



Cardiólogo advierte graves riesgos de mezclar alcohol con bebidas energéticas: “Incluso una sola vez puede ser peligroso”

El cardiólogo Dante Lindefjeld alertó que la combinación de alcohol con bebidas energéticas puede desencadenar arritmias, infartos e incluso la muerte súbita, debido a que los estimulantes enmascaran la acción depresora del alcohol y sobreexigen al corazón.

María Paz Rivera
prensa@latribuna.cl

El consumo de bebidas energéticas se ha masificado en los últimos años, especialmente entre jóvenes y adultos que buscan mantenerse activos durante fiestas o largas jornadas.

Sin embargo, cuando estas se combinan con alcohol, los riesgos para la salud aumentan de manera exponencial y pueden desencadenar serias complicaciones en el sistema cardiovascular.

Así lo advirtió el doctor Dante Lindefjeld, cardiólogo de la Clínica Universidad de los Andes, quien explicó en detalle a Diario La Tribuna cómo actúa esta mezcla en el organismo y

por qué no es tan inofensiva como muchos creen.

“Las bebidas energéticas contienen altas dosis de estimulantes como cafeína, taurina o guaraná, que elevan la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Al mezclarse con alcohol, logran enmascarar el efecto depresor de este sobre el sistema nervioso, generando una falsa sensación de alerta”.

Desde la perspectiva médica, el doctor Lindefjeld explicó que los estimulantes de las bebidas energéticas aceleran de manera anormal el ritmo del corazón y alteran la conducción de los impulsos eléctricos que permiten su funcionamiento.

“El problema es que ese efecto puede llevar al cuerpo a un estado de sobreexigencia peligrosa, incluso después de



EL CONSUMO DE ALCOHOL con energéticas puede alterar el ritmo del corazón y provocar arritmias graves.

un solo consumo”, señaló el especialista.

ALTERACIONES EN EL CORAZÓN

Esta situación puede derivar en arritmias graves e incluso mortales, como la fibrilación auricular o la taquicardia ventricular.

“Cuando se producen estas alteraciones, el corazón no solo late más rápido, sino también de forma ineficiente. Esto puede provocar que la sangre no se bombee correctamente, generando un mayor riesgo de infarto en personas con enfermedades coronarias o antecedentes familiares. En los casos más extremos, podría ocurrir una muerte súbita”, advirtió el cardiólogo.

SÍNTOMAS DE ALERTA EN JÓVENES

Aunque la combinación de energéticas y alcohol suele asociarse al mundo juvenil, no todos saben identificar los signos de alarma. El especialista recalca que, incluso en personas jóvenes aparentemente sanas, pueden aparecer síntomas preocupantes.

“Las palpitaciones rápidas o irregulares, la sensación de mareo, el dolor de pecho, la cefalea intensa o la pérdida súbita de

conciencia, son señales que no deben ignorarse. Muchas veces los jóvenes desconocen que tienen condiciones cardíacas subyacentes, y esta mezcla puede ser el detonante de un episodio grave”, puntualizó.

HIPERTENSIÓN Y DAÑO VASCULAR

El problema no se limita a los efectos inmediatos. Según el doctor Lindefjeld, el consumo frecuente de bebidas energéticas, más aún si se combina con alcohol, puede tener consecuencias severas en el largo plazo.

“Estas bebidas elevan la presión arterial, lo que favorece el desarrollo de hipertensión sistémica. Con los años, esto aumenta la probabilidad de sufrir un infarto al miocardio o un accidente cerebrovascular. No es un riesgo hipotético, es una realidad que vemos cada vez más en la consulta clínica”, sostuvo.

IMPACTO EN LA SALUD MENTAL

Otro punto expuesto por el especialista a considerar es que esto no se trata únicamente de un problema cardiovascular. La alta carga de cafeína y estimulantes puede generar tolerancia y dependencia.

“Al enmascarar los efectos depresores del alcohol, las per-

sonas creen que están más despiertas y terminan consumiendo más alcohol del que toleran. Es una combinación que puede llevar a la adicción y a conductas de alto riesgo”, explicó.

RECOMENDACIONES PARA UN CONSUMO RESPONSABLE

Frente a este escenario, el cardiólogo fue claro en indicar que, “lo ideal es no mezclar bebidas energéticas con alcohol en ninguna circunstancia”. Para quienes deciden consumirlas, recomendó hacerlo de manera ocasional y en bajas cantidades.

En adultos sanos, el límite seguro sería una bebida energética al día como máximo, evitando siempre que sea después de hacer ejercicio o en contextos de deshidratación.

En tanto, el consumo debe estar totalmente prohibido en niños, adolescentes, mujeres embarazadas o en lactancia, y en personas con enfermedades cardiovasculares o neurológicas.

“Existen alternativas seguras y que no ponen en riesgo la salud. El agua, los jugos naturales, infusiones sin cafeína o simplemente bebidas sin alcohol acompañadas de una buena conversación permiten socializar sin exponer al organismo a riesgos innecesarios”, concluyó el doctor Lindefjeld.



EXPERTOS RECOMIENDAN evitar esta mezcla, sobre todo en jóvenes y personas con riesgo cardiovascular.