

En adolescentes, el consumo de más de 60 miligramos de cafeína puede provocar alteraciones del sueño. En cantidades superiores a 160 mg, puede causar efectos adversos generales para la salud, como efectos psicológicos, alteraciones del comportamiento y trastornos cardiovasculares. Mezclar las bebidas energéticas con alcohol aumenta los riesgos, porque sus excitantes pueden enmascarar el efecto real de una intoxicación etílica e inducir a continuar la ingesta.

INGESTA DE ALCOHOL ESTABLE

Por otra parte el informe refleja que la ingesta de alcohol se mantiene estable y sigue siendo la sustancia psicoactiva más consumida por la población de 14 a 18 años. Su consumo se mantiene estable en todas las edades. El 58,7% de las personas encuestadas manifiestan haber tomado alcohol en los últimos 30 días.

La ingesta es mayor entre las chicas (61,9%) que entre los chicos (56%). La edad media del inicio del consumo se mantiene en los 14 años. El 59% del alumnado de 14 a 18 años ya ha probado el alcohol.

El estudio revela un descenso generalizado del hábito tabáquico en relación con 2019. La prevalencia en el consumo diario baja del 9,2% al 7,7%. Sin embargo, destaca el incremento en el consumo experimental de cigarrillos electrónicos, que pasa del 40,8% al 47,3%.

En cuanto al consumo de cannabis, el 27,1% de los jóvenes admiten haber probado esta droga alguna vez en su vida: el 22,2% en los últimos doce meses y el 15,5% en los últimos 30 días.

En relación con 2019, las prevalencias disminuyen tanto por edad como por sexo. La gran mayoría son consumidores ocasionales. No obstante, el patrón de consumo de esta sustancia aumenta el riesgo de padecer efectos sobre la salud, desarrollar dependencia, obtener peor rendimiento académico o laboral e incrementar el riesgo de algún tipo de patología mental como ansiedad, miedos, brotes psicóticos etc.