

## 'Colocados' de cafeína

- Un estudio muestra un aumento de las urgencias por un abuso de estas bebidas
- Un 33% solicitó asistencia por su uso combinado con alcohol u otras drogas

Patricia Matey | Madrid

- Actualizado **jueves 15/12/2011**

Urgencias está lleno de chicos y chicas 'colocados' de cafeína. No es broma. Las visitas a estos servicios en los hospitales de EEUU han pasado de 1.128 en 2005 a 16.053 en 2008. En 2009, fueron 13.114.

Investigadores de los [Servicios de Administración de Abuso de Sustancias y Salud Mental \(SAMHSA\)](#) del otro lado del Atlántico acaban de hacer público un informe que desvela el aumento vertiginoso de ingresos en urgencias (se ha multiplicado por 10) debido al uso de bebidas energéticas.

Los científicos han analizado los años anteriormente señalados y destacan que hasta un 67% de las consultas se produjo por **reacciones adversas** a estas bebidas estimulantes consumidas solas, mientras que el resto se dio por su uso en combinación de alcohol u otras drogas. Curiosamente, la mayoría de los pacientes (92%) que exclusivamente ingirieron estos refrescos acudió al médico por reacciones adversas a los mismos, mientras que un 8% lo hizo por haber abusado de ellos.

"Es muy destacable que la mayoría de las consultas se produjera por reacciones adversas ante su uso único, lo que sugiere que las bebidas energéticas pueden por sí mismas causar daños a la salud lo suficientemente serios como para tener que ir al hospital", señalan los científicos

Red Bull, Monster, Rockstar, Full Throttle y Amp son las marcas citadas por SAMSHA que reconoce, además, que sus consumidores son **entre un 30% y un 50% niños, adolescentes y jóvenes**.

### Campanñas publicitarias

"Los anunciantes de este tipo de bebidas **apelan** a la capacidad de estos productos para disparar la energía, disminuir el peso y aumentar las capacidades físicas y mentales" reza el documento, en el que se insiste, además que las "compañías fabricantes están echando mano de nuevas estrategias publicitarias en los medios de comunicación para elevar su audiencia, como emplear los videojuegos o los eventos deportivos para darse a conocer".

Y están alcanzando el éxito. La popularidad de estos productos ha aumentando significativamente en los últimos años. Basta con observar **sus ventas**, que se han incrementado en **un 240%** de 2004 a 2009.

Oculto, sin embargo, está la otra cara de la moneda. "El consumo elevado de cafeína es un problema de salud pública porque tiene **consecuencias en el comportamiento y en**

**la salud** de sus usuarios. De hecho, ha quedado bien establecido que entre los universitarios su consumo está relacionado con comportamientos de riesgo como fumar marihuana, beber alcohol, mantener relaciones sexuales de riesgo o consumir otras drogas", detalla el informe. Un 52% de los usuarios de estas bebidas solas o en combinación con alcohol que tuvieron que acudir a urgencias tenía entre 18 y 25 años. Y son los chicos (un 64%) frente a las chicas (36%) los que mayor uso hacen de ellas.

"Aunque no existe una **recomendación** sobre la cantidad 'segura' de consumo de cafeína, la mayoría de los investigadores defiende que los adultos mantengan una ingesta moderada: 100 a 200 mg al día. Los pediatras, en cambio, consideran que los niños y adolescentes deben abstenerse de tomar bebidas que contengan estimulantes", explica el documento.

## **Los riesgos**

El exceso de cafeína que se ingiere con las bebidas energéticas "puede causar arritmias, hipertensión, deshidratación, además de insomnio y nerviosismo. Otros riesgos adicionales dependerán del estado global de salud de cada individuo (problemas cardiacos, trastornos de la alimentación, diabetes o problemas de ansiedad) y de la medicación que consume", informan los científicos estadounidenses.

Se suma a estos datos el hecho de que su consumo prolongado puede provocar **dependencia y síndrome de abstinencia**, además de 'incitar' a comportamientos de riesgo, como conducir bajo los efectos de su uso mezclado con alcohol. "Las autoridades deberían hacer campañas destinadas a informar al público sobre los riesgos potenciales que entraña el uso de estos productos tomados solos o en combinación de alcohol, drogas o fármacos. Adicionalmente, la visita a urgencias de los pacientes afectados ofrece una oportunidad única a los médicos para asesorar a los jóvenes sobre los peligros de este tipo de consumiciones", concluye el DAWN.