

BEBIDAS ENERGÉTICAS EN ADOLESCENTES

RECOMENDACIONES Y CONSECUENCIAS



Las bebidas energéticas son aquellas bebidas no alcohólicas que contienen altas cantidades de sustancias como cafeína, azúcar, taurina... con el objetivo de proporcionar al consumidor, temporalmente, una sensación de energía y de rendimiento.

Estos productos son un problema de salud pública que afectan sobre todo en los adolescentes, asociados a problemas de salud mental, física y de comportamiento.

CONSECUENCIAS

CORTO PLAZO

- **Trastornos del sueño:** la cafeína puede alterar el ritmo circadiano y desencadenar insomnio.
- **Ansiedad y irritabilidad:** a causa de los efectos excitantes en torno al sistema nervioso.
- **Aumento de la presión arterial y frecuencia:** llegando a provocar palpitaciones y arritmias.
- **Dolor de cabeza y mareos.**
- **Dificultad de concentración:** sobre todo cuando el efecto disminuye.
- **Problemas digestivos:** náuseas, gastritis...

LARGO PLAZO

- **Dependencia a la cafeína:** generando la necesidad de consumo.
- **Aumenta las posibilidades de padecer obesidad y diabetes mellitus tipo 2:** debido al alto contenido de azúcar.
- **Aumento de padecer problemas cardiovasculares.**
- **Bajo rendimiento escolar:** sobre todo relacionado con el trastorno de sueño y fatiga acumulada.
- **Problemas de salud mental:** más posibilidades de padecer ansiedad crónica, entre otros.

RECOMENDACIONES

FAMILIAS

- **Informa:** informa a tus hijos sobre el riesgo que conlleva el consumo de bebidas alcohólicas.
- **Da ejemplo:** crea hábitos saludables y compártelos con tus hijos.
- **Asegura rutinas saludables:** incorporando horas regulares, alimentación equilibrada y soporte emocional.
- **Controla lo que consumen:** sobre todo con los amigos, escuela...
- **Consulta con un profesional:** si detectas síntomas.

COMUNIDAD EDUCATIVA

- **Prohíbe la venta de bebidas energéticas:** sobre todo en los bares de las escuelas y institutos.
- **Fomenta la educación para adquirir una buena salud:** haciendo talleres de hábitos saludables.
- **Promueve el consumo de agua como bebida principal:** por ejemplo, con instalaciones de fuentes de agua de consumo.
- **Detecta casos de consumo habitual:** para poder intervenir y mejorar los hábitos saludables del adolescente y familia.

ADOLESCENTE

- **Lee las etiquetas:** te informaran sobre el valor nutricional y la cantidad de ingredientes que lleva.
- **No las mezcles con alcohol:** puede desencadenar efectos depresores y intoxicaciones.
- **Busca alternativas saludables:** por ejemplo, mantener una dieta equilibrada, dormir las 8 horas, practicar algún deporte...
- **Aprende a gestionar el estrés y la fatiga:** así consumirás menos sustancias estimulantes.
- **Incorpora hábitos de consumo de agua:** planificando rutinas o practicando otros hábitos saludables como realizar actividad física.

