

# Consumo de bebidas energéticas por parte de estudiantes de la licenciatura en enfermería de la Universidad Olmeca

Juan Carlos Hernández Hernández<sup>1</sup>

Vanessa Hernández Díaz<sup>2</sup>

Yansi I. Hidalgo Domínguez<sup>3</sup>

## RESUMEN

La presente investigación tiene un diseño metodológico de tipo descriptivo y transversal; la población estuvo constituida por 135 alumnos inscritos en el ciclo escolar 2017-2018-1 de la Licenciatura de Enfermería de la Universidad Olmeca. La muestra estuvo conformada por 101 alumnos de la Licenciatura de Enfermería de la Universidad Olmeca, con un rango de 18 a 25 años de edad, de los cuales 21.8 % pertenecen al sexo masculino y 78.2 % al femenino. De acuerdo al consumo de bebidas energéticas en la población estudiada 38.6 % de los alumnos ha consumido alguna vez en su vida, de los cuales 12.87 % cursan el primer semestre, 6.9 % el tercer semestre, 6.9 % el quinto semestre y 11.88 % cursa el séptimo semestre. Existe un promedio moderado en el consumo de bebidas energéticas ya que menos de la mitad de la población respondió haberlas consumido alguna vez en su vida. El motivo principal para el consumo de estos productos es para mejora la concentración y evitar el sueño; la principal característica para su consumo tiene mucho que ver con la marca y el sabor.

**PALABRAS CLAVE:** Bebidas energéticas, consumo, conocimientos, efectos, estudiantes de Enfermería.

## INTRODUCCIÓN

Un reciente reporte de investigadores de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015), asegura que el desconocimiento de la composición de estas bebidas puede provocar alteraciones en quienes la consuman de manera habitual ya que estos productos contienen componentes que se encuentran en cantidades por encima de las recomendadas, los cuales pueden afectar la salud humana produciendo efectos tales como aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, deshidratación, irritabilidad, aumento en el nivel de actividad y tono de conciencia, disminución del apetito y del sueño, nerviosismo, temblores, dificultad de concentración, entre otras. (Álvarez, Muñoz y Sánchez, 2015).

Se estima que existen más de 300 variedades de bebidas energéticas en el mundo, de las cuales 60 % son provenientes de Estados Unidos de América.

Para el 2008 la industria de bebidas energé-

<sup>1</sup> Estudiante de la Licenciatura en Enfermería en la UO. Hinata\_hyuga\_kakashi@hotmail.com

<sup>2</sup> Profesara de tiempo completo de la Licenciatura en Enfermería, UO. vhdez161185@hotmail.com

<sup>3</sup> Directora Técnica de la Licenciatura en Enfermería, UO. yansihidalgo@outlook.com

zantes alcanzó ventas mundiales de hasta 26.9 mil millones de dólares, además de ser considerada el tipo de bebida más vendida entre la población joven.

Entre los principales componentes de estas bebidas se encuentran las metilxantinas, los aminoácidos taurina y L-carnitina y el carbohidrato glucuronolactona; ciertas bebidas reemplazan la cafeína por guaraná y las promocionan como más seguras por tratarse de 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 (García y Ramos, 2013).

El consumo de bebidas energizantes ha experimentado una notable expansión en los últimos años ya que constituyen un conjunto de productos cotidianos de gran incidencia en la vida de las personas, especialmente en la de los adolescentes (Vargas, Núñez y De la O, 2016). El reciente aumento del consumo de bebidas energéticas asociado al ocio, durante los períodos de exámenes, en relación con la práctica de actividades deportivas, así como la popularidad de que gozan entre los adolescentes y jóvenes, ha despertado la preocupación de algunas autoridades sanitarias en diferentes países.

La extensión de un patrón de consumo asociado al alcohol ha provocado casos de reacciones adversas (insomnio, ansiedad o deshidratación) que han motivado a algunas organizaciones de salud a recomendar que se evite el consumo simultáneo al alcohol, durante el embarazo o la lactancia, durante actividades físicas intensas y en personas con patologías cardíacas o trastornos neurológicos; también se recomienda que no sean consumidas por niños, adolescentes o personas sensibles a la cafeína (Socarras, Blanco y Bosch, 2016).

No hay evidencia científica sólida que soporte el uso de bebidas energizantes como agentes terapéuticos en las condiciones promocionadas, como mejorar el rendimiento físico, cognitivo o el estado emocional. En cambio hay múltiples reportes de casos

en los cuales se asocia su consumo con efectos adversos, afectando una gran variedad de órganos y sistemas (Sánchez, Arroyave, *et al*, 2016).

Hoy en día es evidente que la mayoría de los estudiantes a nivel universitario se encuentren sometidos a estrés, tensiones y exigencias, lo que conlleva a una vida apresurada y llenas de actividades. El estudiar una licenciatura en Enfermería implica largas horas de estudio dentro y fuera del campo universitario, clínico y comunitario, a lo que se le suman las actividades sociales y familiares, por lo que el estudiante tiene pocas horas de sueño/descanso, lo cual resulta perjudicial a nivel físico y emocional, ya que muchos de ellos recurren al consumo de bebidas energéticas y otras sustancias que sirven como estimulantes en un intento desesperado por disminuir el agotamiento y estrés físico. Las personas que consumen estas bebidas energéticas no tienen en consideración el daño que le están ocasionando a su salud ya que tienen como principal objetivo cumplir con sus obligaciones. El objetivo de esta investigación es identificar la frecuencia y los conocimientos que tienen los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Olmeca sobre las bebidas energéticas.

## MATERIAL Y MÉTODO

La presente investigación tiene un diseño metodológico de tipo descriptivo y transversal. La población estuvo constituida por 135 alumnos inscritos en el ciclo 2017-2018-1 de la Licenciatura de Enfermería de la Universidad Olmeca. La muestra estuvo conformada por 101 alumnos, con un rango de 18 a 25 años de edad que cursaban el 1º, 3º, 5º y 7º semestres. Se tomaron como criterios de inclusión los siguientes aspectos: alumnos del turno matutino, ambos sexos, que firmaron el consentimiento informado y que aceptaron participar en la investigación. Para la recolección de los datos se utilizó un instrumento, Survio 2015 y una cédula de datos personales. El primer instrumento denominado cuestionario, como un método simple en

la detección del consumo de bebidas energéticas identifica a las personas con nombre, edad, sexo, semestre y busca encontrar mediante 20 reactivos el consumo y prevalencia, ya que se examina el uso, la frecuencia y relevancia, valorando cantidad aproximada, marca de la bebida energética, su mezcla con alguna sustancia, motivos de consumo, efectos, conocimientos y opinión sobre su venta al público.

**RESULTADOS**

La muestra estuvo conformada por 101 alumnos de la

Licenciatura de Enfermería de la Universidad Olmeca, con un rango de 18 a 25 años de edad, de los cuales 21.8 % pertenecen al sexo masculino y 78.2 % al femenino.

De acuerdo al consumo de bebidas energéticas en la población estudiada, 38.5 % de los alumnos respondió haberlas consumido alguna vez en su vida, de los cuales 12.87 % cursan el primer semestre, 6.9 % el tercer semestre, 6.9 % el quinto semestre y 11.88 % el séptimo semestre (Ver tabla1).

**Tabla 1.** Consumo de bebidas energéticas según semestre

| Semestre | f  | %      |
|----------|----|--------|
| Primero  | 13 | 12.87  |
| Tercero  | 7  | 6.9    |
| Quinto   | 7  | 6.9    |
| Séptimo  | 12 | 11.88  |
| Total    | 39 | 38.5 % |

Fuente: Cédula de características del consumo de bebidas energéticas

La tabla 2 evidencia el consumo de bebidas energéticas por sexo, observando que los hombres (13.86 %) muestran menor proporción que las mujeres (24.75 %).

**Tabla 2.** Consumo de bebidas energéticas por sexo

| Consumo de bebidas energéticas | Mujer |       | Hombre |       |
|--------------------------------|-------|-------|--------|-------|
|                                | f     | %     | f      | %     |
| Sí                             | 25    | 24.75 | 14     | 13.86 |
| No                             | 54    | 53.46 | 8      | 7.92  |
| Total                          | 79    | 78.21 | 22     | 21.78 |

Fuente: Cédula de características del consumo de bebidas energéticas

En la tabla 3 se muestran los principales motivos de consumo de bebidas energéticas, donde el principal es el estudio (25.7 %), seguido del deporte (9.9 %), el trabajo (3 %) y los que no consumen (61.4 %).

**Tabla 3.** Motivos del consumo de bebidas energéticas

| <b>Motivos</b> | <b>f</b>   | <b>%</b>   |
|----------------|------------|------------|
| Estudio        | 26         | 25.7       |
| Deporte        | 10         | 9.9        |
| Trabajo        | 3          | 3          |
| No consume     | 62         | 61.4       |
| <b>Total</b>   | <b>101</b> | <b>100</b> |

Fuente: Cédula de características del consumo de bebidas energéticas

La tabla 4 muestra los factores que determinan el sabor con 21.7 %, la marca con 12.8 %, el precio con 3.9 % y con 61.4 % se encuentran los que no consumen.

**Tabla 4.** Factores que determinan la compra de bebidas energéticas

| <b>Determinantes</b> | <b>f</b>   | <b>%</b>   |
|----------------------|------------|------------|
| Sabor                | 22         | 21.7       |
| Marca                | 13         | 12.8       |
| Precio               | 4          | 3.9        |
| No consume           | 62         | 61.4       |
| <b>Total</b>         | <b>101</b> | <b>100</b> |

Fuente: Cédula de características del consumo de bebidas energéticas

En la tabla 5 se muestran las principales marcas consumidas: Monster 20 %, Red Bull 4 %, Vive Cien 9 %, Boots 7.9 % mencionando que 61.4 % no consume bebidas energéticas.

**Tabla 5.** Marcas más consumidas

| <b>Producto</b> | <b>f</b>   | <b>%</b>   |
|-----------------|------------|------------|
| Monster         | 20         | 19.8       |
| Red Bull        | 4          | 3.9        |
| Vive Ciel       | 8          | 7.9        |
| Boots           | 7          | 6.9        |
| No consume      | 62         | 61.4       |
| <b>Total</b>    | <b>101</b> | <b>100</b> |

Fuente: Cédula de características del consumo de bebidas energéticas

La tabla 6 muestra cuánto tardan en sentir los efectos de las bebidas energéticas: encontrando que 12 % en 10 minutos, 14.9 % en media hora, 11.9% en más de una hora y 60.4 % no aplica.

**Tabla 6.** Cuánto tarda en sentir los efectos

| Tiempo estimado   | f   | %    |
|-------------------|-----|------|
| 10 minutos        | 13  | 12.9 |
| Media hora        | 15  | 14.9 |
| Más de media hora | 12  | 11.9 |
| Noaplica          | 61  | 60.4 |
| Total             | 101 | 100  |

Fuente: Cédula de características del consumo de bebidas energéticas

En la tabla 7 se muestran los conceptos de lo que creen que son las bebidas energéticas: sustituto de alcohol 4 %, afrodisiaco 1 %, sustituto de café 37.6 %, ayuda a potenciar la concentración 49.5 % y otros 7.9 %.

**Tabla 7.** Qué son las bebidas energéticas

| Concepto                           | f   | %    |
|------------------------------------|-----|------|
| Sustituto de alcohol               | 4   | 4.0  |
| Afrodisiaco                        | 1   | 1    |
| Sustituto de café                  | 38  | 37.6 |
| Ayuda a potenciar la concentración | 50  | 49.5 |
| Otros                              | 8   | 7.9  |
| Total                              | 101 | 100  |

Fuente: Cédula de características del consumo de bebidas energéticas

En la tabla 8 se muestran los efectos perjudiciales que manifiestan los alumnos después de consumir bebidas energéticas: adicción 24.8 %, ansiedad 8.9 %, taquicardia 50.5 %, baja tensión 2 %, insomnio 7.9 %, no sabe 5.9 %.

**Tabla 8.** Efectos perjudiciales

| Síntomas físicos | <i>f</i> | %    |
|------------------|----------|------|
| Adicción         | 25       | 24.8 |
| Ansiedad         | 9        | 8.9  |
| Taquicardia      | 51       | 50.5 |
| Baja tensión     | 2        | 2.0  |
| Insomnio         | 8        | 7.9  |
| No sabe          | 6        | 5.9  |
| Total            | 101      | 100  |

Fuente: Cédula de características del consumo de bebidas energéticas

La tabla 9 muestra si han sufrido algún efecto perjudicial al consumir estas bebidas, teniendo como resultado que 15.8 % sí y 84.2 % no.

**Tabla 9.** Percepción de algún efecto perjudicial

|       | <i>f</i> | %    |
|-------|----------|------|
| Sí    | 16       | 15.8 |
| No    | 85       | 84.2 |
| Total | 101      | 100  |

Fuente: Cédula de características del consumo de bebidas energéticas

La tabla 10 detalla los efectos perjudiciales que ha sufrido 15.8 % de los estudiantes y que no han suspendido su consumo: ansiedad 3 %, adicción 1 %, taquicardia 8.9 %, insomnio 4 %, baja tensión 1 %.

**Tabla 10.** Efectos causados por las bebidas energéticas

| Determinantes | <i>f</i> | %    |
|---------------|----------|------|
| Sabor         | 22       | 21.7 |
| Marca         | 13       | 12.8 |
| No consume    | 62       | 61.4 |
| Total         | 101      | 100  |

Fuente: Cédula de características del consumo de bebidas energéticas

La tabla 11 evidencia la opinión de los encuestados en donde 79.2 % considera que sí deben estar reguladas las ventas y consumo de bebidas energéticas y 20.8 % manifiesta que no.

**Tabla 11.** Regulación de las ventas y consumo de bebidas energéticas

| Opinión | f   | %    |
|---------|-----|------|
| Sí      | 80  | 79.2 |
| No      | 21  | 20.8 |
| Total   | 101 | 100  |

Fuente: Cédula de características del consumo de bebidas energéticas

## DISCUSIÓN

Los datos obtenidos sobre el consumo de bebidas energéticas entre los alumnos de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Olmeca de Villahermosa, Tabasco, reportaron que 38.6 % ha consumido bebidas energéticas alguna vez en su vida presentando más incidencia en el sexo femenino (24.74 %) que los hombres (13.86 %). El consumo de bebidas energéticas se encuentra relacionado en mayor proporción al estudio obteniendo 25.7 % en comparación con el deporte, 9.9 % y el trabajo 3 %. Datos similares encontraron García y Ramos (2013) que manifiestan que su población de estudio ingirió bebidas energéticas sobre todo en horas de estudio o durante los períodos de exámenes, aunque 16 % señaló que las consume porque les son agradables.

## CONCLUSIÓN

Existe un promedio moderado en el consumo de bebidas energéticas ya que menos de la mitad de la población encuestada respondió haberlas consumido alguna vez en su vida. El motivo principal para el consumo es el estudio, ya que utilizan la bebida para mejorar la concentración y evitar el sueño, la principal característica para su consumo tiene mucho que ver con la marca y el sabor. Los signos perjudiciales que se manifestaron y aun padeciéndolos no se retira su

consumo son ansiedad, insomnio y taquicardia. En cuanto al nivel de consumo de las bebidas energéticas fue el sexo femenino con el índice más alto en relación al de los hombres. Los resultados obtenidos manifiestan que la población estudiada percibe y tiene conocimientos de los efectos secundarios que pueden presentarse al consumir estas bebidas energéticas, llegando a la conclusión de que se debe de tener una adecuada regulación para su venta y consumo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, F., Muñoz C., y Sánchez, M. 2015. «Consumo de bebidas energéticas: ¿conoce la población universitaria sus efectos adversos?», *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*, recuperado el 10 de agosto de 2017 <http://uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/72>
- García, R. y Ramos C. 2013. “Consumo de bebidas energéticas en una población de estudiantes universitarios del estado de Tabasco, México”. *Salud en Tabasco*, 19(1), 10-14. Recuperado el 10 de agosto 2017 <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/7336>
- Sánchez, J. Romero, C. Arroyave, C. García, A. Giraldo, F. y Sánchez L. 2016. “Bebidas Energizantes: efectos benéficos y perjudiciales para

la salud”. Perspectiva nutrición humana. Recuperado el 10 de agosto de 2017 <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v17n1/v17n1a7.pdf>

Socarras V, Blanco M, Bosch C. 2016. “Conocimientos sobre las bebidas energéticas; una experiencia educativa con estudiantes de secundaria básica de Barcelona, España”, *Revista Es-*

*pañola de Nutrición Humana y Dietética*. Recuperado el 11 de septiembre de 2017 <http://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v20n4/original1.pdf>

Survio, consumo de bebidas energéticas y su influencia en el organismo. 2015. Recuperado el 10 de agosto de 2017 <https://www.survio.com/survey/g/S7O6F1Y8E8V6R9A9A>

