

Estudio observacional sobre el patrón de consumo de bebidas energéticas en adolescentes y su contextualización en nuestro medio

Pernía Sánchez J.V. ¹, Garrido Redondo M.², Lara de la Torre M.D.², Fernández González R.², Asenjo Cabrero I.²

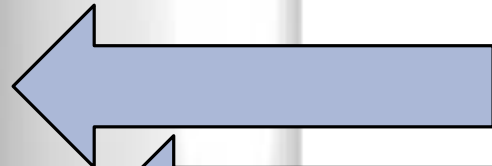
¹ *Hospital Universitario Río Hortega, Valladolid*

² *Centro de Salud San Isidro-Pajarillos, Valladolid*

Los autores declaran no tener conflictos de intereses



**BEBIDA
ENERGÉTICA**



Azúcar



Cafeína



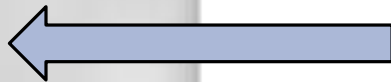
Ginseng



Guaraná



Taurina



L-carnitina



Vitaminas B



OBJETIVOS

- 1) Establecer el conocimiento que los adolescentes a estudio poseen sobre las bebidas energéticas.
- 2) Determinar el patrón de consumo que realizan los adolescentes de la muestra: prevalencia, motivaciones y uso junto al alcohol.
- 3) Averiguar qué efectos secundarios, y la frecuencia con la que suceden, en los adolescentes encuestados tras su ingesta.

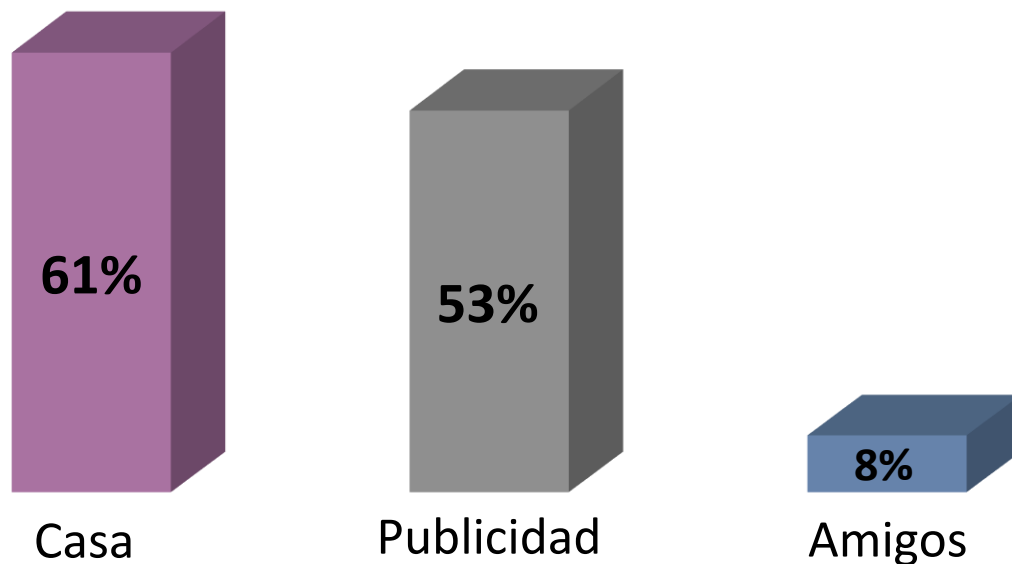
MATERIAL Y MÉTODOS

- **Estudio:** Observacional, transversal y de base individual
- **Muestra:** 609 alumnos de seis institutos del Área de Salud Valladolid Este
- **Recogida de datos:** Cuestionario individual
- **Criterios de inclusión:** Alumnos de 1º de E.S.O. hasta 2º de Bachillerato
- **Criterios de exclusión:** Cuestionarios no válidos
- **Tiempo de realización:** Curso 2016-2017

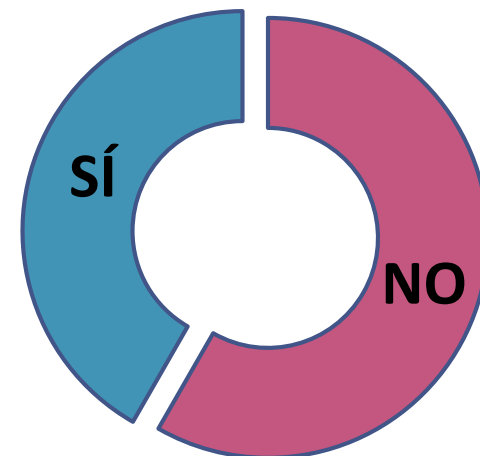
RESULTADOS: conocimiento de las bebidas

Edad media de la muestra: 16,45 años (54,4% mujeres y 45,6% hombres)

¿Cómo conociste las bebidas energéticas?

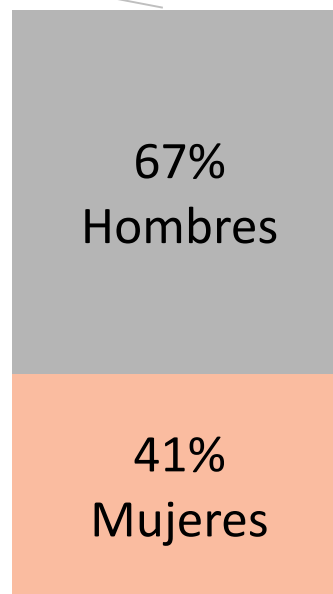
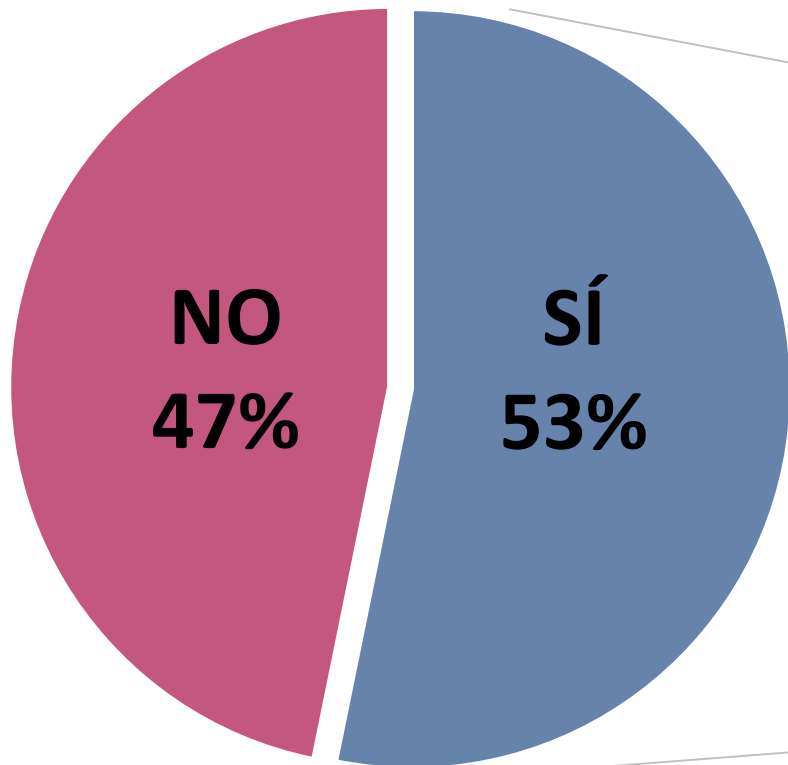


¿Conoces sus componentes?



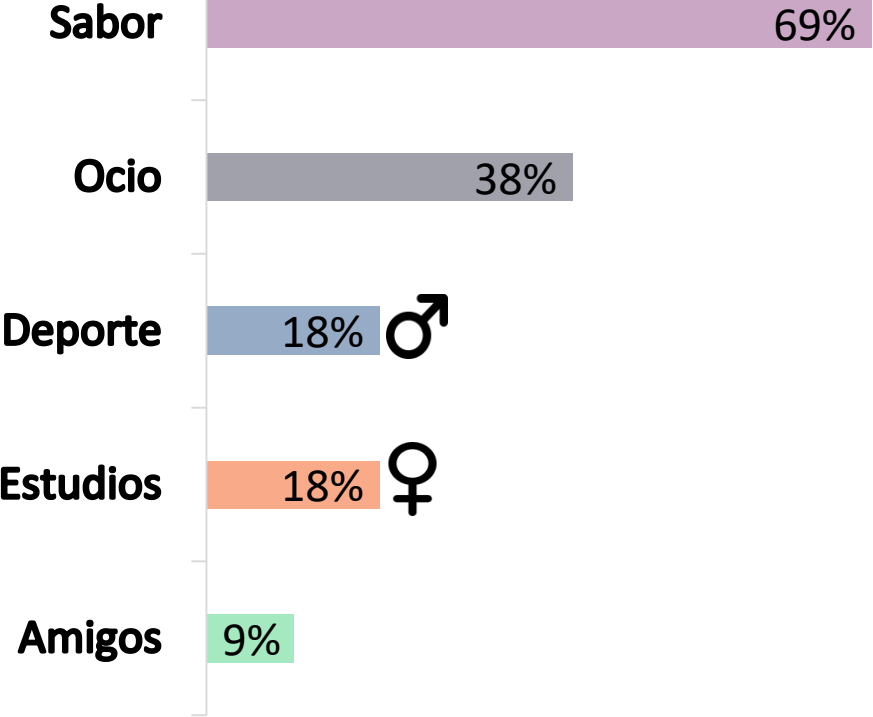
RESULTADOS: patrón de consumo

¿Consumes bebidas energéticas?



RESULTADOS: patrón de consumo

¿Por qué consumes bebidas energéticas?

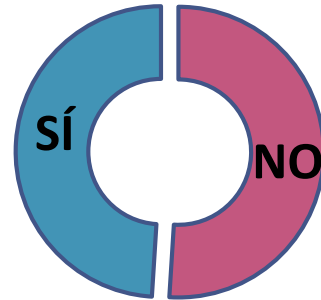


¿Con qué frecuencia las tomas?



RESULTADOS: efectos secundarios

¿Conoces sus efectos adversos?



EFFECTOS SECUNDARIOS	Insomnio	Nerviosismo Ansiedad	Temblores Palpitaciones	Dificultad concentración	Cefalea Mareos
A veces	23,4 % ♀	17,4 %	15,5 % ♀	13,2 %	11,7 %
Siempre	4,4 % ♀	3,2 %	2,5 % ♀	1,9 %	1,9 %

CONCLUSIONES

- La mayoría de los adolescentes desconocen de qué se compone una bebida energética y cuáles son los peligros de consumirlas.
- El entorno socio-familiar es esencial en el primer contacto con ellas y las causas principales de su ingesta son: su sabor, el tiempo de ocio y el aumento de rendimiento en los estudios y el deporte.
- Más de la mitad de los adolescentes se declaran consumidores y el prototipo es un adolescente varón entre los 14 y los 18 años.

CONCLUSIONES

- Los efectos adversos derivados de su ingesta son frecuentes y entre ellos destacan: insomnio, ansiedad, taquicardia, temblores, cefalea y dificultad para concentrarse.
- Se deben plantear medidas que limiten el acceso a las bebidas energéticas por parte de niños y adolescentes, además de establecer programas de sensibilización y educación sobre ellas y su repercusión.