Energy Drink Danger Stats & Facts – Spanish



HECHOS

1. Dolores de cabeza y migrañas: Demasiadas bebidas energéticas pueden provocar fuertes dolores de cabeza por los síntomas de abstinencia de la cafeína. Cambiar la cantidad de cafeína, que se ingiere diariamente puede provocar dolores de cabeza más frecuentes.
2. Insomnio: Las bebidas energéticas hacen un buen trabajo para mantener a la gente despierta, pero cuando se abusa de ellas, pueden hacer que algunas personas pierdan el sueño por completo. Esta falta de sueño provoca un deterioro del funcionamiento y puede ser peligroso para conducir o realizar otras tareas de alta concentración.
3. Presión arterial alta: Los productos con cafeína, como las bebidas energéticas, pueden elevar la presión arterial de una persona. Para los que tienen una presión arterial normal, esto no es preocupante, pero los que ya tienen una presión arterial elevada podrían estar poniéndose en riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y otros problemas de salud relacionados con la hipertensión si consumen demasiadas bebidas energéticas en un corto período de tiempo.
4. Interacción con medicamentos: Algunos de los ingredientes de las bebidas energéticas pueden interactuar con los medicamentos recetados, especialmente los que se toman para la depresión.
5. Adicción: La gente puede volverse adicta a la cafeína y a las bebidas energéticas. Esto puede llevar a una falta de funcionamiento cuando no se puede tomar la bebida energética o a un estrés financiero por tener que comprar varias bebidas energéticas diariamente.
6. Comportamiento arriesgado: Un estudio publicado en The Journal of American College Health demostró que los adolescentes son más propensos a tomar riesgos peligrosos cuando están drogados con cafeína. Esto podría resultar en lesiones o problemas legales.
7. Nerviosismo: El exceso de cafeína de las bebidas energéticas hace que algunas personas tiemblen y estén ansiosas. Esto puede interferir en la realización de tareas necesarias o causar problemas emocionales. Este estudio muestra cómo la cafeína puede provocar ansiedad.
8. Vómitos: Un exceso de bebidas energéticas puede provocar vómitos. Esto provoca deshidratación y erosión ácida de los dientes y el esófago si son frecuentes.
9. Reacciones alérgicas: Debido a los numerosos ingredientes de las bebidas energéticas, pueden producirse reacciones, desde pequeños picores hasta la constricción de las vías respiratorias.

ESTADÍSTICAS

- Un estudio de 2019 descubrió que 32 onzas líquidas (aproximadamente un litro) de una bebida energética consumida en 60 minutos cambiaba el ritmo cardíaco y aumentaba la presión arterial de forma significativa en los participantes del estudio. Esto fue independiente de la cafeína en la bebida.
- La Asociación Americana del Corazón afirma que el consumo de tan sólo una a tres bebidas energéticas puede alterar el ritmo cardíaco, provocar palpitaciones y elevar la presión arterial. Con el tiempo, estos síntomas pueden provocar una parada cardíaca o incluso la muerte. El consumo prolongado o excesivo de estas bebidas también puede provocar un ataque al corazón o un derrame cerebral.
- Las ventas de bebidas energéticas aumentaron la friolera de un 5.000% entre 1994 y 2014 a los expertos en salud les preocupa que sean una opción más peligrosa que el café u otras fuentes de cafeína, especialmente para los adolescentes y los adultos jóvenes.
- Las bebidas energéticas constituyen un mercado de 3.000 millones de dólares y siguen creciendo.
- En un estudio publicado por la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, las visitas a las salas de emergencia debidas a las bebidas energéticas se duplicaron, pasando de 10.000 visitas en 2007 a más de 20.000 visitas en 2011. El 58% de las visitas se debieron únicamente a las bebidas energéticas y el otro 42% fueron con una combinación de otra droga como pastillas recetadas o alcohol.