PROPÓSITO:

Guía No. 22: Bebidas Energéticas y Malestar Emocinal

Durante el desarrollo de este módulo, el estudiante contribuirá a la convivencia pacífica, utilizará formas y mecanismos de participación democrática y combatirá cualquier forma de discriminación en su entorno familiar, escolar y social.

MOTIVACIÓN:



“Atención con esta información, es importante. La conocida bebida energética llamada PRIME, muy promocionada en YouTube está bajo investigación, por parte de la FDA por sus niveles potencialmente peligrosos de cafeína. La investigación comenzó por petición del líder de la mayoría del senado Chuck Schumer. Y aunque PRIME se anuncia como una bebida cero azúcares y de gana, escuchen bien en casa, cada lata tiene 200 mg por cada 12conzas. Para dejárselo mucho mas claro, el equivalente a media docena de latas de coca cola o casi dos REDBULL.Para ampliar este tema nos vamos a conectar, en vivo, con el doctor Ilan Chápiro, desde los Ángeles, California. Doctor Chápiro, muchísimas gracias por estar con nosotros en la edición digital. Preocupante, este tema, qué efecto puede tener el exceso de cafeína en un ser humano. Al momento que vemos, sobre todo en los niños, que no tenemos una dosis específica que puede ser saludable para ellos, podemos tener una ampliación de ansiedad, movimientos en las manos, podemos empezar a tener taquicardias, sudoración y hasta problemas para pensar. El hecho de poder agregar tanta cafeína en nuestra vida de un mismo golpe puede ser problemático para todos. Sin embargo, doctor, me pregunto lo siguiente, porque hoy en día conocemos, por ejemplo, el REDBULL y otro tipo de bebidas, cuál es la diferencia entre, digamos una bebida PRIME y un REDBULL para que sea que la FDA la esté investigando. Al momento que nosotros tenemos grandes cantidades de cafeína inclusive con mas azúcar, esto puede en un golpe darnos problemas físicos muy severos. Entonces, al momento que nosotros vemos esto y muchas veces niños y pacientes y también adultos, terminan en urgencias y en emergencias porque se sienten extremadamente mal. Estos empiezan a tener mucha más ansiedad, están temblorosos, están tenido hasta problemas para moverse y para pensar. Piensan realmente, que, se siente como un ataque prácticamente de pánico. Estas cosas se pueden evitar ya que al momento de utilizar este tipo de bebidas energéticas y sobre todo en niños, puede crear problemas a largo plazo y también una adicción a tal grado de que se vuelven dependientes prácticamente de esa sensación. Correcto. Y además una de las cosas que están alegando en esta demanda es que posiblemente tiene una comercialización muy popular entre los jóvenes, precisamente por esas campañas de publicidad utilizando también a You Tubers muy conocidos. Doctor Ilan Chápiro, como siempre es un gusto, gracias por excelentes consejos. Feliz tarde”.

EXPLICACIÓN:

Las bebidas energéticas o energizantes son bebidas sin alcohol, que suelen estar compuestas de cafeína, taurina, L-carnitina, glucuronolactona, guaraná, ginseng y vitaminas del grupo B. Pueden llegar a aportar hasta 11 g por cada 100 ml de azúcar, aunque hay versiones sin azúcar o zero (con edulcorantes). Cada vez son más las personas que consumen este tipo de bebidas debido a ser consideradas 'productos antifatiga'. Se usan para aumentar la concentración, el rendimiento o disminuir el sueño en largas jornadas de estudio o trabajo. En el año 2011, la EFSA realizó un estudio donde se observó la prevalencia del consumo de bebidas energéticas en niños, adolescentes y adultos en 16 Estados miembros, incluyendo España. Si nos centramos en los datos correspondientes a la población española, la prevalencia de consumo de bebidas energéticas: En población adulta (18-65 años): 31%. Siendo el 16% consumidores crónicos. En población adolescente (10-18 años): 62%. Siendo el 10% consumidores crónicos. En población infantil (3-10 años): 26%. Estos datos resultan alarmantes, ya que las bebidas energéticas pueden tener efectos nocivos para la salud. Su alto consumo se debe, en parte, a que los individuos no son conscientes del riesgo que puede suponer para la salud, incluso se llega a pensar que son 'refrescos normales' o incluso que son beneficiosas para la salud.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.

2. ¿Por qué las bebidas energéticas no se recomiendan en niños, mujeres embarazadas o periodos de lactancia?

3. ¿Consecuencias del consumo excesivo de bebidas energéticas?

4. ¿Por qué la adicción a las bebidas energéticas?

5. ¿Cómo detectar la adicción a las bebidas energéticas?

6. Tengo dependencia a las bebidas energéticas, ¿qué hago?

7. Realizar un dibujo a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto). Total: 10 puntos. **BIBLIOGRAFÍA:**



https://orbiumadicciones.com/salud/adiccion-bebidas-energeticas/