día. Las bebidas energéticas pueden tener efectos secundarios negativos y ponerle en riesgo de problemas cardíacos, especialmente para aquellos que trabajan intensamente o en ambientes de trabajo estresantes.

¡¡SU BUEN ESTADO ES SU BIEN MÁS VALIOSO!!

