



LOS PELIGROS DE LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

Los trabajadores recurren a menudo a las bebidas energéticas para "animarse" rápidamente. Cuando se eligen en lugar de agua o bebidas ricas en electrolitos, pueden resultar peligrosas. Tienen un alto contenido en cafeína y son nutricionalmente deficientes. Algunos lugares de trabajo han prohibido las bebidas energéticas por los riesgos que plantean para la salud.

A continuación se exponen algunos puntos a tener en cuenta en relación con las bebidas energéticas:

- Las bebidas energéticas pueden contener tanta cafeína como cuatro o cinco tazas de café en sólo 24 onzas.
 - Los adultos deben consumir menos de 500 mg de cafeína al día.
- Con el calor, pueden causar deshidratación más rápidamente debido a los altos niveles de cafeína.
 - Las bebidas energéticas también pueden acelerar el ritmo cardíaco.
- La cafeína puede provocar ritmos cardíacos irregulares, problemas de circulación sanguínea e hipertensión si se toma en dosis elevadas.
 - Combinada con el calor, la cafeína puede sobrecargar el organismo.
- Los efectos duraderos de las bebidas energéticas pueden incluir insomnio, nerviosismo, náuseas, dolores de cabeza y ansiedad.
 - Los trabajadores que sufren estos síntomas pueden tener un mayor riesgo de sufrir una lesión laboral.

Nunca subestimes los efectos de la cafeína y los estimulantes de las bebidas energéticas en el cuerpo, especialmente con el calor del verano. Los trabajadores que lo hacen corren el riesgo de sufrir deshidratación grave, tensión arterial elevada, estrés térmico o incluso parada cardíaca.

Mantenga el consumo de cafeína al mínimo y beba agua con bebidas ocasionales que repongan los electrolitos del cuerpo. Cuando se sienta cansado y acalorado, haga descansos frecuentes a la sombra.