



SAFETY UNLIMITED, INC.

Consejo semanal sobre seguridad

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.

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.



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