

# CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS: IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN DE SU ABUSO EN JÓVENES Y ADOLESCENTES

AUTORES: DANIEL QUIRÓS ROMERO; LAURA MARTÍNEZ SOTO; CRISTINA FRUTO FERRER  
XV CONGRESO INTERNACIONAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA - CIUDAD DE GRANADA



## INTRODUCCION



Las bebidas energéticas (BE) son productos con alto contenido en cafeína, azúcar y otros estimulantes, dirigidos a jóvenes y adolescentes. Diseñadas inicialmente para mejorar la resistencia y alerta, su uso se ha expandido sin considerar los riesgos asociados. A pesar de su popularidad creciente, hay preocupación por su impacto en la salud, especialmente en jóvenes, y se están implementando regulaciones en varios países para controlar su venta y consumo.

## OBJETIVOS

- Analizar los efectos adversos del consumo de BE en la salud de adolescentes y jóvenes.
- Proporcionar información actualizada sobre las características y efectos de las BE.
- Evaluar la necesidad de estrategias de prevención del abuso de estas bebidas.



## METODOLOGÍA

### Revisión bibliográfica

Research gate / Elsevier / Dialnet / Google Académico

**6 artículos (desde 2020)**

Se excluyeron aquellos que no estaban en español o inglés y que centraban sus resultados en un único efecto específico o artículos repetitivos.

## RESULTADOS

El consumo de bebidas energéticas puede causar efectos adversos significativos, como trastornos cardiovasculares graves, problemas de sueño, y trastornos psicológicos como ansiedad, especialmente en adolescentes. También se identificó una tendencia creciente en la combinación de BE con alcohol, exacerbando los riesgos para la salud provocando intoxicaciones y deshidratación. La prevención es crucial, especialmente en adolescentes y jóvenes, ya que los BE no ofrecen beneficios terapéuticos y pueden causar más problemas que beneficios. Los costos de tratamiento por efectos adversos son mayores que los de la prevención, y el consumo de BE se asocia con un mayor riesgo de problemas de salud y comportamentales.



## CONCLUSIONES

Consumir BE representa un riesgo significativo para la salud de los jóvenes, con efectos adversos que van desde problemas cardiovasculares hasta trastornos psicológicos. Es crucial implementar medidas preventivas y educativas para reducir el consumo y mitigar los riesgos asociados, así como considerar regulaciones más estrictas para su venta y promoción. La prevención y educación son más efectivas y económicas que el tratamiento de los problemas derivados del consumo de BE.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Maldonado, P. S., Moreno, E. R., Rico, J. A., & Cortés, T. L. F. Patrones de consumo de bebidas energéticas y sus efectos adversos en la salud de adolescentes. *Revista española de salud pública*. 2022; (96), 32.
2. Rodríguez, O. B., Barrabeitg, G.L, Linares, M.V. Consumo de bebidas energéticas, importancia de la prevención de su abuso en adolescentes y jóvenes. 2019. 52-65

