

# Energy Drink Danger Safety Meeting Kit – Spanish



## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

### ANTECEDENTES DE LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

En la sociedad actual, para obtener más energía o sentirse más alerta, se utiliza habitualmente la cafeína. La bebida con cafeína más común en el mundo sigue siendo el café. Pero las bebidas energéticas han ido ganando una asombrosa posibilidad en los últimos años.

La primera bebida energética se creó en 1927 para servir de fuente de energía a los enfermos de gripe y resfriado. La bebida se llamaba Lucozade y la versión de 1983 sólo contenía 46 mg de cafeína. La bebida energética moderna a la que estamos acostumbrados hoy no se creó hasta 1987, cuando nació Redbull a partir de una bebida energética similar encontrada en Tailandia. Redbull se introdujo por primera vez en Estados Unidos en 1997 y el consumo de bebidas energéticas no ha dejado de aumentar desde entonces.

### CANTIDADES COMUNES DE CAFEÍNA DE LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

Muchos expertos consideran que el consumo diario de cafeína es perfectamente adecuado para los adultos sanos. La Clínica Mayo afirma que hasta 400 mg diarios de cafeína parecen ser seguros para la mayoría de las personas. Los niveles de cafeína de las bebidas energéticas son muy variados y los consumidores deben tener en cuenta también el efecto aditivo de otros ingredientes, como la taurina. Algunas bebidas energéticas comunes y sus cantidades de cafeína

- Redbull 12oz- 111mg
- Monster 16oz- 160mg
- Rockstar 16oz- 160mg

## CUÁL ES EL PELIGRO

### LOS PELIGROS

El consumo de bebidas con alto contenido de cafeína y deficiencias nutricionales, como Red Bull y Monster, puede provocar graves complicaciones para la salud. De hecho, muchas empresas del sector de la construcción han considerado las bebidas energéticas lo suficientemente peligrosas como para prohibirlas en las obras.

Las bebidas energéticas pueden provocar insomnio, nerviosismo, dolores de cabeza, náuseas y ansiedad. Estos síntomas pueden exponer a los trabajadores a un mayor riesgo de sufrir un accidente. Además, los trabajadores a veces combinan estas bebidas con una mala alimentación, el abuso del alcohol, el tabaco y la obesidad, lo que aumenta drásticamente el efecto negativo sobre su salud.

Para evitar el estrés térmico, los trabajadores deben mantenerse hidratados. Las bebidas energéticas contienen diuréticos, que aumentan la micción y favorecen la deshidratación, lo que aumenta enormemente el riesgo de otras enfermedades relacionadas con el calor. Además, el consumo de bebidas energéticas con alcohol intensifica la deshidratación, lo que provoca sus propios efectos nocivos.

Las bebidas energéticas también pueden provocar el deterioro del hígado. Recientemente, a un trabajador de la construcción de Florida se le diagnosticaron graves problemas hepáticos después de beber cuatro o cinco bebidas energéticas al día durante unas semanas. Desarrolló un color de piel amarillento. Sus análisis de sangre indicaron que tenía las enzimas hepáticas elevadas y daños en el hígado. Las pruebas posteriores revelaron que el trabajador había desarrollado una hepatitis aguda.

La Asociación Americana del Corazón afirma que el consumo de una a tres bebidas energéticas puede alterar el ritmo cardíaco, provocar palpitaciones y elevar la presión arterial. Con el tiempo, estos síntomas pueden provocar un paro cardíaco o incluso la muerte. El consumo prolongado o excesivo de estas bebidas también puede provocar un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Los fabricantes de bebidas energéticas afirman que sus productos son seguros. Sin embargo, su consumo se ha relacionado con problemas neurológicos y convulsiones en los niños y con fallos renales en los adultos. Además, el Center for Science in the Public Interest, un grupo de defensa de la salud de los consumidores, informa de que puede haber hasta 34 muertes asociadas al consumo de bebidas energéticas.

## COMO PROTEGERSE

### PROTECCIÓN DE LOS TRABAJADORES

¿Qué se puede hacer para proteger a los trabajadores de los peligros asociados a las bebidas energéticas? **Los empleadores pueden considerar la posibilidad de revisar sus programas de prevención de lesiones y enfermedades para abordarlas. Pueden retirar las bebidas energéticas de las máquinas expendedoras de la empresa o prohibir su consumo.**

Como mínimo, las empresas deben ofrecer programas de formación y concienciación para garantizar que todos los empleados estén familiarizados con los efectos y los peligros asociados a las bebidas energéticas. Además, los trabajadores con problemas de salud, de peso o con una dieta inadecuada deben extremar las precauciones al consumir bebidas energéticas. Las personas con enfermedades hepáticas o renales, problemas cardíacos o hipertensión deben evitarlas por completo.

Los empleadores también pueden proporcionar un amplio suministro de agua potable fresca, pausas de descanso a la sombra y ropa adecuada para cuando los trabajadores salgan a la calle y haga calor. Otras formas de controlar la exposición al calor consisten en reprogramar algunos trabajos para horas más frescas del día (por las mañanas) y reducir la exigencia física del trabajo utilizando asistencia eléctrica.

### OPCIONES SALUDABLES

La opción más saludable es también la más obvia: el agua. Simple y llanamente. Hoy en

día, los atletas de élite utilizan el agua como principal fuente de hidratación, pero otras bebidas naturales también están ganando mucha popularidad por sus beneficios para la salud. Los dos mayores ejemplos son el agua de coco y el té verde. Aunque no se consuman con demasiada frecuencia en los lugares de trabajo, ambas son muy beneficiosas.

El agua de coco contiene electrolitos, sales naturales, aminoácidos, enzimas, magnesio, potasio, vitaminas del grupo B, minerales, Fitonutrientes y mucho más. Además, es baja en calorías y azúcar. El té verde también es una fuente de energía y nutrientes. Cabe señalar que el té verde también es un estimulante, pero su dosis de cafeína es muy modesta.

### **CONSIDERACIONES ANTES DE TOMAR BEBIDAS ENERGÉTICAS**

- Conozca el contenido de cafeína de otras fuentes, como el café o los refrescos, que pueda estar tomando durante el día.
- Conozca su límite en lo que respecta a la cafeína. Algunas personas son más sensibles a ella que otras.
- Tenga en cuenta el tipo de trabajo que va a realizar. Un trabajo intenso puede suponer un esfuerzo para su corazón y su cuerpo antes de añadir una bebida energética.
- Considere su entorno de trabajo. Tomar bebidas energéticas antes de trabajar en un entorno laboral caluroso o estresante puede no ser la mejor opción.

### **CONCLUSIÓN**

Sea consciente de lo que ingresa en su cuerpo. Aunque todos los expertos no condenan el consumo de bebidas energéticas, la mayoría recomienda no consumir más de una al día. Las bebidas energéticas pueden tener efectos secundarios negativos y aumentar el riesgo de padecer problemas cardíacos, sobre todo en el caso de quienes realizan trabajos intensos o en entornos laborales estresantes.