



# Consejo semanal sobre seguridad

## Los Peligros de 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.

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 recomienda para todo un día.

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