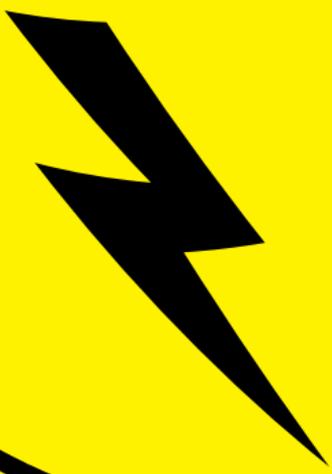


A L'H, POSEM-HI
SENY 



**BEBIDAS
ENERGÉTICAS
PELIGRO DE
SOBRECARGA**



Ajuntament de L'Hospitalet



Bebidas energéticas. ¡No nos bebamos el juicio!

David Quirós Brito
Alcalde de la ciudad

“

Las bebidas energéticas están de moda. Muchos niños y adolescentes las toman como un refresco, y algunos deportistas creen que son saludables.

Pero no nos bebamos el juicio. Contienen grandes dosis de azúcar y cafeína, y su consumo abusivo puede tener un gran riesgo para la salud física y mental de todos, especialmente de los más jóvenes.

El Plan de prevención de drogas y adicciones de L'Hospitalet 2023-2027 nos ha alertado sobre los riesgos de estas bebidas, y queremos ponerle remedio.

En L'Hospitalet, ¡pongamos *seny!*

”

¿QUÉ SON LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS?

Son bebidas que **se comercializan como saludables... ¡Y NO LO SON!** Contienen una mezcla de compuestos que incluyen **cafeína, azúcar, vitaminas y otros ingredientes estimulantes** como la taurina, así como extractos de ginseng o guaraná. Algunas añaden también minerales, inositol y carnitina. Se presentan con una imagen moderna y colorista y prometen mejorar nuestro rendimiento físico y mental.

CONTIENEN GRAN
cantidad de:

CAFEÍNA

AZÚCAR

CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS REALES DE SU CONSUMO?

El consumo regular de bebidas energéticas puede tener **consecuencias en los ámbitos cerebral y metabólico**, especialmente en niños y adolescentes. Cuanto más bajo es el peso de la persona que las consume, mayor es la alteración que causan en el organismo.

Las bebidas energéticas **NO son isotónicas** y, por lo tanto, no ayudan a recuperar sales minerales después de la práctica deportiva. **No mejoran el rendimiento deportivo ni aportan beneficios.**

Hay que **evitar mezclar** bebidas energéticas con cafeína y **alcohol**, puesto que enmascaran los síntomas de embriaguez.



**¿A QUÉ
EQUIVALE**

LA CAFEÍNA DE UNA BEBIDA ENERGÉTICA?

Las bebidas energéticas
contienen **320 mg/l de
cafeína.**

Una lata de bebida
energética de **330 ml**
contiene la misma cantidad
de cafeína que:



2 tazas de café expreso



o

4 tazas de café filtrado



o

4 latas de bebida de cola



IMPACTO EN LA SALUD



PROBLEMAS NEUROLÓGICOS

DEPENDENCIA

PROBLEMAS CARDÍACOS

PROBLEMAS DIGESTIVOS

EFECTOS METABÓLICOS

IMPACTO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Problemas para **dormir**

Dificultad para **concentrarse**

Menor rendimiento en exámenes y tareas

A woman in athletic wear is shown in a dynamic, walking pose against a bright yellow background. She is holding a coffee cup with a stick figure icon on it. Several yellow callout boxes with black text are connected to her body by yellow lines, pointing to various health conditions. The conditions listed are: ANSIEDAD, INSOMNIO, FALTA DE CONCENTRACIÓN, ADICCIÓN A LA CAFEÍNA, PALPITACIONES, TAQUICARDIA, HIPERTENSIÓN, NÁUSEAS, VÓMITOS, OBESIDAD, DIABETES, PÉRDIDA DE MASA ÓSEA, and OSTEOPOROSIS.

ANSIEDAD

INSOMNIO

**FALTA DE
CONCENTRACIÓN**

**ADICCIÓN A LA
CAFEÍNA**

PALPITACIONES

TAQUICARDIA

HIPERTENSIÓN

NÁUSEAS

VÓMITOS

OBESIDAD

DIABETES

**PÉRDIDA DE
MASA ÓSEA**

OSTEOPOROSIS

IMPACTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Deshidratación

Taquicardias, aumento de la tensión arterial

Alteraciones del **sueño**

¿A QUIÉN PUEDEN AFECTAR MÁS?

Los grupos que más pueden sufrir las consecuencias son:



- **NIÑOS Y ADOLESCENTES.**
- **MUJERES EMBARAZADAS Y EN PERÍODO DE LACTANCIA.**
- **PERSONAS SENSIBLES A LA CAFEÍNA, CON HIPERTENSIÓN, PATOLOGÍAS CARDÍACAS O TRASTORNOS NEUROLÓGICOS.**

LOS EFECTOS NOCIVOS AUMENTAN SI:

- **SE MEZCLAN CON ALCOHOL.**
- **SE TOMAN MIENTRAS SE REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA.**



Si tienes dudas, consulta con los **PROFESIONALES DE LA SALUD** o llama al **061 (Salut Respon)**.

RECOMENDACIONES

PARA AUMENTAR EL RENDIMIENTO Y LA ENERGÍA DE NUESTRO CUERPO Y MENTE

SIN ESTIMULANTES



1. Hidratarse bien con **AGUA**.



2. Tomar **ZUMOS NATURALES**.



3. Escoger bebidas **ISOTÓNICAS SIN CAFEÍNA**.



4. **DORMIR LO SUFICIENTE**, entre 8 y 10 horas.



5. Seguir una **ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA** con verduras, frutas y proteínas.



6. **HACER EJERCICIO** de manera regular.



7. Tomar algún **DESCANSO** mientras se estudia o se lleva a cabo una tarea intensa.



8. Aprender a **LEER LAS ETIQUETAS** y entender la lista de los ingredientes de aquello que consumimos.

EL AUTÉNTICO
POWER
NO SE ENLATA

DA EJEMPLO

EVITA CONSUMIR ESTAS BEBIDAS DELANTE DE

MENORES DE EDAD

LIMITA O PROHÍBE EL CONSUMO DE BEBIDAS

ENERGÉTICAS EN CASA

RECURSOS Y CONTACTOS

AYUNTAMIENTO DE L'HOSPITALET

PUNTO DE INFORMACIÓN DE SALUD JOVEN

Avenida del Carrilet, 312, planta -1. L'Hospitalet

Correo electrónico: puntsalutjove@l-h.cat

WhatsApp: 678 020 803

Tel.: 93 403 65 52

SALUD



Web: l-h.cat/salut

DIPUTACIÓN DE BARCELONA

SPOTT

Calle de Sant Honorat, 5. Barcelona

Web: diba.cat/web/spott

Tel.: 93 402 28 80

GENERALITAT DE CATALUNYA

CATSALUT

Web: catsalut.gencat.cat

Tel.: 061



Si tienes dudas, consulta con los **PROFESIONALES DE LA SALUD** o llama al **061 (Salut Respon)**.



**A L'H, POSEM-HI
SENY** 

Plan de **PREVENCIÓN** de
DROGAS y ADICCIONES



Ajuntament de L'Hospitalet



Diputació
Barcelona