

# BEBIDAS ENERGÉTICAS: ¿SOLUCIÓN O PROBLEMA?

## EFFECTOS INMEDIATOS: EL SUBIDÓN

### Más energía y alerta

La cafeína y otros estimulantes aceleran tu sistema nervioso.

### Aumento del ritmo cardíaco

Tu corazón late más rápido, bombeando más sangre.

### Sensación de bienestar y motivación

Se liberan neurotransmisores como la dopamina, que te hacen sentir bien.

### Euforia o hiperactividad

Puedes experimentar un aumento temporal en el estado de ánimo y la productividad.

## EL BAJÓN: LA ENERGÍA DESAPARECE

### Caída brusca de energía

Cuando la cafeína desaparece, la fatiga se multiplica.

### Ansiedad y nerviosismo

El exceso de estimulantes puede causar inquietud o irritabilidad.

### Dificultades para concentrarse

La mente pierde claridad y se vuelve más difícil enfocarse.

### Problemas para dormir

La alteración del ritmo biológico afecta la calidad del sueño



# LOS EFECTOS SECUNDARIOS DE LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS: ¿QUÉ SUCEDE?

**01**

**Ansiedad y nerviosismo:** Puede parecer que no puedes relajarte, que estás "a mil" todo el tiempo, o incluso que te sientes abrumado sin razón.

**02**

**Insomnio y problemas para dormir:** Aunque tu cuerpo está agotado, no puedes conciliar el sueño. Este insomnio puede afectar tu descanso nocturno.

**03**

**Palpitaciones y aumento del ritmo cardíaco:** Las palpitaciones son comunes debido a los efectos de la cafeína en el sistema cardiovascular.

**04**

**Dolores de cabeza y mareos:** Después del "subidón", muchas personas experimentan dolores de cabeza severos o mareos.

**05**

**Problemas digestivos:** El alto contenido en azúcar y estimulantes de las bebidas energéticas puede generar malestar estomacal, acidez o náuseas.



# BEBIDAS ENERGÉTICAS: EL IMPACTO A LARGO PLAZO

**01**

## **Riesgo de enfermedades cardíacas**

El alto contenido de cafeína y estimulantes puede afectar la salud del corazón.

**02**

## **Hipertensión**

Las bebidas energéticas elevan la presión arterial, lo que a largo plazo puede derivar en enfermedades crónicas.

**03**

## **Trastornos mentales**

El abuso de estos productos se ha relacionado con mayor riesgo de ansiedad, depresión...

**04**

## **Dependencia**

El consumo puede generar adicción, haciendo que necesites cada vez más para sentir el mismo efecto.

**05**

## **Mayor riesgo de diabetes tipo 2**

Muchas bebidas contienen grandes cantidades de azúcar, lo que contribuye a la resistencia a la insulina.

