



Reunión semanal sobre seguridad

Los Peligros de las Bebidas Energéticas

La cafeína se usa comúnmente en la sociedad actual para obtener más energía, para sentirse más alerta. Si bien la cafeína existe desde hace cientos de años, las bebidas energéticas con cafeína han ido ganando popularidad en las últimas décadas.

Peligros de las Bebidas Energéticas:

El consumo excesivo de cafeína y otros ingredientes energéticos que se encuentran en las bebidas energéticas, como la taurina, puede provocar problemas de salud.

Los estudios muestran que las visitas a la sala de emergencias están reconociendo los problemas relacionados con la cafeína. Los casos han involucrado anomalías cardíacas como latidos cardíacos irregulares, mientras que algunos han documentado problemas neurológicos como convulsiones. Según un investigador, "los estudios en animales han demostrado que la cafeína y la taurina, ambos ingredientes comunes de las bebidas energéticas, se intensifican los efectos cada del otro. Eso puede hacer que el calcio se acumule en las células del corazón, lo que puede hacer que esos vasos se contraigan".

Recientemente, un estudiante de secundaria de Carolina del Sur se desplomó 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 de una arritmia cardíaca letal inducida por la cafeína.

Seguridad:

Grandes cantidades de cafeína pueden causar problemas graves en el corazón y los vasos sanguíneos, como alteraciones del ritmo cardíaco y aumentos de la frecuencia cardíaca y la presión arterial. La cafeína también puede dañar el sistema cardiovascular y/o nervioso de un niño que aún está en desarrollo.

El consumo de cafeína también puede estar asociado con ansiedad, problemas para dormir, problemas digestivos y 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.

Es posible que las personas que combinan bebidas con cafeína con alcohol no se den cuenta de qué tan intoxicadas están. Es posible que se sientan menos intoxicados de lo que lo harían si no hubieran

consumido cafeína, pero su coordinación motora y su tiempo de reacción pueden verse igual de afectados.

El consumo excesivo de bebidas energéticas puede alterar los patrones de sueño y puede estar asociado con un mayor comportamiento arriesgado.

Un solo envase de 16 onzas de bebida energética puede contener de 54 a 62 gramos de azúcar agregada; esto supera la cantidad máxima de azúcar añadido que se recomendada para todo un día.

Consideraciones antes de Tomar Bebidas Energéticas:

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

- Sepa el contenido de cafeína de otras fuentes, como el café o los refrescos (bebidas gaseosas), que pueda estar bebiendo durante el día;
- Sea familiarizado con su límite personal cuando se trata de cafeína. Algunas personas son mucho más sensibles a la cafeína que otras;
- Ten en cuenta el tipo de trabajo que estás realizando. El trabajo de parto intenso ya puede poner a prueba su corazón y cuerpo, incluso antes de agregar una bebida energética; and
- Ten en cuenta su entorno de trabajo. Tomar bebidas energéticas antes de trabajar en un ambiente laboral caluroso o estresante puede no ser la mejor opción para usted.

Resumen:

Sea consciente de lo que está poniendo en su cuerpo. Si bien no todos los expertos condenan el consumo de bebidas energéticas, la mayoría estaría de acuerdo y recomendaría consumir solo más de una por día. Las bebidas energéticas pueden tener efectos muy negativos y, de nuevo, poner a su cuerpo y corazón en riesgo de problemas inesperados, especialmente cuando se trabaja en trabajos intensos y entornos laborales estresantes.

¡LA BUENA SALUD...ES SU MAYOR RIQUEZA!

Hoja de Registro para Junta de Seguridad

Supervisor:	Asunto:
Local:	Fecha:
Realizada por:	Firma de Instructor:

Nombre (Escriba claramente)	Firma	Comentarios / Preocupaciones de Seguridad / Solicitudes para Formación