



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

Año: VII

Número: Edición Especial

Artículo no.:24

Período: Abril, 2020

TÍTULO: El consumo de bebidas energéticas en el desarrollo de las actividades diarias de los estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

AUTORES:

1. Ph.D. Auxiliadora del Rocío Mendoza Cevallos.
2. Máster. María Elena Carreño Acebo.
3. Máster. Monserrate del Rocío Pérez Mendoza.
4. Máster. Eva Marilú Ganchozo Macías.

RESUMEN: Durante los últimos años, el consumo de bebidas energizantes se ha vuelto una novedad, esto gracias a las numerosas campañas publicitarias, las cuales las han exhibido como un producto que no tiene efectos secundarios al organismo. En EEUU, los resultados arrojan que el 31% de los adolescentes de 12 a 17 años de edad y el 34% de los adultos jóvenes consumen bebidas energizantes de manera regular. Teniendo en cuenta estos resultados, se nota falta de información por parte de los consumidores de dichas bebidas energizantes y de los efectos que pueden llegar a causar en el organismo. La investigación determina los efectos que producen las bebidas energizantes en el organismo y diseña un plan de acción sobre el consumo de estas bebidas.

PALABRAS CLAVES: Bebidas energéticas, actividades diarias, estudiantes.

TITLE: The consumption of energy drinks in the development of the daily activities of the students of the Medicine career at the Eloy Alfaro University in Manabí.

AUTHORS:

1. Ph.D. Auxiliadora del Rocío Mendoza Cevallos.
2. Master. Maria Elena Carreño Acebo.
3. Master. Monserrate Del Rocío Pérez Mendoza.
4. Master. Eva Marilú Ganchozo Macías.

ABSTRACT: In recent years, the consumption of energy drinks has become a novelty, this thanks to numerous advertising campaigns, which have exhibited them as a product that has no side effects on the body. In the US, the results show that 31% of adolescents from 12 to 17 years of age and 34% of young adults consume energy drinks on a regular basis. Taking these results into account, there is a lack of information on the part of consumers of these energy drinks and the effects they may cause on the body. The research determines the effects produced by energy drinks on the body and designs an action plan on the consumption of these drinks.

KEY WORDS: energy drinks, daily activities, students.

INTRODUCCIÓN.

Durante los últimos años, el consumo de bebidas energéticas o energizantes se ha vuelto una novedad, esto gracia a las numerosas campañas publicitarias, las cuales las han exhibido como un producto que no tiene efectos secundarios en el organismo. Esto se ha logrado demostrar gracias a la encuesta de Red Bull realizada por Harris Interactive en junio de 2013 en EEUU, en donde los resultados arrojan que el 31% de los adolescentes de 12 a 17 años de edad y el 34% de los adultos jóvenes consumen bebidas energizantes de manera regular. Teniendo en cuenta estos resultados, se nota una falta de información por parte de los consumidores de dichas bebidas energizantes y de los efectos que estas pueden llegar a causar en el organismo.

Entre sus principales componentes se encuentra:

- La cafeína, que en cantidades excesivas altera al sistema nervioso, circulatorio, el aparato digestivo y renal.
- La taurina, que combinada con los minerales que contiene los energizantes puede ocasionar problemas cardiacos.
- El inositol, el cual potencia los dos componentes antes mencionados.

En el mercado existe gran variedad de marcas de bebidas energéticas, pero estas tienen similares componentes, lo que ha dado como resultado que las personas consuman bebidas energizantes que varían únicamente en sus nombres o el tipo de embotellado, y dado que el consumo de bebidas energizantes en la ciudad de Manta va más allá de los peligros del consumo de cafeína en exceso, especialmente para los niños, niñas y adolescentes; estos últimos, especialmente; todo esto debido a las sustancias suplementarias que se agregan a estas bebidas y las consecuencias ignoradas de los medicamentos al combinarse con cafeína y otros. El hecho de que no se encuentre establecida una cantidad segura conocida de cualquiera de estas sustancias, o de la cafeína, constituye un riesgo latente para la salud.

Por este motivo, nos planteamos las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los factores que llevan al consumo de las bebidas energizantes?
- ¿El consumo de bebidas energizantes tienen efectos adversos relacionados al desarrollo de las actividades diarias?
- ¿Las bebidas energizantes mejoran rendimiento académico en los universitarios?
- ¿Cuáles son las causas del consumo de bebidas energéticas durante el desarrollo de las actividades diarias por parte de los estudiantes de Medicina de la ULEAM?

DESARROLLO.

Justificación.

Se puede considerar a las bebidas energéticas como alimentos funcionales, ya que han sido diseñadas para brindar al consumidor una bebida que le ofrezca vitalidad cuando por propia decisión o necesidad deba actuar ante esfuerzos extra físicos o mentales.

Conscientes de la problemática existente ante el alto consumo de bebidas energéticas por parte de los estudiantes de Medicina para mantenerse activos, durante el estudio en horas nocturnas con el fin de cumplir con tareas, aportes y exámenes, valiéndose de que las mismas ayudan a contrarrestar el cansancio por el esfuerzo exhaustivo a lo largo del día.

Es por ello que la realización de esta investigación se fundamentará en teorías con enfoque cuantitativo, misma que ayudarán a fortalecer este estudio investigativo. También se empleará el sistema metodológico que guiará cada una de las directrices planteadas en este proyecto.

Los adolescentes en la actualidad utilizan estas bebidas para potenciar el efecto del alcohol en su organismo, por eso es muy popular hoy en día la mezcla de estas sustancias con etanol y llegar al estado de embriaguez mucho más rápido.

Ante esta evidente problemática, decidimos comprender mediante entrevistas, los factores predominantes que conllevan al consumo excesivo de bebidas energéticas y las afecciones o cambios que han producido en el desarrollo de sus actividades diarias.

Objetivo general: Indagar sobre el consumo de bebidas energizantes que perturban el desarrollo de las actividades diarias de los estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Objetivos específicos:

- Evaluar la situación social de consumo de bebidas energizantes por parte de los estudiantes de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí.

- Determinar los efectos que producen las bebidas energizantes en el organismo.
- Diseñar un plan de acción sobre el consumo de bebidas energizantes y como estas se ven involucradas en nuestras actividades.
- Implementar el plan de acción con los estudiantes de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí.

Variabls.

Variabls	Definiciones	Dimensiones o categorías	Indicadores	Técnicas
Estudiantes de Medicina de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí.	Personas que cursan sus estudios de tercer nivel en el centro de educación superior, ULEAM.	Estudiantes de primer a décimo semestre.	Registro de estudiantes matriculados en la matriz de la ULEAM, carrera de medicina.	Medicina 2019 (2), registro de estudiantes.
Bebidas energéticas	Bebidas sin alcohol, que contienen sustancias estimulantes, que evitan o disminuyen la fatiga y el agotamiento, además de aumentar la habilidad mental y proporcionar un incremento de la resistencia física.	Marcas comerciales a nivel local.	Consumo de bebidas en la ULEAM, facultad de medicina. Cuadro nutricional y componentes.	Distribuidoras en Manabí.
Causas del consumo de bebidas energéticas	Motivos o razones que incentivan al consumo de energizantes.	Sí No	Frecuencia e incidencia del consumo de energizantes por parte de los estudiantes.	Encuestas a estudiantes de medicina, ULEAM.
Consecuencias	Hecho o acontecimiento derivado o que resulta inevitable y forzosamente de otro.	Sí No	Reseñas y comentarios por los grupos afectados.	Encuestas a estudiantes de medicina, ULEAM.

Hipótesis: El alto consumo de bebidas energéticas perturba negativamente el desarrollo de las actividades diarias de los estudiantes de la carrera de Medicina de la *UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ* durante el período 2019.

Universo: La población seleccionada para el estudio del consumo de bebidas energéticas y sus consecuencias, son todos los estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, periodo 2019 (2). Que, en total son: 1475.

Estudio.

Para el estudio de los casos fueron analizados todos los estudiantes (hombres y mujeres) a partir de los 18 años de edad. La población de estudio correlacional se consideró tomando una muestra representativa de 305 estudiantes con un nivel de confianza del 95% y 5% de margen de error.

Muestra: La muestra utilizada para el estudio fue de 305 estudiantes, que se obtuvo utilizando la fórmula estadística estándar para el cálculo de muestras.

Técnicas.

Se recogieron datos de los estudiantes mayores de 18 años, mismos que fueron seleccionados de forma aleatoria.

Como herramienta de recolección de datos se utilizó la entrevista y los gastos de este proceso fueron cubiertos por los investigadores.

Para este estudio correlacional, se elaboraron fichas con criterios de inclusión y exclusión (Edad) de los estudiantes de la muestra.

Aspectos éticos.

Al ser un estudio retrospectivo basado en la información brindada por quienes conforman la Facultad de Ciencias Médicas ULEAM, se precisó realizar encuestas con consentimiento de los participantes, destacando que se guardó confidencialidad y anonimato de la información aportada por los

estudiantes.

Plan de análisis de los resultados.

Se realizaron 2 tipos de análisis, estadístico y descriptivo donde se efectuó la descripción de la frecuencia del consumo de bebidas energéticas y sus consecuencias en la población estudiada, mediante la presentación de tablas y gráficos.

El estudio correlacional se realizó un análisis para estimar la significancia estadística entre las variables relacionadas con el paquete estadístico.

Marco teórico.

Las bebidas energizantes surgieron en Escocia y en Japón con el objetivo de aumentar la energía y la concentración; inicialmente se componían de una mezcla de vitaminas y luego se les adicionaron la cafeína y los carbohidratos, surgiendo el Red Bull. Esta bebida gozaba de buena popularidad en Europa, pero al llegar a los Estados Unidos las estrategias mercantiles tradicionales no funcionaron, por lo que empezaron a patrocinar a deportistas aéreos y aviadores aficionados (Fioriti, 2013).

Se puede afirmar, que las bebidas energizantes surgen por su efecto estimulante mental; tienen altos niveles de cafeína, taurina y gluconorolactona, mientras que las bebidas hidratantes no contienen cafeína o la tienen en niveles bajos.

Tanto en el deporte como en la vida cotidiana, las bebidas energéticas siempre fueron usadas y seguirán siendo usadas con el propósito de rendir de una manera más eficaz y concretar en menor tiempo y sin tanto agotamiento físico, las metas propuestas, esto en el ámbito deportivo. Más aun, lejos de aportar, el abuso de estas sustancias puede variar el curso y rumbo normal de una competencia, debido a que permanecer varios días consecutivos sin algún tipo de descanso y exigiendo de más al organismo (Breda, 2014). Estas bebidas han ganado popularidad en los últimos años y son consumidas principalmente por adolescentes y adultos jóvenes.

Los motivos más frecuentemente referidos son: para estudiar, para obtener energía, para manejar un

vehículo por un período de tiempo prolongado, para mantenerse despierto en las noches, para maximizar el rendimiento y anular la fatiga en las competencias deportivas. Estos síntomas se agravan mucho más cuando se combinan estas bebidas con alguna otra droga o con bebidas alcohólicas y su consumo puede convertirse en una adicción, debido a que quienes las consumen necesitan aumentar la dosis (Alsunni, 2015). El peligro en estas bebidas no está en su consumo eventual, sino en el exceso de su consumo y en la forma de combinarlas, pues son utilizadas para preparar cócteles que se vuelven auténticas bombas para el organismo.

En lo que respecta a una buena manera de mantenernos despiertos, sin fatiga y con un gran desempeño, es necesario llevar un estilo de vida moderado con intervalos de recesos controlados, una alimentación equilibrada y algo que nunca ha de hacer falta para un buen estado físico es el ejercicio, que debe ser amoldado de acuerdo a nuestra disponibilidad y necesidad para que de esta manera no se requiera a ningún método no amigable con nuestra fisiología normal (Visram, 2016).

El conjunto de todo esto, es la mejor manera para hallar un equilibrio que no necesite de sustancias entre las que se encuentran las bebidas energizantes, tampoco de ayudas extras frecuentemente, que siempre será un peligro real para la salud, ocasionando perjuicios que afectan el equilibrio de nuestro organismo.

Importancia social.

Es perceptible, que actualmente nos hallamos inmersos en una sociedad y una época histórica en lo que respecta a los grandes avances de la ciencia y tecnología, y que como consecuencia, a estos grandes saltos, muy pocas veces se piensa o discuten acerca de los afectos perjudiciales que causan muchos de estos productos, entre ellos claro está las bebidas energizantes y cualquier otro tipo de estimulante del sistema nervioso central, ya que la modificación que se hace a nivel neuronal es muy brusca (Babu, 2008).

El consumo de bebidas energizantes en la ciudad de Manta va más allá de los peligros del consumo de cafeína en exceso, especialmente para los niños, niñas y adolescentes; estos últimos, especialmente; todo esto debido a las sustancias suplementarias que se agregan a estas bebidas y las consecuencias ignoradas de los medicamentos al combinarse con cafeína y otros.

Incluso, aunque las personas sanas puedan tolerar la cafeína en cantidades normales, el elevado consumo de esta, del mismo modo en el que se encuentran en las bebidas energizantes, son asociadas con graves efectos, como convulsiones, manía, accidentes cerebro vasculares y en el peor de los casos muerte súbita. Hay numerosas publicaciones médicas que relacionan los acontecimientos negativos mencionados anteriormente con el consumo de estas bebidas (Seifert, 2011); por lo que se conoce que los niños consumidores de bebidas energéticas padecen enfermedades cardiovasculares, renales o hepáticas, diabetes, hipertiroidismo, convulsiones, que poseen alteraciones del comportamiento o aquellos que ingieren ciertos tipos de medicamentos que pueden tener un efecto adverso o bien pueden hacerlos más vulnerables.

Bebidas energizantes en nuestro medio.

Hoy en día, trabajadores y estudiantes que tienen que lidiar con extensas jornadas en la ciudad de Manta han recurrido al consumo de bebidas energizantes, ya que estas le proporcionan energía extra para las peores horas de la jornada, pero su consumo es muy cuestionado por sus efectos colaterales siendo estas perjudiciales para la salud. Otro factor importante es el uso de las mismas para reponerse luego de alguna actividad física, esto es un grave error, ya que si bien nos recupera del agotamiento, no repone los electrolitos (Diario El Telégrafo 2014).

Entre los efectos negativos de estas bebidas están los problemas para poder dormir, la elevación de la presión y el aumento gasto cardiaco por su alto contenido de cafeína.

Consumo de bebidas energizantes en los estudiantes de Medicina.

La carrera de Medicina es una de las más demandantes; esto no sólo debido a su duración sino también a las exigencias académicas implicadas. Los estudiantes de Medicina presentan una constante y progresiva exigencia académica, lo cual demanda una preparación óptima, no solo para su desempeño académico, dado que esta es fundamental en su vida como futuro profesional en un mercado laboral cada vez más competitivo (Salamea Molina, Pinos Brito, & Pazmiño Cardoso, 2017); motivos por los cuales buscan ayuda para su mejor desempeño, presentando así un alto consumo de bebidas energéticas a pesar de la gran frecuencia con que producen efectos secundarios.

Uno de los problemas de la salud más generalizados en la sociedad actual es el estrés, el cual resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, en este caso sería el ambiente universitario y sus exigencias, las cuales no solo se ven relacionadas con el aprendizaje de este, dado que en ciertos casos deben dejar de lado su vida personal, esto debido a la alta demanda de trabajo que deben realizar a lo largo de la semana incluso en un mismo día (Mangi, 2017).

Con respecto a factores moderadores de la respuesta de estrés en estudiantes universitarios, se ha encontrado que tener actividades extracurriculares, estar en el primer o último año de formación, tener un bajo rendimiento, la sobrecarga académica o percibir que se tiene una falta de tiempo para cumplir con las tareas, son factores que aumentan la vulnerabilidad a presentar estrés.

Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión, a ésta se le denomina, estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar. Este estrés académico lo padecen los estudiantes de medicina los cuales se ven acorralados ante la exigencia de sus docentes con actividades relacionadas a su proceso de aprendizaje, el cual no se limita únicamente a las evaluaciones sino a los múltiples procesos (Lemos, Henao-Pérez, & López-Medina, 2018).

A todo esto, hay que sumarle las prácticas hospitalarias, las cuales se dan en varios centros de atención médica, y en muchos casos, estos se encuentran fuera de la ciudad, éstas al ser una parte de vital importancia en la vida profesional del médico, no deben darse el lujo de faltar, pero estas al estar muchas veces a distancias lejanas, interfieren con el aprendizaje del estudiante, lo cual lleva a recuperar ese tiempo, interfiriendo con sus horas de sueño.

Según Barraza Macías (2017), “El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores. Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio). Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (Castillo Pimienta, Chacón de la Cruz, & Díaz-Véliz, 2016).

La mayoría de los estudiantes universitarios se hallan expuestos a muchas tensiones, resultantes de una vida acelerada y las múltiples exigencias; por lo general, el comienzo de la universidad es sinónimo de largas horas de estudio y trabajo dentro o fuera de la universidad, a esas presiones académicas y laborales se suman aquellas de tipo personal, como la búsqueda de tiempo para actividades recreativas, la convivencia con familiares y amistades.

Entonces, al intentar cumplir con las horas de estudio, tienen poco tiempo para dormir, lo cual resulta en un deterioro físico, depresión y deseo de consumir bebidas energéticas, tabaco, alcohol en un intento de reducir el estrés, para que el cuerpo pueda resistir más horas sin darle el debido descanso. A las personas que ingieren estos estimulantes, no les preocupa mucho su salud, lo único que tienen en mente es cumplir de forma eficaz con sus obligaciones (Koivusilta, 2016).

El rendimiento académico es la resultante del complejo mundo que envuelve al estudiante, determinada por una serie de aspectos cotidianos (esfuerzo, capacidad de trabajo, intensidad de estudio, competencias, aptitud, personalidad, atención, motivación, memoria, medio relacional), que afectan directamente el desempeño académico de los individuos.

Otros factores adicionales que influyen pueden ser psicológicos o emocionales como ansiedad o depresión, manifestados como nerviosismo, falta o exceso de sueño, incapacidad para concentrarse, apatía y, en casos extremos, depresión profunda y la afectación de otros factores no cognitivos como las finanzas, la comodidad, el transporte, la cultura, la práctica de deporte, relaciones interpersonales ya que estas suelen ser muy perjudicadas tanto en lo fraterno como en lo sentimental (Lemos, Henao-Pérez, & López-Medina, 2018).

La mayoría de los estudiantes de Medicina entran en estados ansiosos una vez que logran conseguir un cupo en la facultad de Medicina, impacto que se supera rápidamente, con lo que pueden concentrarse en mejorar su rendimiento, mientras que los que manifiestan rangos de ansiedad y depresión mayores requieren de procesos de ayuda y atención para sus destrezas y conocimientos vayan acorde a su aprendizaje.

La familia también juega un papel muy importante y el interés que esta deposite en la educación del estudiante parece ser un factor determinante en el rendimiento académico, incluso más que el económico. Así los alumnos que encuentran en su hogar respaldo y motivación respecto de sus actividades en la universidad, tendrán motivo para hacer su trabajo, por el contrario, cuando en su familia hay problemas estos interfieren su vida personal y universitaria (Sakina, 2015).

Los estudios de Medicina se caracterizan por una constante y creciente exigencia académica que demandan del estudiante esfuerzos de adaptación. A ello se agrega la necesidad de una preparación óptima, fundamental para el futuro profesional. Adicionalmente, la carrera se desarrolla en un periodo del ciclo vital con características que le son propias, la adolescencia y la adultez joven.

Además, postula que el estrés que soporta un estudiante de medicina durante su adiestramiento es obligadamente alto, con riesgo de menoscabo de su salud mental. El ingreso al terreno universitario supone un nuevo desafío para el estudiante universitario ya que este por su inexperiencia juega en contra por ello aumentan sus niveles de tensión y ansiedad convirtiéndolo en su recipiente de dudas e incertidumbres sobre lo que puede ocurrir a lo largo de su inicio (Barraza-López, Muñoz-Navarro, & Behrens-Pérez, 2017).

Los diferentes tipos de cambios que vive el estudiante en su transición a la universidad, entre los que se encuentran los cambios académicos, sociales y personales. En este nuevo escenario, el alumnado que comienza su primer año de estudios en la universidad debe superar algunas dificultades para lograr alcanzar sus metas académicas con éxito, como los altos niveles de estrés que podría llegar a experimentar ante la elevada demanda de actividad que generan los nuevos desafíos, o la insatisfacción y frustración debidas a que no siempre se van a cumplir las altas expectativas académicas iniciales con las que llega el estudiante.

Esta situación ha llevado a que se plantee el estudio de los factores que contribuyen a la reducción de la deserción universitaria, por lo que se han encontrado estudios recientes en la literatura que han identificado relaciones entre la motivación académica, la procrastinación, los estilos de afrontamiento, la satisfacción con la vida, el significado de la vida, las habilidades sociales y la inteligencia emocional, con la adaptación del alumnado al entorno universitario (Alfonso, 2013).

La evidencia ha mostrado que condiciones laborales como la ambigüedad del rol, el trabajar largas horas o el trabajo excesivo, la variabilidad y la extensión de los turnos laborales, la falta de control del proceso y las condiciones de trabajo, de excesiva o poca variabilidad en el trabajo o de líderes que apoyen, tienen el potencial de afectar la calidad de vida de las personas y de aumentar los niveles de estrés. Las desbordadas exigencias, los cambios en los horarios y el acoso laboral

son factores de riesgo para sufrir trastornos mentales.

Se ha señalado una relación directa entre tensión laboral; es decir, la combinación de altas demandas y bajo control, con depresión. Igualmente, se ha afirmado que en las últimas décadas el bajo apoyo social en el trabajo y el bajo control laboral se han incrementado llevando a un mayor riesgo de morbilidad psiquiátrica. Adicionalmente, se encuentra que las demandas y el poco control se asocian con el burnout, el cual podría ser un mediador para el desarrollo de depresión en personas con altas exigencias y bajo control (Bianchi, 2015).

Por otra parte, se ha encontrado que el número de roles que debe cumplir una misma persona tiende a ser una fuente de estrés, especialmente cuando las expectativas en uno de ellos obstaculizan el cumplimiento de las expectativas en otros.

En este sentido, el rol laboral y la falta de equilibrio o no conciliación en la relación trabajo vida personal ha mostrado ser una fuente de estrés para los trabajadores; no obstante, hay que señalar, que los factores psicosociales en el trabajo también pueden tener un impacto positivo en la calidad de vida de los trabajadores, lo que se ha encontrado en trabajar en el área de estudio, y percibir que se tienen oportunidades de desarrollo personal y profesional en el trabajo (Montoya, 2016), y que lo que se hace tiene alguna trascendencia social son condiciones favorecedoras de experimentar bienestar psicológico en el trabajo.

Motivos socio/académicos del consumo de bebidas energizantes en los estudiantes de Medicina.

Las bebidas energizantes gozan de una alta popularidad y publicidad entre los estudiantes de la facultad de Medicina por sus propiedades estimulantes y las características de inocuidad que se les atribuyen. Su consumo es realizado durante la actividad académica, o en general en busca de aumentar sus niveles de energía, evitar el sueño e incluso disminuir el apetito y reducir de peso, sin importar edad, condición física o estado de salud.

Los motivos más frecuentemente referidos son: para estudiar, para obtener energía, para manejar estudiar por un período de tiempo prolongado, para mantenerse despierto en las noches, para maximizar el rendimiento y anular la fatiga en los días de máxima exigencia académica.

En un estudio realizado para determinar motivación, percepción y patrones de ingestión de las bebidas energizantes de este grupo, adujeron las siguientes razones para tomarlas, en su orden: producción de energía y mantenimiento de la vigilia, sabor, antagonismo de los efectos del alcohol, facilitación de la ebriedad y vinculación social. Los participantes relataban el consumo de dos a cinco latas de 250 mL durante una noche, la mezcla con alcohol (29,7%) y la utilización simultánea de otras sustancias de abuso, como marihuana (54,2%), cocaína (11,7%), éxtasis (12,5%) o metanfetaminas (3,3%).

La mezcla de estas sustancias ha ido incrementándose debido a la vinculación social que genera.

Composición de las bebidas energizantes.

Las Bebidas Energéticas están compuestas básicamente por cafeína e hidratos de carbono, azúcares diversos de distinta velocidad de absorción, más otros ingredientes, como aminoácidos, vitaminas, minerales, extractos vegetales, acompañados de aditivos acidulantes, conservantes, saborizantes y colorantes. Los principales componentes de las bebidas energizantes se encuentran en las metilxantinas, los aminoácidos taurina y L- carnitina, y el carbohidrato glucuronolactona; algunas de estas bebidas reemplazan la cafeína por guaraná y se promocionan como más seguras por ser un extracto vegetal; pero cada gramo de guaraná posee 36,8 mg de cafeína, 2,2 mg de teobromina y 1,1 mg de teofilina, por lo cual su potencial tóxico no disminuye. Aunque, stos tipos de bebidas tienen bastantes ingredientes, el “efecto energético” lo proporcionan básicamente dos: el azúcar y la cafeína, de modo que la cafeína es el principal ingrediente activo.

Tabla n° 1. Componentes principales en la Bebidas Energizantes.

Componentes principales	Concentración por lata (250. o mL.)
Cafeína	80.0 mg
Taurina	1000.0 mg
Glucoronolactona	600.0 mg
Guaraná	1500.0 mg
Ginseng	200.0 – 250.0 mg
Carbohidratos	2500.0 – 3000.0 mg
Vitaminas	22.0 – 27 mg

Ramos & Durand (2015) “Consumo de bebidas energizantes en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica”.

Efectos adversos de las bebidas.

Los pacientes jóvenes presentan otros problemas serios de salud, porque éstas bebidas son capaces de desencadenar arritmias; es decir, la cafeína aumenta los latidos del corazón, y para aumentarlos, la sangre fluye más rápido en el cuerpo y la gente piensa que tiene más energía. El problema que estos latidos al ser más rápidos en el cuerpo también pueden degenerarse y perder el ritmo normal, entonces se transforma en una arritmia, lo cual puede llevarlo a eventos catastróficos como un infarto o un derrame cerebral (Scalese, 2017).

La bebida energética aumenta la adrenalina, por lo que la respuesta natural del cuerpo, es tratar de disminuir la frecuencia cardiaca, llega poca irrigación al cerebro; por lo tanto, al hacer un “choque” entre adrenalina y el intento por normalizarse, se provoca la pérdida de conciencia.

Las bebidas energéticas, en exceso, provocan vasoconstricción, una irregularidad en los vasos sanguíneos que induce a que se contraigan. Para las personas hipertensas representa un peligro, además, contienen Ginseng, lo que causa problemas en la presión arterial, generando una crisis que podría derivarse en embolias, derrames e infartos, entre otras complicaciones. Entre los efectos en la

salud que tienen las bebidas energizantes y que se manifiestan alrededor de entre dos y ocho horas después de su consumo (Jackson, 2018); dependiendo de la susceptibilidad de cada persona son: intoxicación, enrojecimiento de la cara, dolor de cabeza, dilatación de pupilas, agitación psicomotora, hipertensión arterial, taquicardias, hiperactividad, nerviosismo, y vómitos.

Análisis e interpretación de datos.

Cumplida la recolección de información, se documenta el procedimiento y análisis de resultados, desarrollando un borrador con los datos recolectados, que luego de corregidos y analizados se los transcribe, tabula (números y porcentajes) para encontrar las estadísticas requeridas por el proyecto, en base a las 11 preguntas de la encuesta preparada.

Para gestionar la información obtenida, el procedimiento, análisis y tabulación de resultados se lo realizó mediante el programa Microsoft Office Excel 2013. Al obtener datos como la frecuencia y los porcentajes con respecto a la totalidad de la muestra en cuadros estadísticos, se aplicó gráficos tipo pastel en donde se describen los porcentajes de las respuestas. El procedimiento consta de los siguientes pasos:

- Depuración de los datos.
- Codificación de la información.
- Elaboración de cuadros y gráficos estadísticos.
- Análisis y comentarios de los datos tabulados.
- Análisis de los comentarios surgidos en la aplicación de los instrumentos.

Para la clasificación de resultados, se aplicó un análisis descriptivo –explicativo a través de un gráfico, en el cual se representan los porcentajes correspondientes a cada pregunta, utilizando los datos recabados y tabulados para la formulación de nuestra propuesta y en futuros proyectos que vayan a realizarse. Se realizaron un total de 305 encuestas, desechando 5 por minoría de edad en estos participantes, dejando una muestra final de 300 personas, las cuales se tabularon en el formato

destinado para el efecto, mediante dicho proceso se obtuvo la siguiente información:

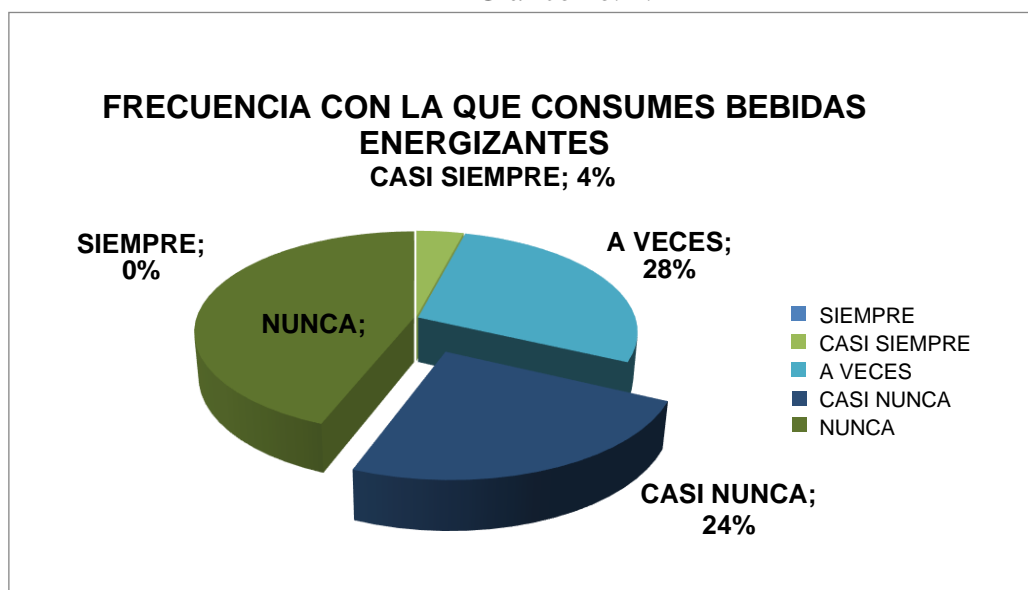
PREGUNTA 1: ¿Qué tan a menudo consumes bebidas energéticas?

Cuadro No. 1			
No.	FRECUENCIA	ESTUDIANTES	
		n	%
5	SIEMPRE	0	0%
4	CASI SIEMPRE	12	4%
3	A VECES	84	28%
2	CASI NUNCA	72	24%
1	NUNCA	132	44%
	TOTAL	300	100%

Elaborado: Autores

Fuente: Datos de información.

Gráfico no. 1.



Fuente: Datos de información

En este gráfico se muestra que un 44% nunca ha consumido una bebida energizante, el 28% A veces y un 4% casi siempre.

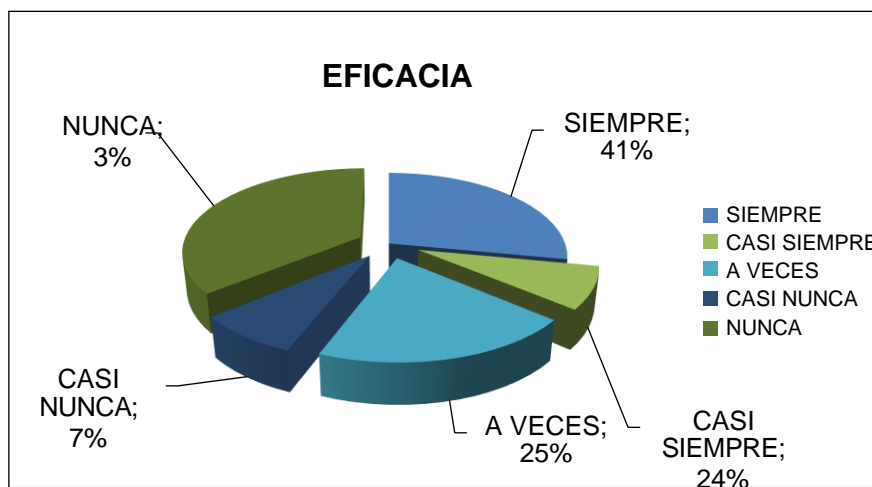
PREGUNTA 2: ¿Te sientes más activo luego de consumir estas bebidas?

Cuadro No. 2			
No.	EFICACIA	ESTUDIANTES	
		n	%
5	SIEMPRE	84	28%
4	CASI SIEMPRE	24	8%
3	A VECES	60	20%
2	CASI NUNCA	24	8%
1	NUNCA	108	36%
	TOTAL	300	100%

Elaborado: Autores

Fuente: Datos de información.

Gráfico No. 2



Fuente: Datos de información.

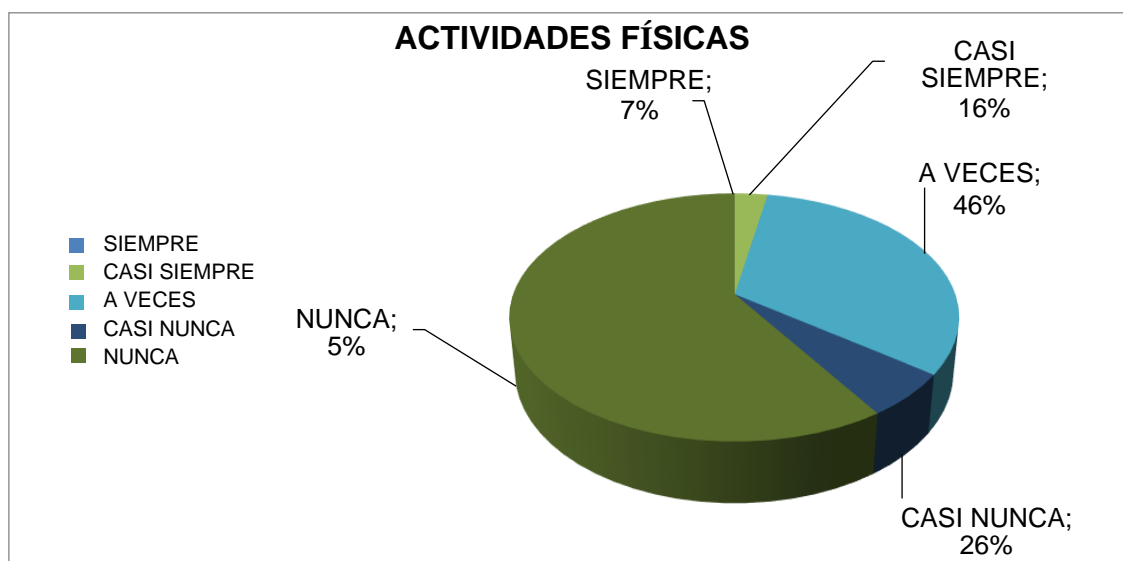
En esta gráfica se puede observar que el 41% siempre se siente activo después de consumir la bebida energizante; el 24% casi siempre; el 25% a veces y un 10% nunca.

PREGUNTA 3: ¿Consumes bebidas energizantes antes de alguna actividad física?

Cuadro No. 3			
No.	ACTIVIDADES FISICAS	ESTUDIANTES	
		n	%
5	SIEMPRE	0	0%
4	CASI SIEMPRE	12	4%
3	A VECES	12	4%
2	CASI NUNCA	24	8%
1	NUNCA	252	84%
	TOTAL	300	100%
Elaborado: Autores			

Fuente: Datos de información.

Gráfico no. 3



Fuente: Datos de información

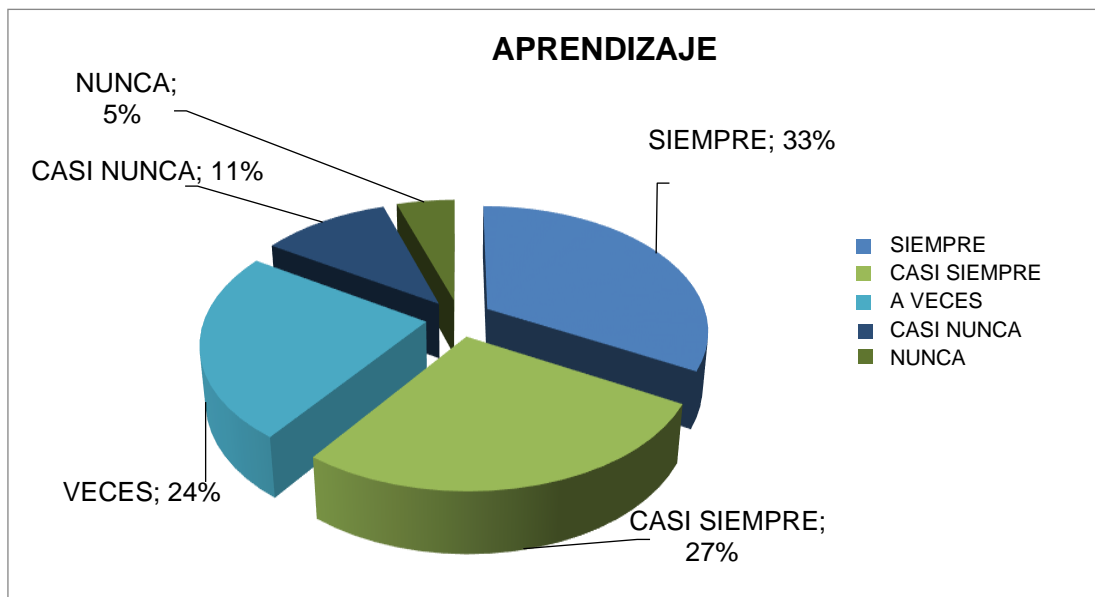
En esta Gráfica se puede observar que el 46% consume bebidas energizantes antes de alguna actividad física el 31% está entre nunca y casi nunca, mientras que el 23% restante se encuentra en siempre y casi siempre.

PREGUNTA 4: ¿Antes de estudiar tomas algún energizante para mantenerte despierto?

Cuadro No. 4			
No.	APRENDIZAJE	ESTUDIANTES	
		n	%
5	SIEMPRE	24	8%
4	CASI SIEMPRE	0	0%
3	A VECES	84	28%
2	CASI NUNCA	36	12%
1	NUNCA	156	52%
	TOTAL	300	100%
Elaborado: Autores			

Fuente: Datos de información.

Gráfico no. 4



Fuente: Datos de información.

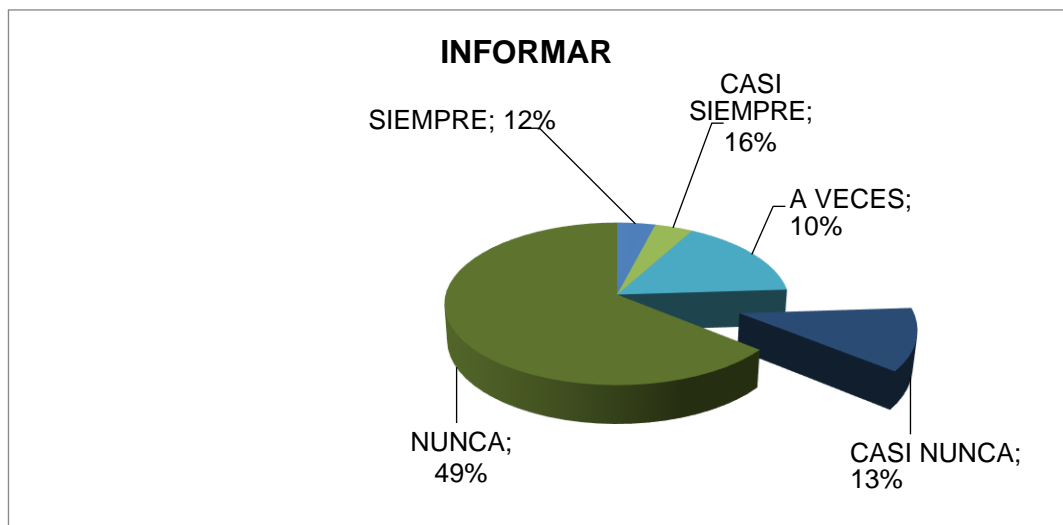
En este Gráfico se puede observar que el 33% de nuestra muestra siempre consume bebidas energizantes para mantenerse despierto, el 27% casi siempre, el 24% a veces y el otro 16% está entre casi nunca y nunca.

PREGUNTA 5: ¿Antes de ingerirla lees los ingredientes que contienen las bebidas energizantes?

Cuadro No. 5			
No.	INFORMAR	ESTUDIANTES	
		n	%
5	SIEMPRE	12	4%
4	CASI SIEMPRE	12	4%
3	A VECES	48	16%
2	CASI NUNCA	36	12%
1	NUNCA	192	64%
	TOTAL	300	100%
Elaborado: Autores			

Fuente: Datos de información.

Gráfico no. 5



Fuente: Datos de información.

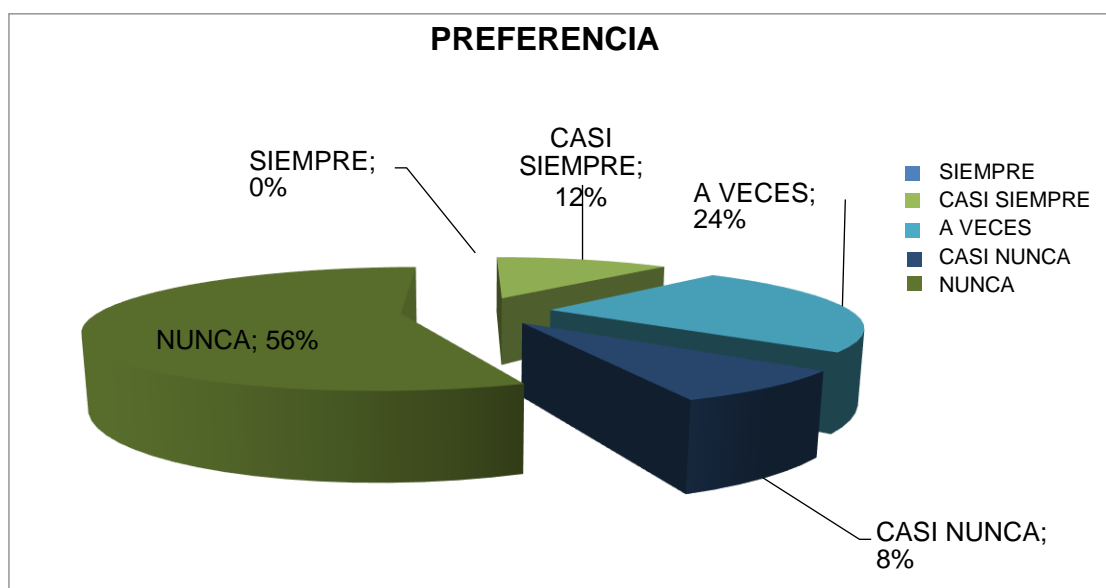
En este gráfico se puede observar que 64% no conoce que están compuestas las bebidas que consume mientras que un 4% afirma que siempre o casi siempre lee los ingredientes que contienen.

PREGUNTA 6: ¿Cuándo necesitas mantenerte despierto prefieres un "Energy Drink" antes de alguna otra bebida?

Cuadro No. 6			
No.	PREFERENCIA	ESTUDIANTES	
		n	%
5	SIEMPRE	0	0%
4	CASI SIEMPRE	36	12%
3	A VECES	72	24%
2	CASI NUNCA	24	8%
1	NUNCA	168	56%
	TOTAL	300	100%

Fuente: Datos de información.

Gráfico No. 6.



Fuente: Datos de información.

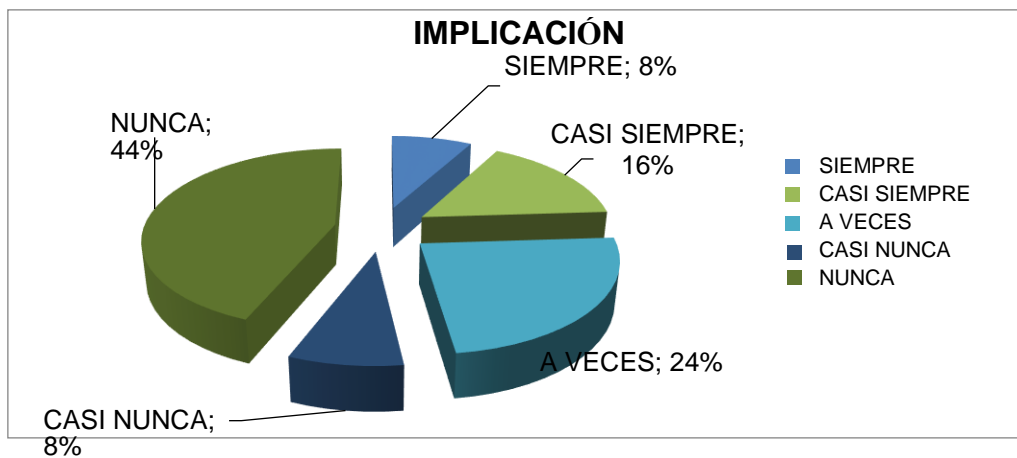
Este gráfico muestra como resultado que un 0% de los encuestados prefieren siempre un energy drink antes de alguna otra bebida, que un 12% de los encuestados las prefieren casi siempre, que un 24% de los encuestados las prefieren a veces, que un 8% de los encuestados casi nunca las prefieren y que un 56% de los encuestados nunca las prefieren.

PREGUNTA 7: ¿TE INFORMAS DE LOS EFECTOS COLATERALES DE LAS BEBIDAS QUE CONSUMES?

Cuadro No. 7			
No.	IMPLICACION	ESTUDIANTES	
		n	%
5	SIEMPRE	0	0%
4	CASI SIEMPRE	36	12%
3	A VECES	72	24%
2	CASI NUNCA	24	8%
1	NUNCA	168	56%
	TOTAL	300	100%

Fuente: Datos de información.

Gráfico no. 7.



Fuente: Datos de información.

Este gráfico muestra como resultado que un 8% de los encuestados siempre se informa de los efectos colaterales de las bebidas que consumen, que un 16% de los encuestados se informan casi siempre, que un 24% de los encuestados se informan a veces, que un 8% de los encuestados casi nunca y un 44% de los encuestados nunca se informan.

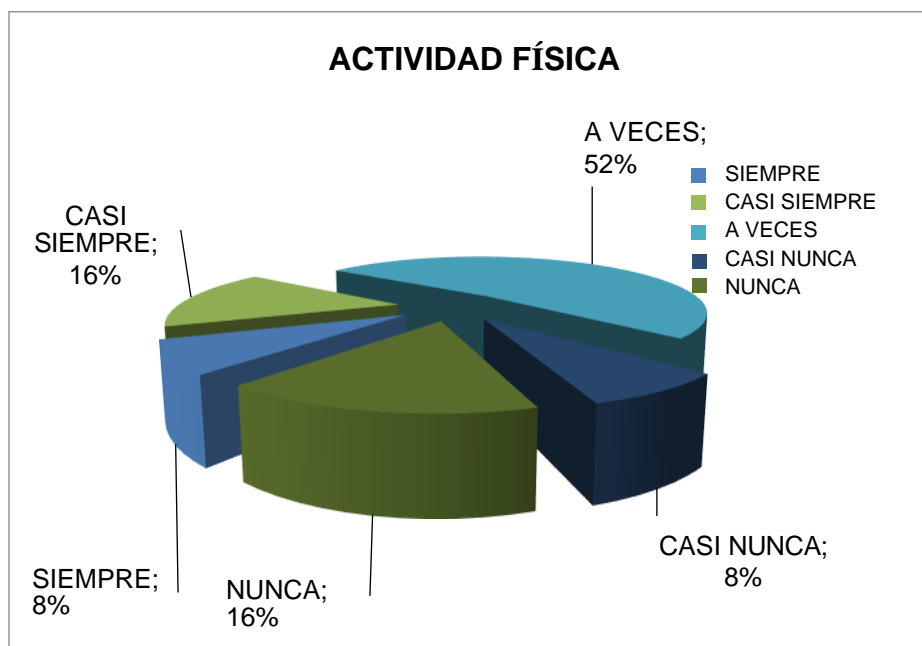
PREGUNTA 8: ¿REALIZAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS?

Cuadro No. 8

No.	ACTIVIDAD FISICA	ESTUDIANTES	
		n	%
5	SIEMPRE	24	8%
4	CASI SIEMPRE	48	16%
3	A VECES	156	52%
2	CASI NUNCA	24	8%
1	NUNCA	48	16%
	TOTAL	300	100%

Fuente: Datos de información.

Gráfico no. 8



Fuente: Datos de información.

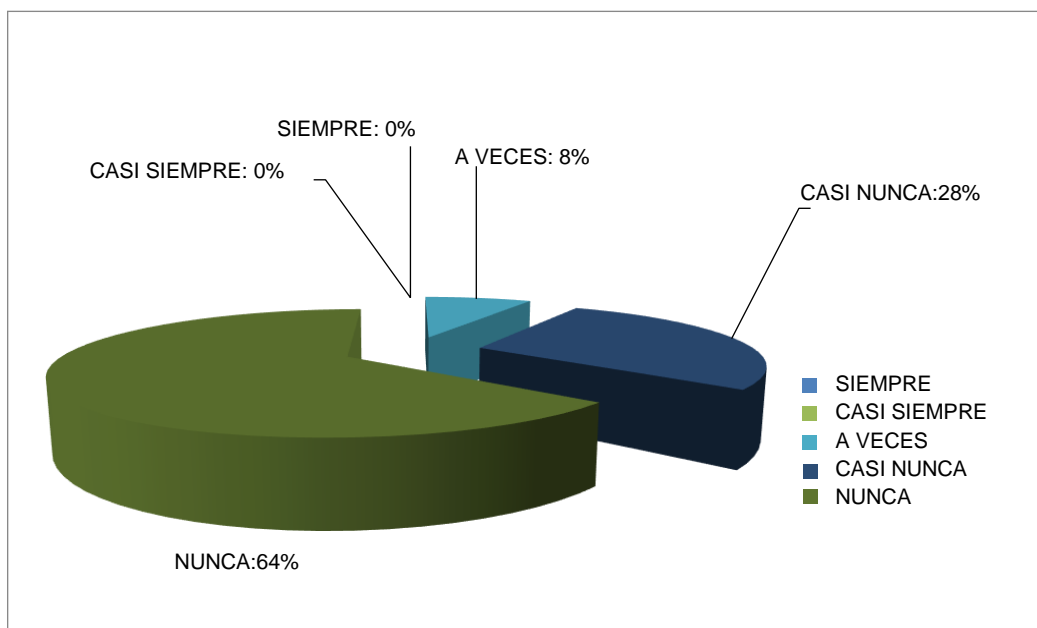
Este gráfico muestra como resultado que un 8% de los encuestados siempre realiza actividades deportivas, que un 16% de los encuestados las realizan casi siempre, que un 52% de los encuestados las realizan a veces, que un 8% de los encuestados casi nunca las realizan y que un 16% de los encuestados nunca las realizan.

PREGUNTA 9: ¿Dependes de algún tipo de bebida para realizar tus labores diarias correctamente?

Cuadro No. 9

No.	DEPENDENCIA	ESTUDIANTES	
		n	%
5	SIEMPRE	0	0%
4	CASI SIEMPRE	0	0%
3	A VECES	24	8%
2	CASI NUNCA	84	28%
1	NUNCA	192	64%
	TOTAL	300	100%

Gráfico no. 9.



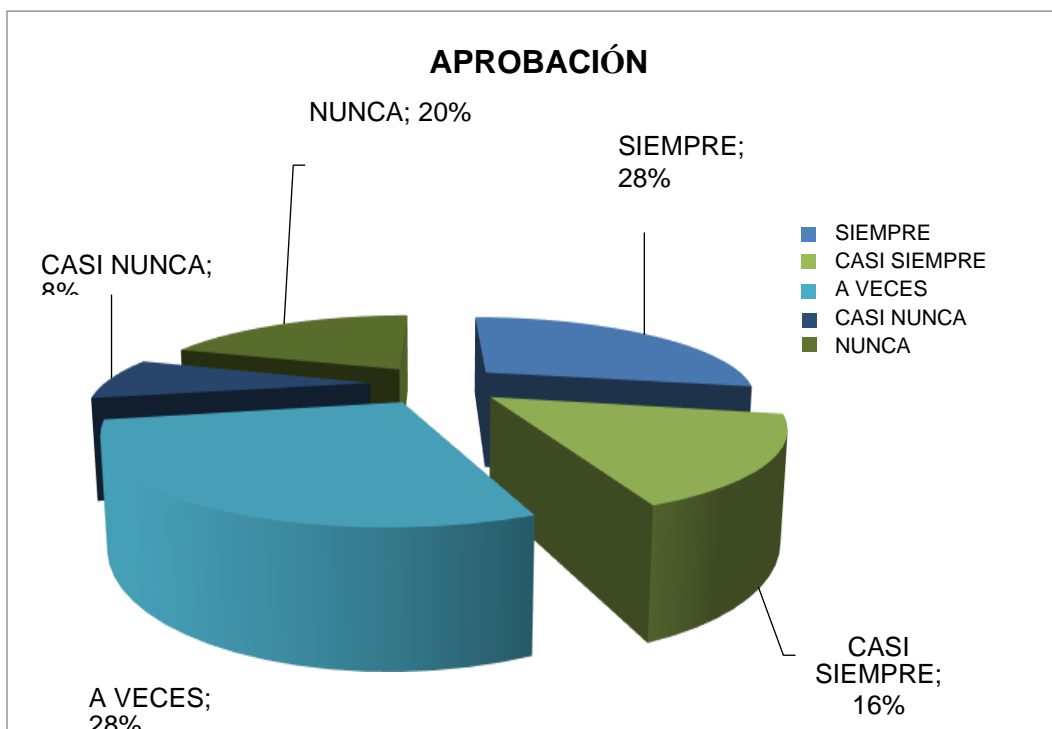
Fuente: Datos de información.

Este gráfico muestra como resultado que un 0% de los encuestados siempre dependen de algún tipo de bebida para realizar sus actividades diarias correctamente, que un 0% de los encuestados casi siempre dependen de algún tipo de bebida, que un 8% de los encuestados a veces dependen, que un 28% de los encuestados casi nunca dependen de algún tipo de bebida y que un 64% de los encuestados nunca dependen.

PREGUNTA 10: ¿Estás de acuerdo con que las bebidas energizantes sean de venta libre?

Cuadro No. 10			
No.	APROBACIÓN	ESTUDIANTES	
		n	%
5	SIEMPRE	84	28%
4	CASI SIEMPRE	48	16%
3	A VECES	84	28%
2	CASI NUNCA	24	8%
1	NUNCA	60	20%
	TOTAL	300	100%

Gráfico no. 10



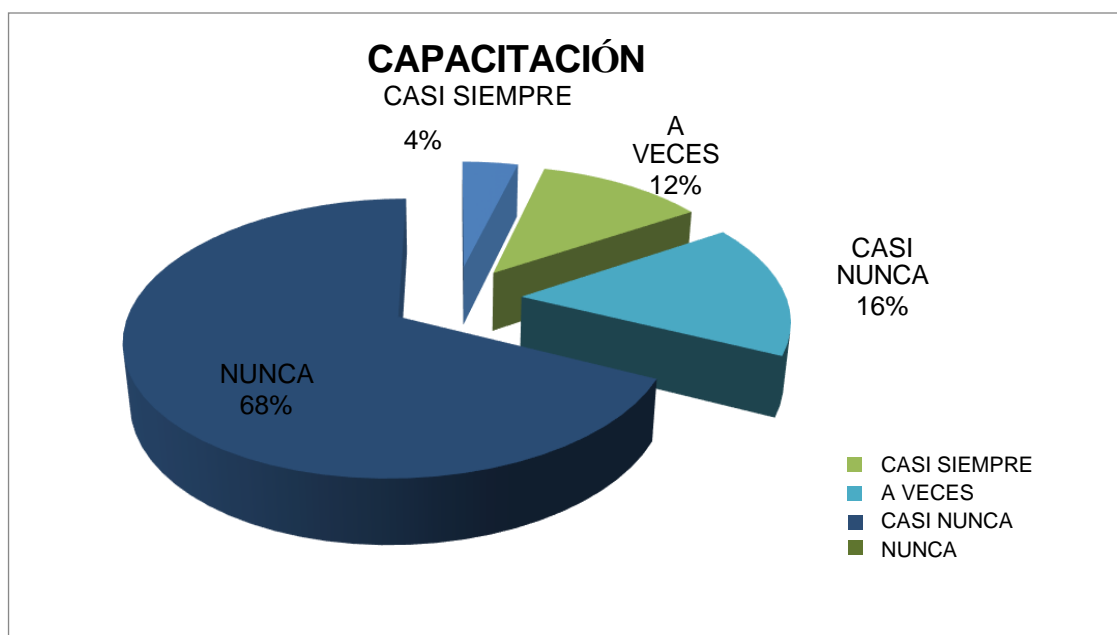
Fuente: Datos de información.

Este gráfico muestra como resultado que un 28% de los encuestados está de acuerdo que las bebidas energizantes siempre sean de venta libre, que un 16% de los encuestados está de acuerdo que casi siempre se vendan libremente, que un 28% de los encuestados está de acuerdo que a veces se realice su venta libre, que un 8% de los encuestados casi nunca está de acuerdo y que un 20% de los encuestados nunca estarían de acuerdo.

PREGUNTA 11: ¿Recibes charlas de información sobre los ingredientes y efectos de ciertos productos?

Cuadro No. 11			
No.	CAPACITACIÓN	ESTUDIANTES	
		n	%
5	SIEMPRE	0	0%
4	CASI SIEMPRE	12	4%
3	A VECES	36	12%
2	CASI NUNCA	48	16%
1	NUNCA	204	68%
	TOTAL	300	100%

Gráfico no. 11.



FUENTE: Datos de información

Este gráfico muestra como resultado que un 0% de los encuestados siempre recibe charlas informativas, que un 4% de los encuestados casi siempre recibe charlas, que un 12% de los encuestados a veces recibe charlas, que un 16% de los encuestados casi nunca recibe charlas y que un 68% de los encuestados nunca recibe charlas.

CONCLUSIONES.

Las personas tienen a consumir bebidas energizantes, ya sea por un desgaste físico fuera de lo normal, o simplemente para mantenerse despierto y evitar el cansancio, y lo pudimos evidenciar en nuestras encuestas, lo que provoca todos estos efectos no cabe duda que es la gran cantidad de cafeína.

Es verdad que estas bebidas nos hacen sentir más activos luego de consumirlas, la verdad sí, pero esto es perjudicial para nuestro cuerpo, ya que lo que nos hace sentir activos es en sí la propia cafeína; ésta es la que estimula al sistema nervioso central y evita los sentimientos de fatiga y cansancio.

Nuestra encuesta demostró que la mayoría de personas no consumen esto como un remplazante de una bebida hidratante, pero es importante recalcar que no se debe hacer ya que las dos poseen diferentes funciones una repone electrolitos al cuerpo mientras que la bebida energizante solo estimula al sistema nervioso para que no te sientas cansado. La mayor causa, por la cual las personas consumen estas bebidas, es debido al estudio a todo nos pasa, pero deberíamos aprender a administrar mejor nuestro tiempo y así nunca recurrir a estas bebidas.

La mayoría de las personas compran cualquier clase de bebida sin leer los ingredientes apenas se molestan con leer la etiqueta de expiración en pocas palabras no sabemos lo que consumimos y si es bueno para nuestro cuerpo o no.

Y al no saber lo que metemos a nuestro organismo no sabemos cómo pueden reaccionar en conjunto todos productos químicos y como alterara la homeostasis del cuerpo; en especial, si no las consumimos en los momentos exactos.

Además, una de las desventajas de la cafeína es que si se consume muchas veces tu cuerpo empezara a desarrollar una resistencia la cual tendrás que duplicar la dosis para tener el mismo efecto y te haces muy dependiente de esta bebida porque tu cuerpo empieza a necesitarla para

ejercer correctamente sus funciones.

Por estas y muchas más razones nosotros creemos que estas bebidas no deben estar en venta bajo todo el público por todo el daño que produce.

Y si están a venta libre queremos crear campañas que no permitan el libre comercio de estas por lo perjudicial que puede ser para la salud, así mismo queremos concienciar a las personas sobre su consumo.

En definitiva, nosotros tenemos en nuestras manos y el medio para poder cambiar el consumo excesivo de estas bebidas o regular su consumo y por eso proponemos soluciones para tener tomadas en cuenta o como una vía alternativa dentro de las cuales señalamos el jugo cien por ciento natural que promueve los mismos efectos sin dañar o afectar a otro sistema y proponemos las siguientes como las recomendaciones que se deberían seguir:

Recomendaciones.

- No consumir tantas bebidas energizantes por los efectos colaterales que produce en el organismo.
- Las bebidas energizantes te hacen sentir menos cansado, porque la cafeína estimula a tu sistema nervioso central para que inhiba tales efectos.
- No confundir bebidas hidratantes con las bebidas energizantes, las bebidas hidratantes ayudan a reponer electrolitos, las otras no.
- Administra bien su tiempo para recurrir a estas bebidas.
- Leer los ingredientes de todo producto que vaya a consumir.
- Buscar una alternativa más saludable como es el jugo de guisantes con banano y miel antes de consumir un “energy drink”.
- Saber que como funciona cada compuesto químico dentro de nuestro cuerpo la información es la mejor arma.

- No depender de ninguna de estas bebidas
- Informarse la mejor arma de un estudiante es su conocimiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Alfonso. (2013). Perfiles de expectativas académicas en alumnos españoles y portugueses de enseñanza superior. *Revista Galego-portuguesa de Psicoloxía e Educación*.
2. Alsunni, A. A. (2015). Energy Drink Consumption: Beneficial and Adverse Health Effects. Ahmed Abdulrahman Alsunni; 9(4): 468-474.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4682602/>
3. Babu, K. M. (2008). Energy Drinks: The New Eye-Opener for Adolescents. *Clinical Pediatric Emergency Medicine* 9(1).
https://www.researchgate.net/publication/228847586_Energy_Drinks_The_New_Eye-Opener_For_Adolescents
4. Barraza-López, R. J., Muñoz-Navarro, N. A., & Behrens-Pérez, C. C. (2017). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. *Rev. chil. neuro-psiquiatr*.
5. Bianchi. (2015). Burnout-depression overlap: a review. *Clin Psychol Rev.* 36:28-41.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25638755>
6. Breda, J. J. (2014). Energy Drink Consumption in Europe: A Review of the Risks, Adverse Health Effects, and Policy Options to Respond. *Front Public Health*; 2: 134.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4197301/>
7. Castillo Pimienta, C., Chacón de la Cruz, T., & Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 230---237.

8. Diario El Telégrafo (2014). Cafeína en energizantes, riesgo para la salud. Extraído el 18 de octubre de 2014: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/cafeina-en-energizantes-riesgo-para-la-salud>
9. Fioriti, L. (2013). Gathering consumption data on specific consumer groups of energy drinks. https://www.researchgate.net/profile/Linda_Fioriti2/publication/281280058_Gathering_consumption_data_on_specific_consumer_groups_of_energy_drinks/links/55dee0eb08ae45e825d3ac69/Gathering-consumption-data-on-specific-consumer-groups-of-energy-drinks.pdf
10. Jackson. (2018). Energy drink consumption and the perceived risk and disapproval of drugs: Monitoring the Future, 2010-2016. *Drug Alcohol Depend* 188:24-31. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29729536>
11. Koivusilta. (2016). Energy drink consumption, health complaints and late bedtime among young adolescents. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26888471>
12. Lemos, M., Henao-Pérez, M., & Lopez-Medina, D. C. (2018). Estrés y salud mental en estudiantes de Medicina. *Dialnet*.
13. Mangi. (2017). Energy Drinks and the Risk of Cardiovascular Disease: A Review of Current Literature. *Cureus* 9(6): e1322: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28690955>
14. Montoya. (2016). Estrategias de afrontamiento en trabajadores con exposición a factores psicosociales: una aproximación a su conceptualización. *Psicología de las organizaciones y del trabajo: apuestas de investigación*.
15. Ramos Medina, M. E., Álvarez, D., & Carla, N. (2015). Consumo de bebidas energizantes en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica en el año 2014.
16. Sakina. (2015). Symptoms Attributed to Consumption of Caffeinated Beverages in Adolescents. *Journal of Caffeine Research* 1;5(4): 187-191. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4663645/>

17. Salamea Molina, J. C., Pinos Brito, M. C., & Pazmiño Cardoso, M. G. (2017). Estudio Descriptivo: Estrés y Calidad de Vida en Estudiantes de Medicina de la Universidad del Azuay. *REVISTA MÉDICA HJCA*, 11-17.
18. Scalese. (2017). Energy Drink and Alcohol mixed Energy Drink use among high school adolescents: Association with risk taking behavior, social characteristics. *Addict Behav* 72: 93-99. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28388494>
19. Seifert. (2011). Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults. *Pediatrics* 127(3): 511-28. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21321035>
20. Visram. (2016). Consumption of energy drinks by children and young people: a rapid review examining evidence of physical effects and consumer attitudes. *BMJ Open* 8;6(10). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27855083>

DATOS DE LOS AUTORES.

1. **Auxiliadora del Rocío Mendoza Cevallos.** Doctora en Ciencias Pedagógicas. Docente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, ULEAM-Ecuador. E-mail: auximen@yahoo.es
2. **Maria Elena Carreño Acebo.** Magister en Desarrollo Temprano y Educación Inicial. Docente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, ULEAM-Ecuador. E-mail: marielena1970@hotmail.com
3. **Monserate Del Rocío Pérez Mendoza.** Magister en Desarrollo de la Inteligencia y Educación. Docente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, ULEAM-Ecuador. E-mail: chio.perez@holmail.com
4. **Eva Marilú Ganchozo Macías.** Magister en Psicología Clínica. Docente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, ULEAM-Ecuador. E-mail: evamgm-2@hotmail.com

RECIBIDO: 2 de marzo del 2020.

APROBADO: 14 de marzo del 2020.