

Peligro para los jóvenes: mezclar alcohol y bebidas energéticas

- Estas bebidas, que contienen altos niveles de cafeína y otros estimulantes, se comercializan como una forma de mejorar el rendimiento mental y físico,...



José Manuel García Bautista

<https://elcorreoweb.es/salud/peligro-para-los-jovenes-mezclar-alcohol-y-bebidas-energeticas-MD8630860>

José Manuel García Bautista

Miércoles, 28 junio 2023

Estas bebidas, que contienen altos niveles de cafeína y otros estimulantes, se comercializan como una forma de mejorar el rendimiento mental y físico, y se han convertido en un elemento básico en las tiendas de conveniencia, bares y discotecas.

Sin embargo, también hay un creciente cuerpo de evidencia que sugiere que mezclar alcohol y bebidas energéticas puede ser peligroso, y que puede aumentar el riesgo de accidentes y problemas de salud a largo plazo.

Es importante comprender cómo las bebidas energéticas afectan al cuerpo. Estas bebidas suelen contener altas cantidades de cafeína, taurina y otros estimulantes como la guaraná. Estos ingredientes son conocidos por aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial, lo que puede hacer que el cuerpo se sienta más alerta y enérgico.

También pueden tener efectos secundarios negativos, como la ansiedad, el insomnio y el aumento de la frecuencia cardíaca. Cuando se mezcla con alcohol, los efectos de la cafeína y otros estimulantes pueden ser aún más intensos, lo que puede tener graves consecuencias para la salud.

Uno de los mayores peligros de mezclar bebidas energéticas y alcohol es que puede hacer que las personas se sientan menos borrachas de lo que realmente están. La cafeína y otros estimulantes en las bebidas energéticas pueden enmascarar los efectos del alcohol, lo que significa que las personas pueden sentirse más alerta y menos cansadas de lo que realmente están. Esto puede llevar a un

comportamiento imprudente, como conducir bajo la influencia del [alcohol](#) o tomar decisiones arriesgadas que pueden poner en peligro su seguridad y la de los demás.

Además, mezclar [alcohol](#) y bebidas energéticas también puede aumentar el riesgo de deshidratación. El [alcohol](#) es un diurético, lo que significa que aumenta la producción de orina y puede hacer que el cuerpo pierda líquidos más rápido de lo que los puede reponer.

Las bebidas energéticas, por otro lado, pueden aumentar la producción de sudor y la pérdida de líquidos a través de la transpiración. Cuando se combinan, estos efectos pueden dejar al cuerpo deshidratado y con un mayor riesgo de sufrir problemas de salud a largo plazo.

Otro peligro de mezclar bebidas energéticas y [alcohol](#) es que puede aumentar el riesgo de problemas cardíacos y otros problemas de salud. El exceso de cafeína y otros estimulantes en las bebidas energéticas puede aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial, lo que puede poner una carga adicional en el corazón.

Cuando se combina con el [alcohol](#), que también puede afectar negativamente el corazón y el sistema cardiovascular, el riesgo de problemas cardíacos y otros problemas de salud puede aumentar.

Además, el consumo excesivo de [alcohol](#) puede dañar el hígado y aumentar el riesgo de enfermedades hepáticas, mientras que las bebidas energéticas pueden contener altos niveles de azúcar y otros ingredientes que pueden contribuir a la obesidad y otros problemas de salud a largo plazo.

Es importante destacar que los efectos de mezclar bebidas energéticas y [alcohol](#) pueden variar de persona a persona. Algunas personas pueden ser más sensibles a los efectos de la cafeína y otros estimulantes, mientras que otras pueden tener una mayor tolerancia al [alcohol](#). Sin embargo, en general, es importante tener en cuenta los riesgos potenciales y ser conscientes de cómo estas bebidas pueden afectar el cuerpo.

Entonces, ¿cómo se puede reducir el riesgo de mezclar bebidas energéticas y [alcohol](#)? En primer lugar, es importante limitar el consumo de estas bebidas y evitar el consumo excesivo de [alcohol](#). La mayoría de las pautas de salud recomiendan no más de una bebida por hora, y no más de cuatro bebidas al día para los hombres y tres bebidas al día para las mujeres. También se recomienda que las personas alternen entre bebidas alcohólicas y agua para mantenerse hidratados y reducir el riesgo de deshidratación.

Hay que leer las etiquetas de las bebidas y tener en cuenta la cantidad de cafeína y otros estimulantes que contienen. Muchas bebidas energéticas contienen más cafeína de la que se encuentra en una taza de café, lo que significa que pueden tener efectos más intensos en el cuerpo. Las personas también deben tener en cuenta que las bebidas energéticas pueden contener otros ingredientes que pueden interactuar con el [alcohol](#), como la taurina y la guaraná.

También es importante ser consciente de los signos de intoxicación por [alcohol](#) y buscar ayuda si es necesario. Los signos de intoxicación por [alcohol](#) pueden incluir confusión, pérdida de memoria a corto plazo, falta de coordinación y dificultad para hablar o caminar. Si alguien muestra estos signos, es importante buscar ayuda médica de inmediato.

Mezclar bebidas energéticas y [alcohol](#) puede ser peligroso y aumentar el riesgo de accidentes y problemas de salud a largo plazo. Es importante limitar el consumo de estas bebidas y ser consciente de cómo pueden afectar el cuerpo. Al seguir pautas de consumo responsables y ser conscientes de los riesgos potenciales, se puede reducir el riesgo de problemas de salud y accidentes relacionados con el consumo de bebidas energéticas y [alcohol](#).