

# Bebidas energizantes, un knock-out para los estudiantes de ciencias de la salud

## Energizing beverages, a knock-out for students of health sciences

Diana Vásquez-Contreras<sup>1,a</sup>; Luz Erazo-Bravo<sup>1,a</sup>; Franco León-Jiménez<sup>1,2,b</sup>

### Señor editor,

El consumo de bebidas energizantes en los estudiantes de medicina es muy frecuente, sin embargo, éste se incrementa en época de exámenes con el fin de mantenerse despiertos y en estado de vigilia. Varios artículos han informado que los principales consumidores de estas bebidas son adultos jóvenes de entre 18 y 25 años<sup>(1)</sup>.

Hemos notado que los estudiantes en épocas de estudio y bajo situaciones de estrés utilizan bebidas estimulantes creyendo mejorar su capacidad incrementándose en épocas de parciales, pero se sabe que este tiene diferentes daños adversos como los que se mostraron en diferentes estudios.

En un estudio de 80 estudiantes de medicina mayores de 18 años de la Universidad Tecnológica de Pereira, Colombia; se estudiaron grupos expuestos a diferentes bebidas energéticas que fueron identificadas como bebidas A, B Y C. Los resultados que se encontraron fueron: aumento de la presión arterial después de 30 min, alteraciones en el ritmo cardiaco, un acortamiento del intervalo QT en el EKG, niveles de cortisol elevados y aumento del puntaje de ansiedad (prueba STAI state-trait anxiety inventory). El estudio concluye que los consumidores deben estar más informados sobre la seguridad de estas bebidas energéticas, especialmente de la población de jóvenes estudiantes<sup>(2)</sup>.

Es por ello que existen países que ya han prohibido su venta, el primer país que tomó las medidas más contundentes hasta el momento ha sido Arabia Saudita, prohibiendo su publicidad, limitando su venta y distribución. Actualmente, Lituania, siendo uno de los mayores consumidores de estas bebidas en la zona del Báltico, ha tomado las mismas medidas en menores de 18 años basándose en un estudio realizado por la EFSA (Agencia de Seguridad Alimentaria de la Unión Europea) el año pasado, en el que se concluye que casi el 70% de

la compra la realizan los adolescentes, sumándose a ello los distintos riesgos para la salud<sup>(3)</sup>.

En el Perú, un estudio realizado en una Universidad Privada de Huancayo halló que un 31% consumían bebidas energizantes, siendo más frecuente en mujeres. Según el estudio, las razones de su consumo en un 38 a 42% de los universitarios fue para “aliviar la fatiga” y “aumentar la energía”<sup>(4)</sup>.

En la actualidad no hay evidencias que recomienden el uso de las bebidas energizantes; más bien, existen estudios y evidencias del efecto nocivo de algunos de sus componentes<sup>(5)</sup>.

La cafeína, al ser el principal componente de estas bebidas reduce la sensibilidad a la insulina y aumenta la presión arterial media, y puede asociarse a disfunciones cardiovasculares, gastrointestinales y renales<sup>(1)</sup>. Otros síntomas que aparecen y se manifiestan entre dos y ocho horas después de su consumo y dependiendo de la susceptibilidad de cada persona, son: Cefalea, enrojecimiento de la cara, midriasis, agitación psicomotriz, hipertensión arterial, taquicardia, hiperactividad, nerviosismo y vómitos<sup>(5)</sup>.

Por ese motivo, se sugiere regular de dos maneras su consumo. Una intervención a nivel universitario, donde las autoridades promuevan estilos de vida saludables con los estudiantes mediante programas durante los exámenes médicos. De igual manera, se recomienda al gobierno establecer una ley con una base científica y técnica que rija la producción y comercialización del correcto consumo de estas bebidas energizantes.

**Conflictos de interés:** Los autores niegan conflictos de interés.

**Financiamiento:** Autofinanciado.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Casuccio, A., Bonnanno, V., Catalano, R., Crachiolo, M., Giugno, S. and Sciuto, V. (2015). Knowledge, Attitudes, and Practices on Energy Drink Consumption and Side Effects in a Cohort of

1. Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú.

2. Hospital Regional de Lambayeque, Chiclayo, Perú.

a. Estudiante de medicina.

b. Médico Internista

- Medical Students. *Journal of Addictive Diseases*, 34:4, 274-283.
2. Romero C, García A, Arroyave C, Guiraldó F, Sánchez L, Sánchez J. Acute effects of energy drink in medical students. *Cross Mark*. 2016, 56(6), 2081-2091.  
República. España: Lituania prohíbe la venta de bebidas energéticas a menores de 18 años [Internet]. 2014. [fecha de acceso 5 de diciembre 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/211WbX7>
  3. Molleapaza Quispe JC. Consumo de las bebidas energizantes y los efectos adversos en el organismo del consumidor [internet]. 2018. [citado 21 Nov 2018] Disponible en: <https://bit.ly/2wqMXhM>
  4. Cáceres Girón, M. Consumo de bebidas energizantes y conocimiento de los factores de riesgo asociados a su consumo [Tesis]. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala; 2013. [fecha de acceso 5 de diciembre 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2KeTkWV>

**Correspondencia**

Vásquez-Contreras Diana.

Correo: [dianacvc.98@gmail.com](mailto:dianacvc.98@gmail.com)

**Revisión de pares**

Recibido: 20/11/2018

Aceptado: 18/12/2018