

ADVIERTEN EXPERTOS

# No apto para menores de 15: Los riesgos de consumir bebidas energéticas

**EQUIPO EL DÍA** / Región de Coquimbo

**Autoridad sanitaria llama a evitar su consumo en menores de 15 años y alerta por efectos como alteraciones cardíacas y riesgos al mezclarlas con alcohol.**

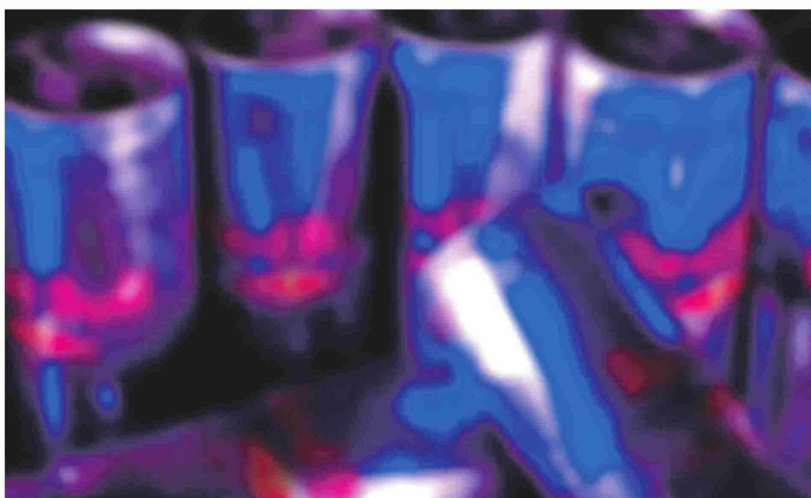
Ante el aumento del consumo de bebidas energéticas en la población, especialmente en niños, niñas y adolescentes, la Seremi de Salud de la Región de Coquimbo hizo un llamado al consumo responsable e informado, advirtiendo sobre los riesgos que estos productos pueden generar en la salud.

Estas bebidas, formuladas originalmente para personas adultas que realizan actividad física intensa y prolongada, contienen estimulantes como la cafeína, los cuales pueden provocar alteraciones del ritmo cardíaco, agitación e incluso efectos en el sistema nervioso central.

Desde la autoridad sanitaria recalcaron que su consumo no es apto para menores de 15 años, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, debido a los efectos negativos que pueden causar.

En esa línea, la seremi de Salud, Karen Iribarra, enfatizó la importancia del rol de las familias en la supervisión del consumo. "Es importante este llamado, principalmente a las familias, para que padres y madres puedan supervisar el consumo de estas bebidas por parte de sus hijos, además en espacios como comunidades educativas donde es clave proteger a niños, niñas y adolescentes", señaló.

Otro de los puntos críticos es la combinación de bebidas energéticas con alcohol. Desde la Seremi advirtieron que esta mezcla puede generar una falsa sensación de control, ya que la cafeína enmascara los efectos del alcohol, aumentando el riesgo de consumo



Especialistas alertan por el uso frecuente de bebidas energéticas y sus efectos en el organismo.

EL DÍA

## Dato:

**Se hizo un llamado a diferenciar las bebidas energéticas de las isotónicas. Mientras las primeras contienen estimulantes y no cumplen funciones de hidratación, las isotónicas están diseñadas para reponer líquidos y electrolitos durante el ejercicio.**

excesivo y de situaciones peligrosas, como la conducción bajo sus efectos.

Por su parte, la nutricionista Karen Narváez explicó que el consumo frecuente o en exceso puede generar diversos daños a la salud. "Siempre será recomendable reemplazarlas por agua, además de mantener hábitos saludables como actividad física y buen descanso", indicó.

Asimismo, se hizo un llamado a diferenciar las bebidas energéticas de las isotónicas. Mientras las primeras

contienen estimulantes y no cumplen funciones de hidratación, las isotónicas están diseñadas para reponer líquidos y electrolitos durante el ejercicio, por lo que no deben considerarse equivalentes.

Finalmente, desde la Seremi de Salud reiteraron que estas bebidas no son necesarias en la vida cotidiana, recomendando un consumo ocasional, limitado y solo en adultos sanos, además de revisar siempre el etiquetado y consultar a un profesional ante dudas.