

Fundación Márgenes y Vínculos

CUADERNO DIDÁCTICO DOCENTES

EJERCICIO PRÁCTICO PARA EL ANÁLISIS DE LAS BEBIDAS
ENERGIZANTES CON EL ALUMNADO



PROYECTO DE PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES CON Y SIN SUSTANCIAS ENTRE ESTUDIANTES
DE LOS INSTITUTOS DE LAS COMARCAS DEL CAMPO DE GIBRALTAR Y LA JANDA

Organiza:



Financiado por:

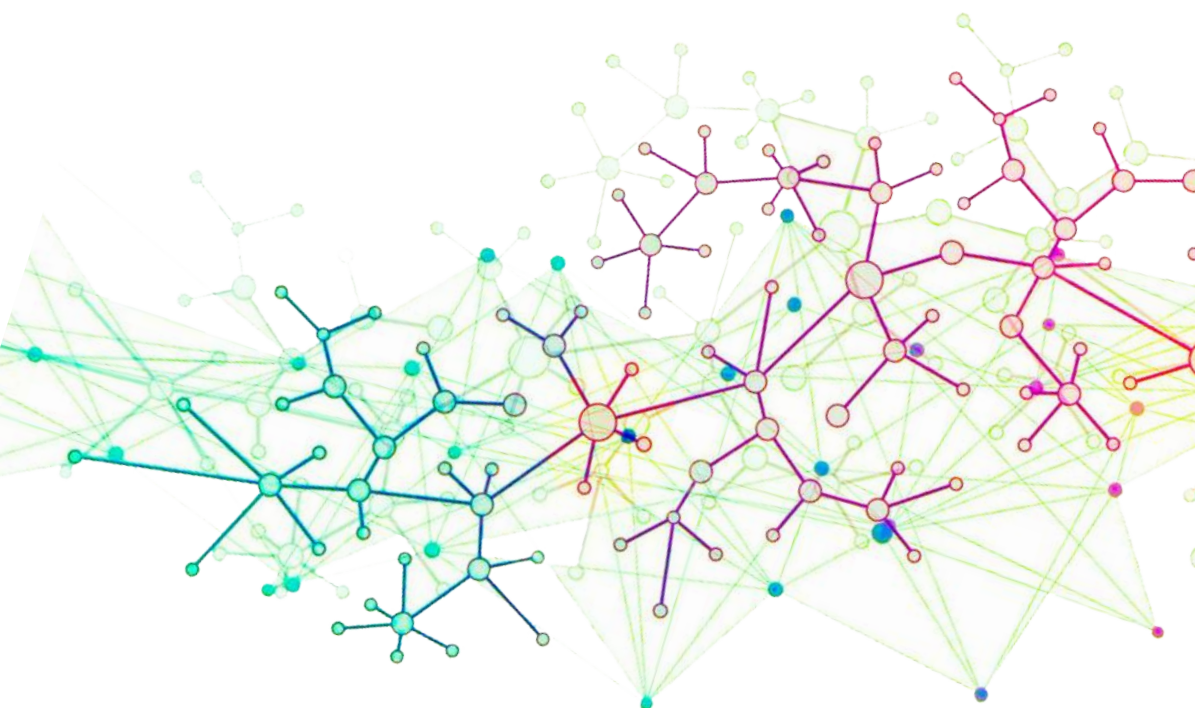


Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo

Índice

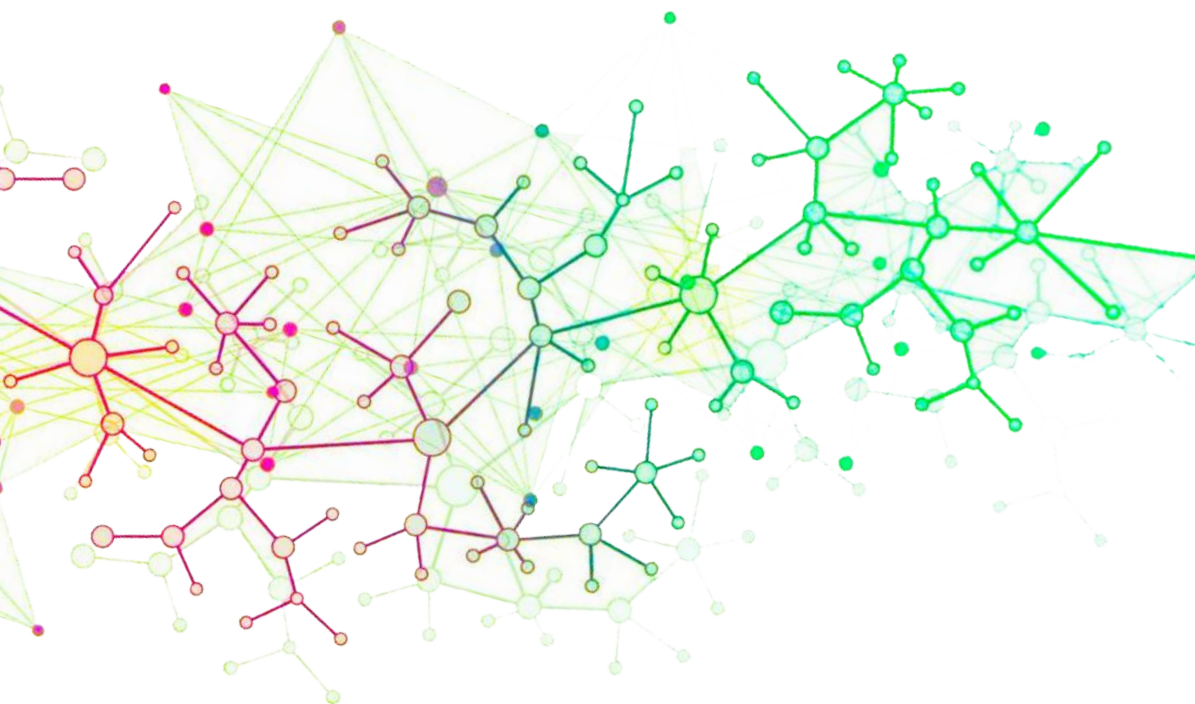
PRESENTACIÓN Y OBJETIVO	3
¿QUÉ SON LAS BEBIDAS ENERGIZANTES?.....	4
¿QUÉ EFECTOS TIENEN EN NUESTRO CUERPO?	5
EJERCICIO PARA REALIZAR CON EL ALUMNADO	6
TABLA DE EFECTOS SECUNDARIOS	7



Presentación y objetivo

Este material didáctico está dirigido a docentes que han participado en el taller de prevención de adicciones con y sin sustancias entre los estudiantes de los institutos del Campo de Gibraltar y La Janda.

Esta actividad tiene por objetivo complementar y ampliar la formación e información recibida por el alumnado en dicho taller. En este cuaderno informamos de las bebidas energizantes y cómo afecta su consumo. A través de la actividad que proponemos, el docente puede realizar con el alumnado un análisis de las sustancias que contienen estas bebidas y concluir si su consumo habitual es o no un hábito saludable entre la población adolescente.



¿Qué son las bebidas energizantes?

La **Organización Mundial de la Salud** (OMS) sugiere que por su composición y efectos, se denominen “bebidas estimulantes”. Se parecen a cualquier refresco con burbujas, ya que comparten como ingredientes básicos el agua carbonatada y el azúcar.

Las bebidas energizantes fueron creadas para incrementar la resistencia, facilitar una reacción más rápida y aumentar la concentración, producir un estado de alerta mental, evitar el sueño y proporcionar una sensación de bienestar al estimular el metabolismo.

Su consumo se ha generalizado en la población, principalmente entre personas jóvenes. Según una encuesta del Observatorio Español de Drogas y Adicciones en estudiantes de enseñanzas secundarias en España, casi la mitad de los encuestados admitió consumir este tipo de bebidas.

En España no está prohibido que las/os menores consuman bebidas energizantes, lo que favorece su uso indiscriminado y sin controles, por lo que no existen restricciones respecto a su venta y al contenido de estas bebidas.

Estudios científicos diversos advierten que su consumo es un factor de riesgo para la población juvenil. Existen propuestas legislativas para endurecer la comercialización de estas bebidas.

¿Qué efectos tienen en nuestro cuerpo?

Además de las propiedades beneficiosas que le atribuyen sus productores, hay estudios que advierten de efectos nocivos para la salud se le asocian complicaciones asociadas a su consumo.

Las cifras de atención sanitaria urgente relacionadas con su consumo han aumentado en el último año. Los cuadros clínicos más frecuentes producidos por el consumo de las bebidas energizantes son:

- ☘ **Intoxicación por cafeína.**
- ☘ **Síndrome de abstinencia a la cafeína.**
- ☘ **Alteraciones vasculares y/o arritmia.**
- ☘ **Deterioro de la funciones ejecutivas y rendimiento cognitivo.**
- ☘ **Alteraciones endocrinometabólicas.**
- ☘ **Complicaciones psiquiátricas: ansiedad, psicosis, trastorno bipolar, así como trastorno del sueño.**

Ejercicio para la realizar con el alumnado

PASOS PARA EL ANÁLISIS DE UNA BEBIDA ENERGIZANTE:

1. Buscamos el término sustancia psicoactiva (las más comunes en estas bebidas son la cafeína y la taurina) y expone-mos el resultado de la búsqueda con el grupo de clase.
2. Enumeramos uno a uno los cuadros clínicos más frecuen-tes por el consumo de estas bebidas (pág. 5).
3. Buscar los efectos adversos para la salud que provocan la cafeína, la taurina, la glucuronolactona y la L-carnitina.
4. Repasamos la tabla de efectos secundarios en común.
5. Se recomienda previamente al taller, recopilar latas de bebidas energizantes para analizar su contenido junto al alumnado y realizar una comparativa con la tabla. Tam-bién, se pueden buscar por internet.
6. Se recomienda realizar una búsqueda de publicidad de be-bidas energizantes (prensa, televisión e internet) y realizar un análisis del anuncio tanto en su lenguaje verbal como no verbal.
7. Para sacar conclusiones, deben analizar los mensajes y el tratamiento que realizan los medios de comunicación de las bebidas energizantes en contraposición a las posibles consecuencias reales de su consumo. Finalmente, tendrán que relacionar las sustancias que contienen las bebidas energéticas, qué es lo que provocan, así como la dosis y posibles consecuencias en la salud, además de las mencio-nadas por su uso.

Tabla de efectos secundarios

DATOS REFERIDOS A MENORES DE 14 A 17 AÑOS					
Nombre	Tipo	Vida media en el cuerpo	Dosis que no hay que sobrepasar diaria	Efectos	Manifestación por intoxicación
Cafeína	Sustancia psicoactiva	3/7 horas	80 ml. La dosis existente en este tipo de bebida oscila entre 80 ml por lata de 250 ml.	• Síndrome de abstinencia • Taquicardia • Ansiedad • Irritabilidad • Insomnio • Dolor de cabeza • Náuseas y vómitos	• Descompensación de enfermedades mentales (alucinaciones, convulsiones, episodios psicóticos) • Hiperactividad
Extracto de guaraná	Fuente adicional de cafeína	4 horas	3 gr.	• Taquicardia • Dolor torácico • Nerviosismo • Temblor • Falta de descanso	
DATOS REFERIDOS A UNA POBLACIÓN ADULTA					
Taurina	Aminoácido esencial con acción: • Neuroprotectora • Osmorreguladora • Antioxidante • Carbohidrato	3-5 horas	Entre 40 y 400 mg. La dosis existente en este tipo de bebidas oscila entre los 600-1000 mg.	• Alivio de la fatiga muscular • Hipersensibilización	

***Elaboración propia: Los datos de esta tabla han sido extraídos de:**

(s/f). Revistasanitariadeinvestigacion.com. Recuperado el 1 de junio de 2023, de <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/bebidas-energetica-origen-componentes-y-efectos-secundarios/>

AESAN-, N. (s/f). Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre los riesgos asociados al consumo de bebidas energéticas. Gob.es. Recuperado el 12 de julio de 2023, de https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/BEBIDAS_ENERGETICAS.pdf

¿DÓNDE ACUDIR EN CASO DE NECESITAR AYUDA?

FUNDACIÓN MÁRGENES Y VÍNCULOS

Calle Ancha nº 25 C.P: 11370

E-mail: prevencionconsumo@fmyv.org

Teléfono: 956 628 039

www.fmyv.org



[sonrie_sin_drogas](https://www.instagram.com/sonrie_sin_drogas)



[sonrie.sindrogas](https://www.facebook.com/sonrie.sindrogas)



[prevencion_adicciones](https://www.tiktok.com/@prevencion_adicciones)

Las opiniones vertidas en este documento no son necesariamente las de la Consejería de Salud y Consumo o las de la Junta de Andalucía

Organiza:



Financiado por:



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo