



**UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*

Máster Universitario en Prevención de Riesgos  
Laborales  
Trabajo de Fin de Máster  
Curso 2023/2024



**Título:**

EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES  
DERIVADOS DEL CONSUMO  
DE BEBIDAS ENERGIZANTES Y PROPUESTA DE  
CONCIENCIACION LABORAL.

**Alumno:** Ana Belén Tinoco Quevedo

**DNI:**

**Tutor:** José Vicente Toledo



## INFORME DEL DIRECTOR DEL TRABAJO FIN MASTER DEL MASTER UNIVERSITARIO EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

D/D<sup>a</sup> JOSE VICENTE TOLEDO MARHUENDA Tutor/a del Trabajo Fin de Máster, titulado EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES DERIVADOS DEL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES Y PROPUESTA DE CONCIENCIACION LABORAL, y realizado por la estudiante D./D<sup>a</sup> ANA BELEN TINOCO QUEVEDO

Hace constar que el TFM ha sido realizado bajo mi supervisión y reúne los requisitos para ser evaluado.

Fecha de la autorización: 23 DE JULIO DE 2024

**JOSE VICENTE |** Firmado digitalmente  
**TOLEDO |** por JOSE VICENTE |  
**MARHUENDA** TOLEDO | MARHUENDA  
Fecha: 2024.07.23  
11:57:02 +02'00'

Fdo.: JOSE VICENTE TOLEDO MARHUENDA  
Tutor TFM



## RESUMEN

El presente trabajo de final de máster tiene como objetivo analizar los riesgos psicosociales asociados al consumo de bebidas energizantes en el entorno laboral y proponer estrategias de concienciación para promover hábitos saludables y prevenir los efectos negativos en la salud y el bienestar de los trabajadores. Se realizó una exhaustiva revisión bibliográfica utilizando bases de datos como “Pubmed, Scielo, Biblioteca Cochrane y Google Académico”, empleando descriptores en español e inglés relacionados con bebidas energizantes, impactos en la salud, educación en salud y riesgos laborales. Las fuentes incluyeron documentos originales, artículos científicos, normativas recientes, tesis doctorales y documentos de organismos oficiales. Se priorizó la información de organismos oficiales y artículos actuales, con una antigüedad máxima de 20 años, y se incluyeron normativas recientes y aplicables al tema de estudio.

Los datos obtenidos muestran que el 50% de los encuestados consume 1-2 bebidas energizantes al día, un nivel moderado de consumo. Sin embargo, un 14% consume 3-4 bebidas diarias y un 10% más de 4 bebidas, un patrón preocupante con posibles consecuencias adversas para la salud. Un 26% de los encuestados no consume bebidas energizantes, lo que es positivo.

La educación continua puede desempeñar un papel crucial en la prevención de problemas de salud relacionados con el consumo de bebidas energizantes. Al proporcionar a los trabajadores información detallada sobre los efectos negativos y promover alternativas saludables, las empresas pueden reducir el riesgo de enfermedades graves y mejorar el bienestar general de sus empleados. Las estrategias de formación deben incluir talleres y sesiones informativas que discutan los efectos negativos de las bebidas energizantes y ofrezcan alternativas saludables para manejar la fatiga y el estrés. Las empresas deben incorporar estos temas en sus planes de prevención y bienestar, asegurando que todos los empleados reciban la información necesaria.

**Palabras clave:** Bebidas Energéticas, Impactos en la Salud, Educación en Salud, Programa de Salud Laboral y Riesgos Laborales.

## SUMMARY:

The aim of this master's thesis is to analyze the psychosocial risks associated with the consumption of energy drinks in the workplace and to propose awareness-raising strategies to promote healthy habits and prevent the negative effects on the health and well-being of workers. An exhaustive literature review was carried out using databases such as Pubmed, Scielo, Cochrane Library and Google Scholar, using Spanish and English descriptors related to energy drinks, health impacts, health education and occupational hazards. The sources included original documents, scientific articles, recent regulations, doctoral theses and documents from official organizations. Priority was given to information from official bodies and current articles, with a maximum age of 20 years, and recent regulations applicable to the topic of study were included.

The data obtained show that 50% of the respondents consume 1-2 energy drinks per day, a moderate level of consumption. However, 14% consume 3-4 drinks per day and 10% consume more than 4 drinks per day, a worrying pattern with possible adverse health consequences. 26% of respondents do not consume energy drinks, which is positive.

Continuing education can play a crucial role in preventing health problems related to the consumption of energy drinks. By providing workers with detailed information about the negative effects and promoting healthy alternatives, companies can reduce the risk of serious illnesses and improve the overall well-being of their employees. Training strategies should include workshops and information sessions that discuss the negative effects of energy drinks and offer healthy alternatives to manage fatigue and stress. Companies should incorporate these issues into their prevention and wellness plans, ensuring that all employees receive the information they need.

**Keywords:** Energy Drinks, Impacts on Health, Health Education, Occupational Health Program and Occupational Risks.

## INDICE

1.	JUSTIFICACION .....	6
2.	INTRODUCCION .....	7
2.1	DEFINICIÓN DE BEBIDAS ENERGIZANTES.....	7
2.1.1	<i>Historia y evolución de las bebidas energizantes.....</i>	8
2.1.2	<i>Diferencias entre bebidas energizantes y otras bebidas estimulantes. 9</i>	9
2.2.	COMPOSICIÓN Y EFECTOS FISIOLÓGICOS DE LAS BEBIDAS ENERGIZANTES .....	12
2.2.1.	<i>Principales componentes (cafeína, taurina, glucuronolactona) .....</i>	12
2.2.2.	<i>Mecanismos de acción en el organismo .....</i>	14
2.2.3.	<i>Efectos a corto y largo plazo en la salud física.....</i>	15
2.3.	RIESGOS PSICOSOCIALES: DEFINICIÓN Y TIPOS .....	16
1.3.1.	<i>Concepto de riesgos psicosociales.....</i>	16
1.3.2.	<i>Clasificación de Riesgos Psicosociales.....</i>	18
1.3.3.	<i>Factores que influyen en la aparición de riesgos psicosociales ...</i>	20
2.4.	RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES Y LOS RIESGOS PSICOSOCIALES .....	22
2.4.1.	<i>Efectos de la cafeína y otros estimulantes en la salud mental.....</i>	22
2.4.2.	<i>Estudios sobre la correlación entre el consumo de bebidas energizantes y el estrés laboral .....</i>	23
2.4.3.	<i>Impacto del consumo excesivo en la calidad del sueño y la salud mental .....</i>	24
2.5.	IMPACTO DEL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN EL ENTORNO LABORAL ...	25
2.5.1.	<i>Prevalencia del consumo de bebidas energizantes en el ámbito laboral .....</i>	25
2.5.2.	<i>Efectos en la productividad Y el rendimiento laboral.....</i>	26
2.5.3.	<i>Consecuencias para la salud y seguridad laboral .....</i>	27
2.5.4.	<i>Estrategias de las empresas para abordar el consumo de bebidas energizantes.....</i>	28
3.	OBJETIVOS GENERALES.....	30
○	OBJETIVO GENERAL .....	30
○	OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	30
4.	MATERIALES Y METODO .....	31
5.	RESULTADOS .....	39
6.	CONCLUSIONES GENERALES .....	49
7.	LIMITACIONES DEL ESTUDIO Y PROPUESTAS DE MEJORA .....	52
8.	PROPUESTA DE CONCIENCIACIÓN LABORAL .....	55
9.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	59
10.	ANEXOS.....	64

## INDICE DE TABLAS

*Tabla 1. Referencias utilizadas*.....32-37

## INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 ¿Cuál es su género?.....32

Ilustración 2. ¿En qué franja de edad se encuentra?.....32

Ilustración 3. ¿Cuántas bebidas energizantes consumes al día de media?.....33

Ilustración 4. Conocimiento de efectos negativos a corto plazo.....34

Ilustración 5. Conocimiento de efectos negativos a largo plazo.....35

*Ilustración 6. Dossier Concienciación Laboral*.....43



## 1. JUSTIFICACION

En la sociedad contemporánea, el consumo de bebidas energizantes ha experimentado un notable aumento, siendo cada vez más común su presencia en el ámbito laboral. Esta tendencia plantea interrogantes significativos sobre los potenciales riesgos psicosociales que podrían surgir como resultado directo de su consumo, especialmente dentro del entorno laboral.

Aunque se ha observado un crecimiento en la popularidad del consumo de bebidas energizantes, la literatura científica actual carece de una exploración exhaustiva sobre los riesgos psicosociales específicos asociados con su ingesta en el lugar de trabajo. Esta brecha en el conocimiento subraya la necesidad imperiosa de investigar en profundidad los posibles impactos negativos que estas bebidas pueden tener en la salud mental, el bienestar y el desempeño laboral de los trabajadores.

Por lo tanto, surge la importancia de llevar a cabo un estudio detallado que aborde los riesgos psicosociales del consumo de bebidas energizantes en el contexto laboral. Este estudio no solo permitirá comprender mejor los efectos adversos que estas bebidas pueden tener en los trabajadores, sino que también ofrecerá la oportunidad de desarrollar estrategias de concienciación laboral efectivas.

El propósito de este trabajo final de máster es abordar esta necesidad urgente mediante la realización de una investigación de la literatura existente sobre los riesgos psicosociales asociados con el consumo de bebidas energizantes a nivel social y en especial en el lugar de trabajo. Además, se buscará desarrollar y proponer estrategias de concienciación laboral dentro de un plan de prevención que informe a los trabajadores y empleadores sobre los potenciales riesgos y promuevan la adopción de hábitos saludables en el ámbito laboral.

## 2. INTRODUCCION

### 2.1 Definición de bebidas energizantes

Las bebidas energizantes han ganado popularidad en los últimos años debido a su capacidad para proporcionar un aumento temporal de energía y resistencia física y mental. Estas bebidas no solo contienen cafeína, sino que también incluyen otros ingredientes como taurina, vitaminas del grupo B y, en ocasiones, hierbas como el ginseng y el guaraná.

La taurina es un aminoácido que se encuentra de manera natural en el cuerpo humano y juega un papel crucial en diversas funciones fisiológicas. Es esencial para el desarrollo neurológico y ayuda a regular el contenido de agua y sales minerales en la sangre. Además, la taurina actúa como un neurotransmisor y es fundamental para la función cardiovascular, el desarrollo y la función de los músculos esqueléticos, la retina y el sistema nervioso central.

La combinación de taurina y cafeína en las bebidas energéticas es común debido a los efectos sinérgicos que se cree tienen en la mejora del rendimiento mental y físico. La cafeína es un estimulante conocido que puede aumentar el estado de alerta y reducir la sensación de fatiga, mientras que la taurina puede ayudar a mejorar la función cognitiva y la resistencia física. Estudios han sugerido que la combinación de estos dos componentes puede mejorar la atención, la memoria y el tiempo de reacción, lo que hace que las bebidas energéticas sean populares entre estudiantes, atletas y personas que necesitan mantener altos niveles de rendimiento mental y físico durante periodos prolongados.

Según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), las bebidas energéticas contienen una combinación de ingredientes que incluyen principalmente cafeína y taurina. La AESAN advierte que, aunque estas bebidas pueden ser beneficiosas en ciertos contextos, su consumo debe ser moderado debido a los posibles efectos adversos asociados con la ingesta excesiva de cafeína y otros estimulantes. Entre los posibles efectos negativos se encuentran el aumento de la presión arterial, problemas de sueño y, en casos extremos, problemas cardíacos. Por ello, se recomienda precaución especialmente entre grupos vulnerables como niños, adolescentes, mujeres embarazadas y personas con problemas cardiovasculares. (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, s.f.).

El principal componente activo de las bebidas energizantes es la cafeína. Dicho componente actúa como un estimulante del sistema nervioso central. La dosis de cafeína en estas bebidas puede variar considerablemente, desde 50 mg hasta más de 500mg por porción. Una de las bebidas energizantes más conocida es la de la marca “Red Bull” que llega a tener por lata unos 80 mg aproximadamente de cafeína en 250ml. (Castellanos Castiblanco, G. A. 2013).

### **2.1.1 Historia y evolución de las bebidas energizantes**

Las bebidas energizantes son productos diseñados para aumentar temporalmente los niveles de energía y la capacidad de alerta mental. Su historia se remonta a principios del siglo XX, con bebidas como Lucozade, creada en 1927 por el farmacéutico británico William Walker Hunter. Originalmente, Lucozade fue formulada para ayudar en la recuperación de pacientes con enfermedades, proporcionando energía a través de glucosa añadida (Lucozade, n.d.). En sus primeros años, se posicionó como una bebida medicinal.

Sin embargo, el concepto moderno de bebidas energizantes, tal como lo conocemos hoy, surgió y se popularizó en la década de 1980. Este cambio de paradigma comenzó con la introducción de Red Bull, una bebida creada por el empresario austriaco Dietrich Mateschitz en 1987. Inspirado por una bebida tónica que descubrió en Tailandia llamada Krating Daeng, Mateschitz adaptó la fórmula para el mercado europeo y lanzó Red Bull con un enfoque claro en mejorar el rendimiento físico y mental (Red Bull, n.d.). Red Bull no solo revolucionó el mercado con su fórmula única, que incluía cafeína, taurina y vitaminas del grupo B, sino que también cambió las reglas del marketing de bebidas, enfocándose en el patrocinio de eventos deportivos extremos y campañas publicitarias innovadoras.

El mercado de las bebidas energizantes ha experimentado un notable crecimiento en las últimas décadas, particularmente entre los jóvenes y adultos jóvenes. Este aumento en popularidad se debe en gran medida a las agresivas estrategias de marketing que promueven estas bebidas como soluciones rápidas para mejorar el rendimiento académico, deportivo y laboral. En España, el consumo de bebidas energéticas ha sido objeto de varios estudios que resaltan sus efectos y patrones de consumo. Según un informe de la Revista Sanitaria de Investigación, las campañas publicitarias y la facilidad de acceso a estas bebidas en diversos puntos de venta, como supermercados y gasolineras, han contribuido significativamente a su popularidad. Además, el estudio

señala que un 68% de los adolescentes en Europa ha consumido estas bebidas, reflejando su popularidad entre este grupo etario (RSI).

Desde el lanzamiento de Red Bull, la industria de las bebidas energizantes ha experimentado un crecimiento exponencial. Nuevas marcas y productos han surgido para satisfacer una demanda creciente y diversificada. Empresas como Monster, fundada en 2002, y Rockstar, lanzada en 2001, han ingresado al mercado con sus propias fórmulas y estrategias de marketing. Estas bebidas han evolucionado para adaptarse a diferentes necesidades y gustos del consumidor, ofreciendo opciones como versiones sin azúcar, bebidas con sabores variados, y productos con ingredientes adicionales como extractos de hierbas y aminoácidos específicos para mejorar el rendimiento deportivo (Heckman, Sherry, & de Mejia, 2010).

El crecimiento del mercado también se ve impulsado por la percepción de las bebidas energéticas como ayudas ergogénicas que pueden mejorar la capacidad física y mental. Sin embargo, también se han identificado varios efectos secundarios asociados con su consumo, incluyendo un aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, así como posibles problemas neurológicos (RSI).

Por lo tanto, es evidente que la combinación de un marketing eficaz y la percepción de beneficios de rendimiento ha llevado a un aumento significativo en el consumo de bebidas energizantes, especialmente entre los jóvenes en España y otros países (Informes de Expertos) (RSI).

### **2.1.2. Diferencias entre bebidas energizantes y otras bebidas estimulantes**

Las bebidas energizantes y otras bebidas estimulantes, como el café, el té y los refrescos con cafeína, comparten la característica común de contener sustancias que aumentan temporalmente la energía y la alerta mental. Sin embargo, existen diferencias clave en su composición, efectos y usos que las distinguen claramente.

#### **Composición y ingredientes**

Las bebidas energizantes han sido formuladas con una combinación específica de ingredientes diseñados para maximizar los efectos estimulantes. Dichos ingredientes incluyen cafeína, taurina, glucuronolactona, ginseng, guaraná, y una variedad de

vitaminas del grupo B. La cafeína es el ingrediente principal y puede variar desde 50 mg hasta más de 500 mg por porción como se indica en el artículo de Castellanos, anteriormente citado. La taurina es un aminoácido que se cree mejora el rendimiento físico y mental, y la glucuronolactona ayuda en la desintoxicación y resistencia al esfuerzo físico (Heckman, Sherry, & de Mejia, 2010).

Como bien se expresa en una Tesis que trata sobre la determinación de cafeína en bebidas energizantes y frecuencia de consumo en estudiantes de farmacia y bioquímica de la Universidad María Auxiliadora 2019”:

*“El Comité Internacional Olímpico (COI) clasifica a la cafeína como una droga de abuso, cuando este se encuentra en la orina a niveles de concentración superiores a 12 µg/mL.”*

En países como Estados Unidos, una taza de café americano (240mL) contiene 137 mg de cafeína por taza, mientras que en los países europeos, una taza de café expreso es de 150 mL con un contenido de 125 mg de cafeína, comprendiendo que la población adulta es capaz de consumir un promedio de 250 mg diarios. (Falcon Marcos, D. D., & Gutiérrez Rodríguez, G. N, 2021).

Por otro lado, el café y el té contienen principalmente cafeína como su agente estimulante principal. El café tiene una cantidad significativa de cafeína, generalmente entre 95-200 mg por taza, dependiendo de su preparación (Mayo Clinic, n.d.). El té, especialmente el té negro, tiene menos cafeína que el café, con aproximadamente 40-70 mg por taza. Los refrescos con cafeína, como las colas, son las bebidas que presentan la menor concentración, en 5,25mg/100mL. (Espinoza-Tapia, J. C., Rivera-Becerril, E., Hernández-Martínez, I., Rodríguez-López, M., Cruz-Rangel, R. C., & Viguera-Ramírez, J. G. 2018)

## **Propósitos y Usos**

Las bebidas energizantes se comercializan específicamente para mejorar el rendimiento físico y mental. Están asociadas con actividades deportivas, eventos de alta energía y situaciones que requieren mayor atención y concentración. Las campañas de marketing a menudo las posicionan como productos esenciales para mantenerse alerta y enérgico durante largas horas de trabajo o estudio (Heckman et al., 2010).

Además, tanto el café como el té contienen antioxidantes y otros compuestos beneficiosos que pueden contribuir a la salud general, un aspecto que no es prominente

en las bebidas energizantes. El café y el té, aunque también utilizados por sus efectos estimulantes, tienen una historia más larga de consumo cultural y social. El café se consume frecuentemente durante las mañanas o después de las comidas en muchas culturas, y el té tiene una rica tradición en ceremonias y rituales en países como China y Japón (Smith, 2019).

### **Efectos en la salud**

Las bebidas energizantes, debido a su alta concentración de ingredientes estimulantes, pueden tener efectos más pronunciados en la salud en comparación con el café y el té. El consumo excesivo de bebidas energizantes ha sido asociado con efectos adversos como palpitaciones, aumento de la presión arterial, insomnio y en algunos casos, efectos graves como convulsiones o arritmias. Incluso se han demostrado otros tipos de síntomas a nivel gastrointestinal (dolor de estómago), alteraciones en la función hepática y respiratoria, entre otros. Un estudio que llama la atención gravemente es que se ha visto la relación entre el consumo de bebidas energizantes y los eventos relacionados con la intención al suicidio, en cuestión de la cantidad excesiva de consumo diaria. Rivera-Ramírez, Luis Arturo, Ramírez-Moreno, Esther, Valencia-Ortíz, Andrómeda Ivette, Ruvalcaba, Jesús Carlos, & Arias-Rico, José. (2021).

En contraste, el consumo moderado de café y té ha sido relacionado con varios beneficios para la salud, incluyendo una reducción en el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Dicho artículo expresa que una ingesta diaria moderada de 3 a 4 tazas de café tiene efectos protectores convincentes contra el desarrollo de diabetes tipo 2 y la enfermedad del parkinson. (van Dam, Hu, & Willett, 2020). Sin embargo, es importante notar que estos beneficios se observan en contextos de consumo moderado y pueden no aplicarse en situaciones de consumo excesivo o en su defecto se acompañe de tabaquismo, alcoholismo, sobrepeso, falta de ejercicio, o con una dieta desequilibrada con abundancia de carbohidratos refinados, grasas saturadas e isómeros trans, ya que harán que el consumo esté asociado a mayores efectos negativos en la salud de las personas. (Valenzuela B, Alfonso. 2010)

## **2.2. Composición y Efectos Fisiológicos de las Bebidas Energizantes**

Las bebidas energizantes son ampliamente consumidas debido a su capacidad para proporcionar un aumento temporal en los niveles de energía y alerta mental. Para comprender mejor sus efectos en el cuerpo humano, es fundamental analizar su composición y los efectos fisiológicos de sus componentes principales.

### **2.2.1. Principales componentes (cafeína, taurina, glucuronolactona)**

Las bebidas energizantes están formuladas para proporcionar un aumento temporal en los niveles de energía y en la alerta mental. A continuación, se describen sus principales componentes y sus funciones:

#### **Cafeína**

La cafeína es el ingrediente más destacado en las bebidas energizantes y actúa como un estimulante del sistema nervioso central. Su acción principal es bloquear los receptores de adenosina en el cerebro, lo que resulta en una disminución de la sensación de cansancio y un aumento de la alerta. La cantidad de cafeína en estas bebidas puede variar ampliamente, desde niveles moderados hasta muy altos.

Estudios realizados han demostrado que la ingesta moderada de cafeína puede mejorar la atención y el rendimiento cognitivo. Por ejemplo, García (2018) encontró que dosis moderadas de cafeína pueden aumentar la concentración y la memoria a corto plazo, lo que es especialmente útil en tareas que requieren alta atención. Sin embargo, el consumo excesivo puede llevar a efectos secundarios negativos como nerviosismo, ansiedad e insomnio. Estos efectos adversos son más probables en individuos que son sensibles a la cafeína o que consumen grandes cantidades en poco tiempo.

## **Taurina**

La taurina es un aminoácido que se encuentra naturalmente en el cuerpo humano y se añade a las bebidas energizantes por sus efectos potenciales en la función cardiovascular y cerebral.

La taurina puede tener propiedades antioxidantes y neuroprotectoras. Según Franco et al. (2016), la taurina juega un papel crucial en la estabilización de las membranas celulares y la regulación del calcio en las células, lo que puede ayudar a proteger contra el estrés oxidativo y mejorar la función neurológica. Además, la taurina puede mejorar el rendimiento físico y mental en situaciones de alta demanda energética, como durante el ejercicio intenso o tareas cognitivas prolongadas.

## **Glucuronolactona**

La glucuronolactona es un carbohidrato natural que se cree que ayuda en la desintoxicación y mejora la resistencia física.

Sin embargo, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) señala que la evidencia científica sobre sus beneficios es limitada (AESAN, 2012). A pesar de su inclusión común en bebidas energizantes, la AESAN ha destacado que se necesitan más estudios para confirmar sus efectos positivos en el rendimiento físico y la desintoxicación del cuerpo. No obstante, algunos estudios preliminares sugieren que la glucuronolactona puede ayudar a reducir la fatiga y mejorar la recuperación después del ejercicio.

## **Vitaminas del Grupo B**

Las bebidas energizantes incluyen varias vitaminas del grupo B, como la niacina, la vitamina B6 y la vitamina B12. Estas vitaminas son esenciales para el metabolismo energético y la producción de energía a nivel celular.

Según Varela-Moreiras et al. (2013), estas vitaminas actúan como coenzimas en varias reacciones metabólicas que convierten los carbohidratos, las grasas y las proteínas en energía utilizable. La niacina, por ejemplo, es crucial para la función de las enzimas involucradas en la producción de ATP, la principal molécula de energía en las células. La vitamina B6 es esencial para el metabolismo de los aminoácidos y la síntesis de

neurotransmisores, mientras que la vitamina B12 es necesaria para la producción de glóbulos rojos y el mantenimiento del sistema nervioso.

En resumen, las bebidas energizantes contienen una mezcla de ingredientes diseñados para mejorar el rendimiento físico y mental. Si bien componentes como la cafeína y la taurina han demostrado tener beneficios en estudios científicos, es importante consumir estas bebidas con moderación para evitar efectos secundarios negativos. La glucuronolactona y las vitaminas del grupo B también contribuyen al efecto general de las bebidas, aunque se requiere más investigación para comprender completamente sus beneficios y mecanismos de acción.

### 2.2.2. Mecanismos de acción en el organismo

Los principales componentes de las bebidas energizantes ejercen sus efectos a través de diversos mecanismos en el organismo:

1. **Cafeína:** La cafeína actúa como un antagonista de los receptores de adenosina en el cerebro, lo que evita la acción de la adenosina, un neurotransmisor que promueve la relajación y el sueño. Esto resulta en un aumento de la actividad neuronal y una sensación de alerta y energía (García, 2018).
2. **Taurina:** La taurina puede modular la actividad neuronal interactuando con los receptores de neurotransmisores y regulando el flujo de iones en las células nerviosas, lo que puede influir en la función cognitiva y física, especialmente en situaciones de estrés (Franco et al., 2016).
3. **Glucuronolactona:** Aunque la evidencia es limitada, se cree que la glucuronolactona ayuda en la desintoxicación y mejora la resistencia al esfuerzo físico, posiblemente al apoyar el metabolismo de los carbohidratos y reducir la fatiga (AESAN, 2012).
4. **Vitaminas del Grupo B:** Estas vitaminas son esenciales para la producción de energía en las células, actuando como coenzimas en varios procesos metabólicos que convierten los alimentos en energía utilizable (Varela-Moreiras et al., 2013).

### 2.2.3. Efectos a corto y largo plazo en la salud física

Efectos a Corto Plazo:

- Aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial: El consumo agudo de bebidas energizantes puede provocar un aumento rápido y transitorio en la frecuencia cardíaca y la presión arterial, debido principalmente a la acción de la cafeína (Seifert et al., 2011).
- Mejora temporal del estado de alerta y rendimiento cognitivo: Estas bebidas pueden mejorar temporalmente el estado de alerta y el rendimiento cognitivo, lo cual es beneficioso en situaciones que requieren un aumento inmediato de la concentración y la atención (Sanchis-Gomar et al., 2015).
- Efectos secundarios: Los efectos estimulantes pueden ir acompañados de nerviosismo, ansiedad e irritabilidad, especialmente en personas sensibles a la cafeína o que consumen grandes cantidades en un corto período de tiempo (García, 2018).

Efectos a Largo Plazo:

- Dependencia y tolerancia: El consumo regular puede llevar a dependencia y tolerancia a la cafeína, lo que requiere consumos mayores para obtener los mismos efectos estimulantes, resultando en problemas de salud a largo plazo, como trastornos del sueño y ansiedad (Pérez et al., 2017).
- Trastornos del sueño: El consumo regular de bebidas energizantes puede interferir con los patrones de sueño normales, lo que puede llevar a trastornos del sueño como insomnio o dificultad para conciliar el sueño. Esto puede tener efectos negativos en la salud física y mental a largo plazo, incluyendo fatiga crónica, irritabilidad y dificultad para concentrarse (Pérez et al., 2017).
- Problemas Cardiovasculares: El consumo habitual se ha asociado con un mayor riesgo de hipertensión y problemas cardiovasculares, como arritmias cardíacas (Muñoz et al., 2016).
- Aumento de Peso y Obesidad: El alto contenido de azúcar en muchas de estas bebidas puede contribuir al aumento de peso y la obesidad, incrementando el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas y cardiovasculares (Varela-Moreiras et al., 2013).

## 2.3. Riesgos Psicosociales: definición y tipos

### 1.3.1. Concepto de riesgos psicosociales

Los riesgos psicosociales en el entorno laboral se refieren a aquellas condiciones del trabajo y su organización que tienen el potencial de afectar la salud mental, emocional y física de los trabajadores. Estos riesgos pueden derivar de varios factores, como las demandas laborales excesivas, la falta de control sobre el trabajo, el apoyo social inadecuado, el desequilibrio entre el esfuerzo y la recompensa, y los conflictos interpersonales.

### Principales Factores de Riesgos Psicosociales

**Demandas Laborales Excesivas:** Un alto volumen de trabajo, plazos ajustados y tareas complejas pueden llevar al estrés laboral. La presión constante para cumplir con altos niveles de desempeño puede resultar en agotamiento y otros problemas de salud mental. En España, un estudio del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) destaca que las altas exigencias laborales están asociadas con un aumento significativo del estrés laboral y el burnout (INSST, 2020).

**Falta de Control sobre el Trabajo:** La incapacidad de influir en las decisiones que afectan el trabajo o la falta de autonomía en la realización de tareas puede generar sentimientos de impotencia y frustración. Según el informe sobre riesgos psicosociales del INSST, la falta de autonomía en el trabajo está correlacionada con mayores niveles de estrés y menor satisfacción laboral (INSST, 2020).

**Apoyo Social Inadecuado:** La falta de apoyo por parte de compañeros y supervisores puede incrementar la percepción de estrés. Un ambiente de trabajo colaborativo y solidario es esencial para el bienestar emocional de los empleados. Según el "Informe COTS sobre el Apoyo Social en el Trabajo", la presencia de un buen apoyo social puede actuar como un amortiguador del estrés laboral (COTS, 2018).

**Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa:** Según el modelo de Siegrist, un desequilibrio entre los esfuerzos realizados y las recompensas obtenidas (como salario, reconocimiento y oportunidades de promoción) puede llevar a estrés crónico y afectar la salud mental. Un estudio realizado por la Universidad Complutense de Madrid

confirma la relación entre el desequilibrio esfuerzo-recompensa y el aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares (Universidad Complutense de Madrid, 2017).

**Conflictos Interpersonales:** Los conflictos con colegas o supervisores pueden generar un ambiente laboral tóxico, afectando negativamente la salud mental y el bienestar general de los empleados. Un estudio del Observatorio de Riesgos Psicosociales de UGT indica que los conflictos interpersonales en el trabajo están significativamente relacionados con el aumento de trastornos de ansiedad y depresión entre los trabajadores (UGT, 2019).

### **Impacto en la Salud de los Trabajadores**

Los riesgos psicosociales están estrechamente vinculados con una variedad de problemas de salud. El estrés laboral crónico puede llevar a trastornos de ansiedad, depresión, problemas cardiovasculares y un aumento en la incidencia de enfermedades psicosomáticas. Según el "Informe de Salud Laboral" del INSST, los trabajadores expuestos a altos niveles de estrés laboral tienen un riesgo considerablemente mayor de sufrir enfermedades mentales y físicas (INSST, 2020).

Además, un ambiente laboral negativo puede afectar la satisfacción laboral, el rendimiento y la retención de empleados, lo cual es corroborado por investigaciones de la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo (Eurofound, 2015).

### 1.3.2. Clasificación de Riesgos Psicosociales

En el contexto de la prevención de riesgos laborales, los riesgos psicosociales se clasifican según sus manifestaciones y efectos en la salud de los trabajadores. Los principales riesgos psicosociales incluyen el estrés, la ansiedad, el insomnio y otros trastornos relacionados. Estos riesgos tienen una incidencia significativa en la salud mental y física de los trabajadores y pueden afectar su desempeño laboral.

#### **Estrés Laboral**

El estrés laboral es una respuesta fisiológica y psicológica a las demandas laborales que superan la capacidad del individuo para hacerles frente. Según Gil-Monte (2009), el estrés laboral es uno de los problemas de salud más comunes en el entorno laboral español, con una prevalencia alta entre profesionales de diversos sectores. La presión constante, la sobrecarga de trabajo y la falta de control sobre las tareas son factores desencadenantes del estrés.

#### **Ansiedad**

La ansiedad en el entorno laboral se caracteriza por una preocupación excesiva y persistente sobre aspectos del trabajo, lo que puede llevar a una disminución en el rendimiento y problemas de salud. Un estudio realizado por García-Izquierdo y Ríos-Rísquez (2012) destaca la prevalencia de la ansiedad en los profesionales de la salud en España, debido a las altas demandas emocionales y laborales.

#### **Insomnio**

El insomnio, o la dificultad para conciliar y mantener el sueño, es otro riesgo psicosocial que afecta a muchos trabajadores. La falta de sueño puede tener graves consecuencias para la salud física y mental, incluyendo la disminución de la concentración y el aumento del riesgo de accidentes laborales. Buela-Casal y Caballo (2007) señalan que los trabajadores con turnos nocturnos y rotativos son particularmente vulnerables al insomnio.

Una de las consecuencias más comunes del insomnio es la búsqueda de soluciones rápidas para aumentar la energía y combatir la fatiga diurna. En este contexto, algunas personas recurren al consumo de sustancias energizantes, como bebidas energéticas o cafeína en exceso, en un intento de contrarrestar los efectos del insomnio y mantenerse alerta durante el día. Sin embargo, esta búsqueda de energía artificial puede generar un ciclo perjudicial. El consumo excesivo de sustancias energizantes

puede empeorar el insomnio, ya que la cafeína y otros estimulantes presentes en estas bebidas pueden interferir con el sueño y dificultar aún más el conciliar por la noche. Además, el consumo prolongado de sustancias energizantes puede tener efectos negativos en la salud, como aumento de la presión arterial, trastornos del ritmo cardíaco, irritabilidad, ansiedad y dependencia.

El vínculo entre el insomnio y el aumento del consumo de sustancias energizantes resalta la importancia de abordar adecuadamente los trastornos del sueño y promover hábitos de sueño saludables como parte de un enfoque integral de bienestar. Tratar el insomnio con enfoques no farmacológicos, como la terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I), y adoptar prácticas de higiene del sueño puede ayudar a mejorar la calidad del sueño y reducir la necesidad de recurrir a sustancias energizantes para mantener la vigilia durante el día.

### **Depresión**

La depresión es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por una persistente sensación de tristeza, pérdida de interés o placer en actividades cotidianas, fatiga, problemas para concentrarse, cambios en el apetito o el peso, sentimientos de inutilidad o culpa, y pensamientos de muerte o suicidio. En el contexto laboral, la depresión puede ser desencadenada por el estrés crónico, la falta de apoyo social, la carga laboral excesiva o el acoso laboral. Las personas con depresión pueden experimentar dificultades para funcionar en el trabajo, lo que puede resultar en ausentismo laboral, disminución del rendimiento y dificultades en las relaciones laborales (American Psychiatric Association, 2013).

### **Síndrome de Burnout**

El síndrome de burnout es un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por el estrés laboral crónico. Se caracteriza por el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución de la realización personal. Los trabajadores que experimentan burnout pueden sentirse abrumados, desconectados de su trabajo y experimentar una disminución en su motivación y satisfacción laboral. Factores como la falta de control sobre el trabajo, las altas demandas laborales y el conflicto en el trabajo pueden contribuir al desarrollo del síndrome de burnout. Este fenómeno no solo afecta la salud y el bienestar de los trabajadores, sino que también puede tener consecuencias negativas para la organización, como el aumento del ausentismo, la rotación del personal y la disminución de la productividad (Gil-Monte, 2005).

### **Trastornos Psicosomáticos**

Los trastornos psicosomáticos son condiciones médicas en las que los síntomas físicos están influenciados significativamente por factores psicológicos, como el estrés o la ansiedad. Estos trastornos pueden manifestarse como dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, fatiga crónica u otros síntomas físicos sin una causa médica subyacente evidente. En el lugar de trabajo, el estrés laboral crónico y el conflicto pueden desencadenar o exacerbar los síntomas de los trastornos psicosomáticos. La falta de apoyo social y la percepción de falta de control sobre el trabajo también pueden contribuir a la aparición de estos trastornos. Es importante abordar estos problemas de salud desde una perspectiva integral que incluya tanto intervenciones médicas como medidas para mejorar el entorno laboral y reducir el estrés (Labrador & Crespo, 1993).

### **1.3.3. Factores que influyen en la aparición de riesgos psicosociales**

**Efectos sobre la salud mental:** Las bebidas energizantes contienen altas concentraciones de cafeína y otros estimulantes que pueden provocar ansiedad, insomnio y nerviosismo. El consumo excesivo de cafeína está asociado con un aumento de los niveles de estrés y trastornos de ansiedad. Según Vilaro (2018), la cafeína puede exacerbar síntomas de ansiedad, especialmente en personas predispuestas a estos trastornos. Además, el consumo frecuente de estas bebidas puede llevar a una dependencia psicológica, donde el individuo siente la necesidad constante de consumirlas para mantener un nivel óptimo de funcionamiento.

**Impacto en el rendimiento laboral y académico:** Aunque estas bebidas pueden ofrecer un impulso temporal, su uso frecuente puede llevar a una dependencia, lo que a largo plazo puede resultar en una disminución del rendimiento. Los trabajadores y estudiantes que dependen de estas bebidas para mantener su nivel de alerta pueden experimentar un ciclo de sobrecarga y agotamiento, lo que contribuye al desarrollo de estrés crónico y burnout. Marín (2019) destaca que el uso continuo de estimulantes para mejorar el rendimiento puede resultar en una disminución de la eficacia y eficiencia, ya que el organismo se vuelve tolerante a los efectos de la cafeína, requiriendo cantidades mayores para lograr el mismo efecto, lo que incrementa el riesgo de agotamiento.

**Interacciones sociales:** El consumo de bebidas energizantes puede afectar las interacciones sociales. La irritabilidad y la ansiedad inducidas por la cafeína pueden dificultar la comunicación efectiva y aumentar los conflictos interpersonales en el lugar de trabajo. García (2017) señala que los efectos de la cafeína pueden llevar a un comportamiento más agresivo o irritable, lo que puede deteriorar las relaciones laborales y crear un ambiente de trabajo menos colaborativo y más conflictivo.

**Riesgos físicos:** Además de los efectos psicológicos, el consumo excesivo de bebidas energizantes puede tener consecuencias físicas como taquicardia, hipertensión y problemas gastrointestinales, los cuales pueden incrementar el ausentismo laboral y afectar la salud general del trabajador. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2016) advierte sobre los peligros de la alta ingesta de cafeína, incluyendo el riesgo de problemas cardíacos y gastrointestinales, que pueden llevar a una disminución de la productividad y un aumento del ausentismo debido a problemas de salud.

Abordar estos problemas requiere una perspectiva integral que incluya tanto intervenciones médicas como medidas para mejorar el entorno laboral y reducir el estrés. Por ejemplo, las empresas pueden implementar programas de bienestar que promuevan hábitos saludables, como una alimentación equilibrada y la práctica regular de ejercicio, y ofrecer apoyo psicológico para manejar el estrés y la ansiedad.

## 2.4. Relación entre el consumo de bebidas energizantes y los riesgos psicosociales

El consumo de bebidas energizantes ha generado preocupación debido a su posible impacto en la salud mental y los riesgos psicosociales asociados. A continuación, se analizarán los efectos de la cafeína y otros estimulantes en la salud mental, la correlación entre el consumo de bebidas energizantes y el estrés laboral, así como el impacto del consumo excesivo en la calidad del sueño y la salud mental.

### 2.4.1. Efectos de la cafeína y otros estimulantes en la salud mental

La cafeína es uno de los estimulantes más comunes y su impacto en la salud mental puede ser variado. Se encuentra en el café, el té, las bebidas energéticas y algunos medicamentos. A continuación, se detallan sus efectos positivos y negativos.

#### 1. Efectos Positivos:

- **Mejora del estado de ánimo y la cognición:** La cafeína puede tener un efecto positivo en el estado de ánimo y la función cognitiva. Según un artículo en *Salud y Medicina*, la cafeína puede ayudar a mejorar la concentración y el estado de alerta, así como a reducir la fatiga mental (Hernández, 2020).
- **Aumento de la energía:** La cafeína actúa como un estimulante central que puede aumentar temporalmente los niveles de energía y mejorar el rendimiento en tareas cognitivas. Un estudio citado en *MedlinePlus* indica que la cafeína puede mejorar el estado de ánimo y la capacidad de realizar tareas que requieren atención (MedlinePlus, 2023).

#### 2. Efectos Negativos:

- **Ansiedad y Nerviosismo:** El consumo excesivo de cafeína puede llevar a síntomas de ansiedad y nerviosismo. La *Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU.* menciona que niveles altos de cafeína pueden aumentar la ansiedad y contribuir a problemas como el insomnio (NHS, 2023).
- **Alteraciones del Sueño:** La cafeína puede afectar negativamente la calidad del sueño, especialmente si se consume en la tarde o noche. Un artículo en *Sleep Foundation* discute cómo la cafeína puede interferir con el sueño y aumentar el riesgo de insomnio (Sleep Foundation, 2022).

### **2.4.2. Estudios sobre la correlación entre el consumo de bebidas energizantes y el estrés laboral**

El impacto del consumo de bebidas energizantes en el entorno laboral ha sido objeto de diversas investigaciones. Los estudios sugieren que hay una relación notable entre el consumo de estas bebidas y un incremento en el estrés laboral, lo cual puede tener efectos negativos en la salud mental y el bienestar de los trabajadores.

Según Childs (2014), la influencia de los ingredientes de las bebidas energizantes puede elevar el estrés percibido en el lugar de trabajo. El estudio encontró que el consumo frecuente de estas bebidas está asociado con niveles más altos de estrés en comparación con quienes las consumen ocasionalmente o no las consumen en absoluto. Este aumento en el estrés podría estar relacionado con factores como la presión por cumplir con los plazos y la necesidad de mantener un alto rendimiento durante largas jornadas laborales (Childs, 2014).

El estrés laboral tiene implicaciones importantes para la salud mental de los empleados. Maslach (1993) destaca que el estrés crónico en el trabajo puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos como ansiedad, depresión y agotamiento laboral. El estrés prolongado puede manifestarse en síntomas de ansiedad, tales como nerviosismo y dificultad para concentrarse, y en síntomas de depresión, como tristeza persistente y fatiga continua (Maslach, 1993).

Además, el agotamiento laboral, que se caracteriza por un agotamiento físico, emocional y mental, es una consecuencia común del estrés crónico. Este agotamiento puede deteriorar significativamente la calidad de vida de los trabajadores, así como su rendimiento y satisfacción en el trabajo (Maslach, 1993).

En resumen, la relación entre el consumo de bebidas energizantes y el estrés laboral es un tema de creciente interés en la investigación científica. La evidencia sugiere que el consumo regular de estas bebidas puede estar asociado con niveles más altos de estrés laboral, lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad, depresión y agotamiento laboral.

### 2.4.3. Impacto del consumo excesivo en la calidad del sueño y la salud mental

El consumo excesivo de bebidas energéticas, que contienen altos niveles de cafeína y otros estimulantes, puede afectar negativamente tanto la calidad del sueño como la salud mental.

- **Impacto en la Calidad del Sueño**

La cafeína es uno de los principales componentes de las bebidas energéticas y es conocida por sus efectos estimulantes. Su consumo puede alterar los patrones de sueño al inhibir la acción de la adenosina, una sustancia química que promueve el sueño. Esto puede retrasar el inicio del sueño, reducir la duración total del sueño y disminuir el sueño profundo (Higdon & Frei, 2006).

Un estudio en *Sleep Medicine Reviews* indica que la cafeína, especialmente cuando se consume en la tarde o noche, puede causar insomnio y reducir la calidad del sueño. La cafeína puede prolongar el tiempo necesario para quedarse dormido, aumentar la cantidad de despertares nocturnos y disminuir la eficiencia global del sueño (Higdon & Frei, 2006). Esto se traduce en una sensación de fatiga y somnolencia durante el día siguiente.

- **Impacto en la Salud Mental**

El consumo excesivo de cafeína también puede tener repercusiones en la salud mental. Un estudio revisado en *Nutrition Reviews* encontró que el consumo elevado de cafeína está asociado con un aumento en los niveles de ansiedad. La cafeína puede exacerbar los síntomas de ansiedad y provocar nerviosismo y agitación, especialmente en individuos que son sensibles a sus efectos (Childs, 2014).

Además, un estudio en *The Journal of Clinical Psychiatry* ha documentado que el consumo excesivo de cafeína puede estar vinculado a síntomas depresivos. La alteración del sueño y el ritmo circadiano, causados por el consumo elevado de cafeína, pueden contribuir a trastornos del estado de ánimo, incluyendo la depresión (Burke et al., 2011).

## **2.5. Impacto del consumo de bebidas energizantes en el entorno laboral**

El consumo de bebidas energizantes ha permeado diversos aspectos de la vida moderna, incluido el entorno laboral. Esta sección se enfoca en examinar detalladamente la prevalencia de este consumo entre los trabajadores, así como sus efectos potenciales en la productividad, la salud y la seguridad laboral, además de explorar las estrategias adoptadas por las empresas para abordar esta problemática emergente.

### **2.5.1. Prevalencia del consumo de bebidas energizantes en el ámbito laboral**

En los últimos años, la disponibilidad y el consumo de bebidas energizantes en el entorno laboral han ido en aumento. Estas bebidas, comercializadas como productos que aumentan la energía y mejoran el rendimiento, son cada vez más populares entre los trabajadores, especialmente aquellos que enfrentan largas jornadas laborales, horarios irregulares o demandas físicas y mentales intensas.

Un porcentaje significativo de empleados recurre a estas bebidas para contrarrestar la fatiga y mantenerse alerta durante su jornada laboral, lo que contribuye a su creciente prevalencia en el ámbito laboral. La promesa de un impulso rápido de energía hace que estas bebidas sean atractivas para quienes necesitan mantenerse despiertos y productivos, a pesar del agotamiento y las largas horas de trabajo.

Sin embargo, el uso frecuente de bebidas energizantes puede tener efectos adversos. Las altas dosis de cafeína y otros estimulantes que contienen pueden llevar a problemas de salud como ansiedad, insomnio, taquicardia y trastornos gastrointestinales. Además, pueden provocar dependencia, haciendo que los trabajadores necesiten consumirlas regularmente para mantener su nivel de energía.

Este fenómeno resalta la necesidad de abordar el bienestar integral de los empleados. Las organizaciones deben considerar alternativas más saludables para mejorar la energía y el rendimiento de sus trabajadores, como promover pausas regulares, fomentar hábitos de sueño saludables, proporcionar acceso a opciones de alimentos

nutritivos y crear un ambiente de trabajo que apoye el equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

### **2.5.2. Efectos en la productividad Y el rendimiento laboral**

Aunque el consumo ocasional de bebidas energizantes puede ofrecer un impulso temporal en la energía y la concentración, su uso prolongado puede tener efectos negativos en la productividad y el rendimiento laboral. Las altas dosis de cafeína y otros estimulantes presentes en estas bebidas pueden alterar los patrones de sueño, causar irritabilidad y ansiedad, y afectar la capacidad cognitiva y la toma de decisiones.

**Alteración de los Patrones de Sueño:** El consumo de bebidas energizantes, especialmente en las horas cercanas al final del día, puede provocar insomnio y afectar la calidad del sueño. La falta de un sueño reparador puede resultar en una disminución del rendimiento al día siguiente, afectando la capacidad para realizar tareas complejas y mantener una alta calidad en el trabajo.

**Irritabilidad y Ansiedad:** La cafeína puede inducir irritabilidad y ansiedad, especialmente con el consumo regular. Estos efectos pueden dificultar la interacción efectiva con compañeros y aumentar la posibilidad de conflictos en el lugar de trabajo. Además, la ansiedad puede disminuir la concentración y afectar negativamente la toma de decisiones.

**Afectación Cognitiva:** El uso prolongado de bebidas energizantes puede llevar a una dependencia de la cafeína, disminuyendo su efectividad y exacerbando problemas como la falta de concentración y el aumento de errores. Los trabajadores pueden experimentar dificultades para concentrarse y tomar decisiones adecuadas, lo que puede impactar negativamente en la calidad y eficiencia de su trabajo.

En resumen, mientras que las bebidas energizantes pueden proporcionar un alivio temporal, su uso regular puede reducir la calidad del trabajo y aumentar los errores debido a sus efectos secundarios. Fomentar hábitos saludables y una buena gestión del estrés puede ser una mejor alternativa para mantener un rendimiento óptimo sin depender de estimulantes.

### 2.5.3. Consecuencias para la salud y seguridad laboral

El consumo excesivo de bebidas energizantes plantea serias preocupaciones para la salud y la seguridad de los trabajadores. Estas bebidas, que suelen contener altas concentraciones de cafeína y otros ingredientes estimulantes, pueden tener efectos adversos significativos en la salud cardiovascular y en el bienestar general del individuo.

**Efectos Adversos en el Sistema Cardiovascular:** Las bebidas energizantes a menudo contienen grandes cantidades de cafeína, que puede provocar un aumento en la presión arterial y el ritmo cardíaco. Esta estimulación excesiva del sistema cardiovascular puede incrementar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares. Los trabajadores que consumen estas bebidas de forma regular pueden enfrentar un mayor riesgo de hipertensión y arritmias cardíacas, condiciones que pueden tener consecuencias graves para la salud y que, en situaciones extremas, podrían resultar en eventos cardíacos agudos.

**Interferencia con el Sueño y Fatiga:** El consumo excesivo de cafeína puede interferir gravemente con los patrones de sueño. La cafeína es un conocido inhibidor del sueño que puede dificultar la conciliación del descanso y reducir la calidad del sueño. La falta de un sueño adecuado provoca una acumulación de fatiga, que se manifiesta en una mayor somnolencia durante el día. En el entorno laboral, esto puede traducirse en una disminución de la alerta y concentración, aumentando el riesgo de cometer errores y sufrir accidentes.

**Incremento en el Riesgo de Accidentes Laborales:** La fatiga y la somnolencia causadas por la falta de sueño pueden aumentar significativamente el riesgo de accidentes laborales. Los trabajadores que no duermen bien debido a la influencia de la cafeína pueden experimentar una disminución en sus habilidades cognitivas y motoras. Esto puede llevar a una mayor probabilidad de errores en la ejecución de tareas, que en entornos laborales que requieren atención y precisión, como la operación de maquinaria o la realización de tareas complejas, puede resultar en accidentes y lesiones.

**Consecuencias a Largo Plazo:** A largo plazo, el consumo excesivo de bebidas energizantes puede contribuir a problemas crónicos de salud, incluyendo trastornos del sueño y enfermedades cardiovasculares, que a su vez pueden afectar la capacidad laboral y la calidad de vida general del trabajador. La necesidad constante de recurrir a estas bebidas para mantener el nivel de energía puede ser un indicativo de un estilo de

vida insostenible, que pone en riesgo tanto la salud física como la seguridad en el trabajo.

En conclusión, aunque las bebidas energizantes pueden proporcionar un impulso temporal, su consumo excesivo tiene implicaciones serias para la salud cardiovascular y la seguridad en el trabajo. Los empleadores y trabajadores deben ser conscientes de estos riesgos y considerar alternativas más saludables para mantener la energía y el rendimiento en el entorno laboral. Promover prácticas saludables de sueño y una adecuada gestión del estrés puede ser fundamental para mitigar estos riesgos y mejorar la seguridad y el bienestar general en el lugar de trabajo.

#### **2.5.4. Estrategias de las empresas para abordar el consumo de bebidas energizantes**

Dado los riesgos potenciales asociados con el consumo de bebidas energizantes, muchas empresas están adoptando estrategias para mitigar estos problemas en el lugar de trabajo. Estas estrategias no solo buscan reducir el consumo de bebidas energizantes, sino también promover un entorno laboral más saludable y equilibrado.

A continuación se describen algunas de las principales medidas que las empresas están implementando:

**Promoción de estilos de vida saludables:** Las empresas están comenzando a fomentar hábitos saludables entre sus empleados. Esto puede incluir la organización de programas de bienestar que promuevan una dieta equilibrada, la práctica regular de ejercicio y técnicas de manejo del estrés. Estos programas no solo ayudan a los empleados a mantener un estilo de vida más saludable, sino que también pueden reducir la dependencia de bebidas energizantes para mejorar el rendimiento y la energía.

**Provisión de opciones de bebidas alternativas y saludables:** Para contrarrestar el consumo de bebidas energizantes, algunas empresas están ofreciendo alternativas más saludables en sus instalaciones. Esto puede incluir la disponibilidad de agua, jugos naturales, infusiones y otras bebidas sin cafeína que proporcionan hidratación y nutrientes sin los efectos secundarios asociados con los estimulantes.

**Educación sobre los riesgos para la salud:** Las empresas están invirtiendo en la educación de sus empleados sobre los riesgos para la salud asociados con el consumo excesivo de bebidas energizantes. A través de charlas, talleres y materiales informativos, los empleados son conscientes de los efectos negativos para la salud, lo que les permite tomar decisiones más informadas sobre su consumo.

**Implementación de políticas internas:** Algunas organizaciones están estableciendo políticas que regulen la disponibilidad y el consumo de bebidas energizantes en el lugar de trabajo. Estas políticas pueden incluir restricciones en la venta y el consumo de estas bebidas durante las horas laborales, o bien la prohibición de su venta en las instalaciones de la empresa.

**Fomento del equilibrio entre trabajo y vida personal:** Para reducir la necesidad de recurrir a bebidas energizantes para mantenerse alerta, algunas empresas están promoviendo un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal. Esto puede implicar la implementación de horarios flexibles, la posibilidad de trabajar desde casa y el fomento de pausas regulares durante la jornada laboral. Un entorno laboral que apoya el equilibrio entre el trabajo y la vida personal puede ayudar a reducir el estrés y la fatiga, disminuyendo la dependencia de bebidas energizantes para mantenerse productivo.

### 3. OBJETIVOS GENERALES

- **OBJETIVO GENERAL**

Analizar los riesgos psicosociales asociados al consumo de bebidas energizantes en el entorno laboral y proponer estrategias de concienciación para promover hábitos saludables y prevenir los efectos negativos en la salud y el bienestar de los trabajadores de la población general.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Investigar la literatura científica existente sobre los efectos del consumo de bebidas energizantes en la salud mental y bienestar psicosocial de los trabajadores.
2. Identificar los factores psicosociales relacionados con el consumo de bebidas energizantes en el contexto laboral, incluyendo estrés, presión laboral y la cultura organizacional.
3. Evaluar el impacto del consumo de bebidas energizantes en el rendimiento laboral, la calidad del sueño y la salud mental de los trabajadores mediante encuestas.
4. Diseñar materiales educativos, como folletos, carteles y seminarios, para sensibilizar a los trabajadores sobre los efectos negativos del consumo de bebidas energizantes y fomentar la adopción de comportamientos saludables.

## 4. MATERIALES Y METODO

La revisión bibliográfica propuesta que se ha realizado para encontrar la mayor documentación existente sobre las bebidas energizantes se ha realizado tanto en bases de datos como Pubmed, Scielo y Biblioteca Cochrane. Sobre todo, se ha hecho uso de Google académico, ya que ha sido el portal que más datos de artículos publicados a nivel mundial me ha podido ofrecer. Se ha utilizado descriptores en ciencias de la Salud como son “Bebidas Energéticas, Impactos en la Salud, Educación en Salud, Programa de Salud Laboral y Riesgos Laborales en español” y por tanto, en inglés han sido Energy Drinks, Impacts on Health, Health Education, Occupational Health Program and Occupational Risks.

A continuación, se detallan las fuentes utilizadas:

- Fuentes de información primaria originales.
- Documentos obtenidos mediante búsqueda en internet usando palabras clave.
- Bases de datos accesibles en internet.
- Páginas web de organismos oficiales (europeos, internacionales, nacionales).
- Revistas científicas de divulgación.
- Tesis doctorales.
- Documentos divulgativos de universidades, mutuas colaboradoras con la seguridad social, institutos de seguridad y salud nacionales y comunitarios, y jornadas de información especializada o dirigidas al público general.

### **Criterios de Inclusión o Rechazo**

El proceso de inclusión o rechazo de fuentes se basa en los siguientes criterios fundamentales para este trabajo de final de máster:

- Se da prioridad a la información proveniente de organismos oficiales según su relevancia.
- Los artículos, guías o tesis deben ser actuales, con una antigüedad máxima de 20 años desde la redacción del trabajo.
- Se incluyen las normativas más recientes y aplicables al tema del estudio.

AUTOR(ES)	AÑO	TITULO	BASE DE DATOS
<b>Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición</b>	(s.f.)	Bebidas energéticas. Ministerio de Consumo. Recuperado el 3 de junio de 2024, de <a href="https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subdetalle/bebidas_energeticas.htm">https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subdetalle/bebidas_energeticas.htm</a>	AESAN
<b>Castellanos Castiblanco, G. A.</b>	2013	Evaluación de los cambios en el gasto energético al administrar cafeína versus bebida energizante, en hombres con sobrepeso en altitud intermedia durante un protocolo de ejercicio controlado supervisado (2650 msnm) (Doctoral dissertation)	Tesis Doctoral
<b>Heckman, M. A., Sherry, K., &amp; de Mejia, E. G.</b>	2010	Energy Drinks: An Assessment of Their Market Size, Consumer Demographics, Ingredient Profile, Functionality, and Regulations in the United States. <i>Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety</i> , 9(3), 303-317. doi:10.1111/j.1541-4337.2010.00111.x	Wiley Online Library
<b>Lucozade</b>	(n.d.)	History of Lucozade. Retrieved from <a href="https://www.lucozade.com/history">https://www.lucozade.com/history</a>	Sitio web oficial
<b>Red Bull</b>	(n.d.)	The Story of Red Bull. Retrieved from <a href="https://www.redbull.com/int-en/energydrink">https://www.redbull.com/int-en/energydrink</a>	Sitio web oficial
<b>Gilabert Fernández, F. E.</b>	2016	Efectos sistémicos e intraorales del consumo de bebidas energéticas. Revisión de la literatura.	Revisión de la literatura
<b>Informes de Expertos</b>	2024	Mercado de bebidas energéticas, informe 2024-2032. Recuperado de <a href="http://informesdeexpertos.com">informesdeexpertos.com</a>	Informes de Expertos

<b>Revista Sanitaria de Investigación</b>	2013	Bebidas energéticas, origen, componentes y efectos secundarios. Recuperado de <a href="http://revistasanitariadeinvestigacion.com">revistasanitariadeinvestigacion.com</a>	Revista Sanitaria de Investigación
<b>Falcon Marcos, D. D., &amp; Gutiérrez Rodríguez, G. N.</b>	2021	Determinación de cafeína en bebidas energizantes y frecuencia de consumo en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de la Universidad María Auxiliadora 2019	Universidad María Auxiliadora
<b>Mayo Clinic</b>	(n.d.)	Caffeine content for coffee, tea, soda and more. Consultado el 02/07/2024: <a href="https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/caffeine/art-20049372">https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/caffeine/art-20049372</a>	Mayo Clinic
<b>Espinoza-Tapia, J. C., Rivera-Becerril, E., Hernández-Martínez, I., Rodríguez-López, M., Cruz-Rangel, R. C., &amp; Viguera-Ramírez, J. G.</b>	2018	Extracción y cuantificación de cafeína en diferentes bebidas empleando HPLC.	Revisión de la literatura
<b>Smith, A.</b>	2019	The Cultural History of Tea. International Journal of Tea Science, 15(2), 89-105.	International Journal of Tea Science
<b>Rivera-Ramírez, Luis</b>	2021	Revisión de la composición de las bebidas energizantes y efectos en la salud percibidos por jóvenes consumidores. Journal of Negative and	Journal of Negative and

<p><b>Arturo, Ramirez-Moreno, Esther, Valencia-Ortíz, Andróme da Ivette, Ruvalcaba, Jesús Carlos, &amp; Arias-Rico, José</b></p>		<p>No Positive Results, 6(1), 177-188. Epub 16 de octubre de 2023. <a href="https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3800">https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3800</a></p>	<p>No Positive Results</p>
<p><b>Van Dam, R. M., Hu, F. B., &amp; Willett, W. C.</b></p>	<p>2020</p>	<p>Coffee, caffeine, and health. The New England Journal of Medicine, 383(4), 369-378. doi:10.1056/NEJMra1816604</p>	<p>The New England Journal of Medicine</p>
<p><b>Valenzuela B, Alfonso</b></p>	<p>2010</p>	<p>EL CAFÉ Y SUS EFECTOS EN LA SALUD CARDIOVASCULAR Y EN LA SALUD MATERNA. Revista chilena de nutrición, 37(4), 514-523. <a href="https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182010000400013">https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182010000400013</a></p>	<p>Revista chilena de nutrición</p>
<p><b>Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)</b></p>	<p>2012</p>	<p>Evaluación de la seguridad de la glucuronolactona en bebidas energizantes.</p>	<p>AESAN</p>

<b>Franco, R., Navarro, G., &amp; Martínez-Pinilla, E.</b>	2016	Taurina: efectos sobre la función cardiovascular y neuronal. Revista de Nutrición Humana y Dietética, 30(3), 45-58.	Revista de Nutrición Humana y Dietética
<b>García, C.</b>	2018	Efectos del consumo de cafeína en la salud humana. Revista Española de Nutrición y Dietética, 25(2), 89-98.	Revista Española de Nutrición y Dietética
<b>Muñoz, C., Morales, A., &amp; Roldán, M.</b>	2016	Consumo excesivo de bebidas energéticas y riesgo de trastornos cardíacos en jóvenes adultos. Revista de Salud Pública, 50(5), 465-472.	Revista de Salud Pública
<b>Pérez, L., Lucas, J., &amp; Redondo, A.</b>	2017	Consumo de bebidas energizantes y su impacto en la salud. Medicina Clínica, 148(6), 282-289.	Medicina Clínica
<b>Sanchis-Gomar, F., Pareja-Galeano, H., &amp; Gómez-Cabrera, M. C.</b>	2015	Bebidas energéticas y su relación con el rendimiento físico y cognitivo. Revista de Psicología del Deporte, 24(4), 123-130.	Revista de Psicología del Deporte
<b>Seifert, S. M., Schaechte</b>	2011	Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults. Pediatrics, 127(3), 511-528.	Pediatrics

r, J. L., Hershorin , E. R., & Lipshultz, S. E.			
Varela- Moreiras, G., Ávila, J. M., & Cuadrado , C.	2013	Efectos metabólicos del consumo elevado de bebidas energéticas. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 18(4), 295-302.	Revista Española de Nutrición Humana y Dietética
Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)	2020	Factores Psicosociales: Demanda y Control en el Trabajo	INSST
COTS	2018	Informe COTS sobre el Apoyo Social en el Trabajo	COTS
Universidad Complutense de Madrid	2017	Estudio sobre el Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa.	Universidad Complutense de Madrid
UGT	2019	Observatorio de Riesgos Psicosociales.	UGT
Gil-Monte, P. R.	2005	El síndrome de quemarse por el trabajo ("burnout"). Madrid: Pirámide.	EUROFOUND
Camacho, J., & González, A.	2011	Efectos de la cafeína en la salud mental: Un enfoque multidisciplinario. Madrid: Ediciones Médicas.	Ediciones Médicas

<b>Hernández, M.</b>	2020	Efectos de la cafeína en la salud mental. Salud y Medicina. <a href="#">Consultado el 02/07/2024: Salud y Medicina</a>	Revista Española Salud y Medicina.
<b>MedlinePlus</b>	2023	Cafeína y salud. <a href="#">Consultado el 02/07/2024: MedlinePlus</a>	MedlinePlus
<b>NHS</b>	2023	Efectos de la cafeína en el cuerpo.	NHS
<b>Sleep Foundation</b>	2022	Cómo la cafeína afecta el sueño. <a href="#">Consultado el 02/07/2024: Sleep Foundation</a>	Sleep Foundation
<b>Childs, E.</b>	2014	Influence of energy drink ingredients on mood and cognitive performance. Nutrition Reviews, 72(suppl_1), 48-59. <a href="#">Consultado el 02/07/2024: Nutrition Reviews</a>	Nutrition Reviews

Para investigar el consumo de bebidas energizantes entre los trabajadores y su nivel de conocimiento sobre los efectos de dicho consumo, se elabora un cuestionario breve. El cuestionario se centra en dos aspectos principales: el patrón de consumo de bebidas energizantes y el conocimiento sobre sus efectos a corto y largo plazo. La encuesta incluye varias preguntas estructuradas y se distribuye en formato online a una muestra de 50 trabajadores, de la cual contestan 58, pero descartamos 8 personas por no encontrarse actualmente trabajando. ANEXO 1. (Encuesta)

## Contenidos del cuestionario

La encuesta abarca las siguientes secciones:

### 1. Datos Demográficos:

- Sexo
- Nivel de estudios
- Categoría laboral

### 2. Consumo de Bebidas Energizantes:

- ¿Cuál es la bebida energizante que consumes con más frecuencia?
- ¿Cuántas bebidas energizantes consumes al día de media?

### 3. Conocimiento sobre los Efectos:

- Conocimiento sobre los efectos a corto plazo del consumo de bebidas energizantes.
- Conocimiento sobre los efectos a largo plazo del consumo de bebidas energizantes.

## **Proceso de Recolección de Datos**

Se distribuye el cuestionario de forma electrónica a los participantes a través de un enlace enviado por correo electrónico. Utilizamos una plataforma de Google Forms para facilitar la recolección de datos y garantizar la confidencialidad y el anonimato de las respuestas. Los encuestados tienen un periodo de dos semanas para completar la encuesta.

## **Análisis de Datos**

Una vez completada la recolección de datos, procedemos al análisis de las respuestas.

Realizamos un análisis descriptivo de los datos para identificar tendencias y patrones en el consumo de bebidas energizantes y el conocimiento de sus efectos. Utilizamos medidas estadísticas básicas, como frecuencias y porcentajes, para presentar los resultados de forma clara.

## 5. RESULTADOS

Una vez realizada la encuesta a una muestra de 50 personas trabajadoras escogidas de manera aleatoria se han recogido los siguientes resultados:

### ANEXO 2

- La encuesta ha sido contestada por 27 mujeres y 22 hombres, aunque hay mayoría de mujeres, no es una diferencia significativa.

•

#### ¿Cuál es su género?

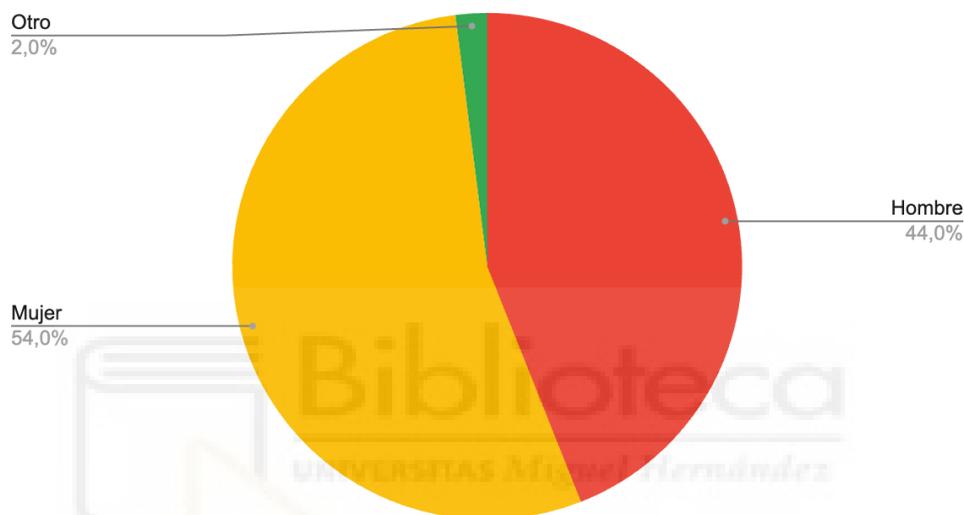


Ilustración 6 ¿Cuál es su género?

- La mayoría de las personas trabajadoras que ha contestado la encuesta se encontraba en una franja de edad de entre 26 y 35 años.
  - 18-25 años: 9 (18%)
  - 26-35 años: 29 (58%)
  - 36-45 años: 8 (16%)
  - Más de 46 años: 4 (8%)

¿En qué franja de edad se encuentra?

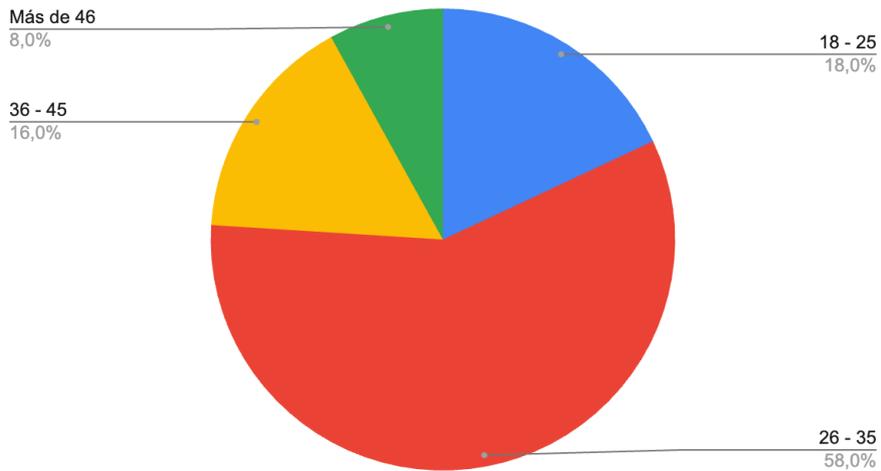


Ilustración 7. ¿En qué franja de edad se encuentra?

- 30 personas de la muestra han contestado que las bebidas energizantes más consumida es el café, por lo que el 60% de las personas trabajadoras prefieren el café ante otras bebidas energizantes.
- 6 personas, un 12% de la muestra, consume bebidas energizantes como Redbull, Burn o similares.
- 

¿Cuántas bebidas energizantes consumes al día de media?

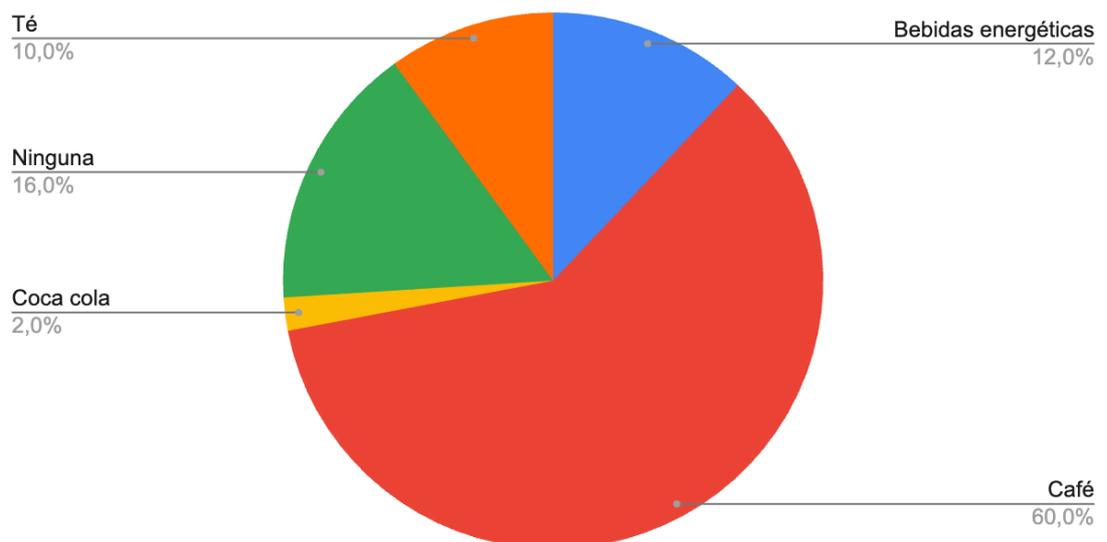


Ilustración 8. ¿ Cuantas bebidas energizantes consumes al día de media?

- El 14% de la muestra (7 personas) consume entre 3 y 4 bebidas energizantes diarias; el 50% de la muestra consume entre 1 y 2 bebidas energizantes diarias, el 10% (5 personas) más de 4 bebidas y el 26% restante (13 personas) no consume ninguna.
- Entre las 5 personas que consumen más de 4 bebidas energizantes diarias no se encuentra ninguna mujer.

**Tipo de Bebida Energizante Consumida con Mayor Frecuencia:**

- Bebidas energéticas (Red-bull, Monster, Burn): 6 (12%)
- Café: 30 (60%)
- Coca Cola: 1 (2%)
- Ninguna: 8 (16%)
- Té: 5 (10%)

**Cantidad de Bebidas Energizantes Consumidas al Día:**

- 1-2 bebidas: 25 (50%)
- 3-4 bebidas: 7 (14%)
- Más de 4 bebidas: 5 (10%)
- Ninguna: 13 (26%)

En cuanto a los efectos negativos a corto plazo:

- 34 personas de la muestra, el 68% conocen el Nerviosismo como efecto negativo a corto plazo de las bebidas energizantes.
- 28 personas de la muestra, el 56%, conocen el aumento de la frecuencia cardiaca como efecto negativo a corto plazo de las bebidas energizantes.
- 18 personas, el 36% de la muestra, conocen la irritabilidad como efecto negativo a corto plazo de las bebidas energizantes.
- 24 personas, el 48% de la muestra, conocen la ansiedad como efecto negativo a corto plazo de las bebidas energizantes.

- 4 personas, el 8% de la muestra, no conocen ningún efecto negativo a corto plazo de las bebidas energizantes.

### Conocimiento de efectos negativos a corto plazo

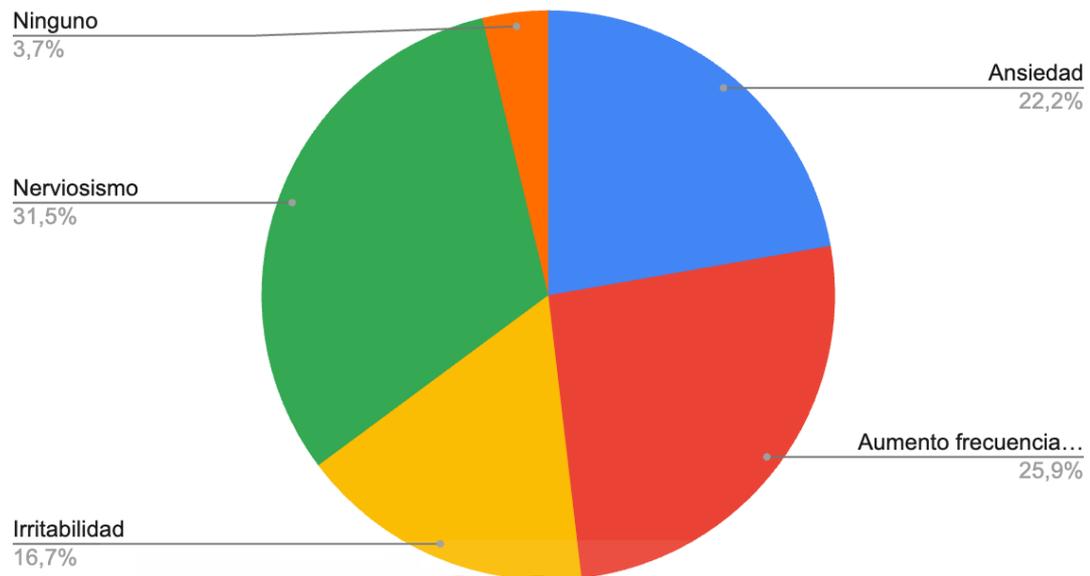


Ilustración 9. Conocimiento de efectos negativos a corto plazo

En cuanto a los efectos negativos a largo plazo:

- 30 personas, el 60% de la muestra, conocen el riesgo de dependencia y tolerancia como efecto negativo a largo plazo de las bebidas energizantes.
- 31 personas, el 62% de la muestra, conocen los trastornos del sueño como efecto negativo a largo plazo de las bebidas energizantes.
- 24 personas, el 48% de la muestra, conocen los problemas cardiovasculares como efecto negativo a largo plazo de las bebidas energizantes.
- 18 personas, el 36% de la muestra, conocen el aumento de peso y la obesidad como efecto negativo a largo plazo de las bebidas energizantes.
- 15 personas, el 30% de la muestra, conocen los riesgos metabólicos como efecto negativo a largo plazo de las bebidas energizantes.
- 6 personas, el 12% de la muestra, no conocen efectos negativos a largo plazo de las bebidas energizantes.

## Conocimiento de efectos negativos a largo plazo

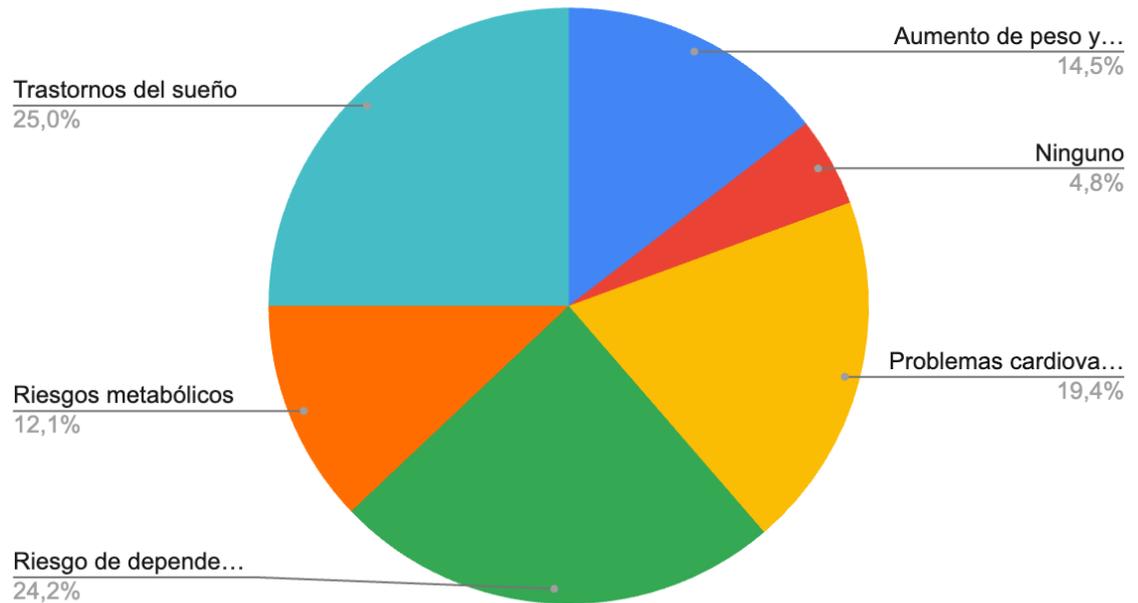


Ilustración 10. Conocimiento de efectos negativos a largo plazo

- 12 personas de la muestra consumen más de 3 bebidas energizantes diarias, y 7 de ellas se encuentran en la franja de edad entre 26 y 35 años.

El consumo de bebidas energizantes en el entorno laboral ha aumentado significativamente en los últimos años. Dichas bebidas son utilizadas frecuentemente para combatir la fatiga y aumentar la productividad, sin embargo, su consumo puede acarrear riesgos psicosociales importantes. Este trabajo analiza los resultados de una encuesta que se ha realizado a un total de 50 trabajadores de varios ámbitos laborales, de dicha encuesta se quitaron a 8 personas que contestaron la encuesta pero no se encontraban en situación laboral actual.

Los resultados obtenidos proporcionan un panorama claro del consumo de bebidas energizantes y el conocimiento sobre sus efectos entre los trabajadores encuestados.

### Preferencia por el café

- Consumo: El 60% de los encuestados prefiere el café sobre otras bebidas energizantes como Redbull o Burn.
- Percepción de riesgo: Esta preferencia sugiere una percepción de que el café tiene menos riesgo, lo cual puede dar lugar a engaño. Aunque es una bebida comúnmente aceptada, el café contiene

cafeína y puede tener efectos negativos similares a las bebidas energizantes si se consume en exceso.

#### **Consumo de bebidas energizantes específicas:**

- **Consumo Moderado:** El 50% de los encuestados consume 1-2 bebidas energizantes al día, lo que podría considerarse un nivel de consumo moderado.
- **Consumo Alto:** El 14% consume 3-4 bebidas al día y el 10% consume más de bebidas diarias, un patrón de consumo preocupante que puede llevar a consecuencias adversas importantes para la salud.
- **No Consumidores:** El 26% de los encuestados no consume bebidas energizantes, lo cual es un dato positivo que sugiere que un cuarto de los trabajadores no dependen de estas bebidas para mantener su energía y productividad.

#### **Conocimiento de los efectos a corto plazo:**

- Nerviosismo: El 68% de los encuestados identifica el nerviosismo como un efecto inmediato del consumo de bebidas energizantes.
- Ansiedad e irritabilidad: Menos del 50% de los encuestados está al punto de otros efectos como la ansiedad y la irritabilidad, lo que indica una comprensión incompleta de los riesgos a corto plazo.

#### **Conocimiento de los efectos a largo plazo:**

- Dependencia y trastornos del sueño: El 60% y 62% de los encuestados, respectivamente, reconoce estos riesgos.
- Problemas cardiovasculares y metabólicos: Sólo el 48% y el 30% de los encuestados, respectivamente, están al tanto de estos riesgos a largo plazo, lo cual es preocupante debido al impacto duradero que pueden tener en la salud de los empleados.

La gráfica muestra la distribución de los encuestados según su categoría laboral.

1. Oficiales de Oficios (6 encuestados)
  - Interpretación: Este grupo incluye a trabajadores manuales y técnicos que podrían tener jornadas laborales físicamente demandantes. Es posible que recurran a bebidas energizantes para mantener la energía durante el día.
2. Enfermería (2 encuestados)
  - Interpretación: Profesionales de la salud que trabajan en entornos estresantes y con horarios exigentes. El consumo de bebidas energizantes puede ser una estrategia para manejar el cansancio.
3. Ingenieros y Técnicos (10 encuestados)

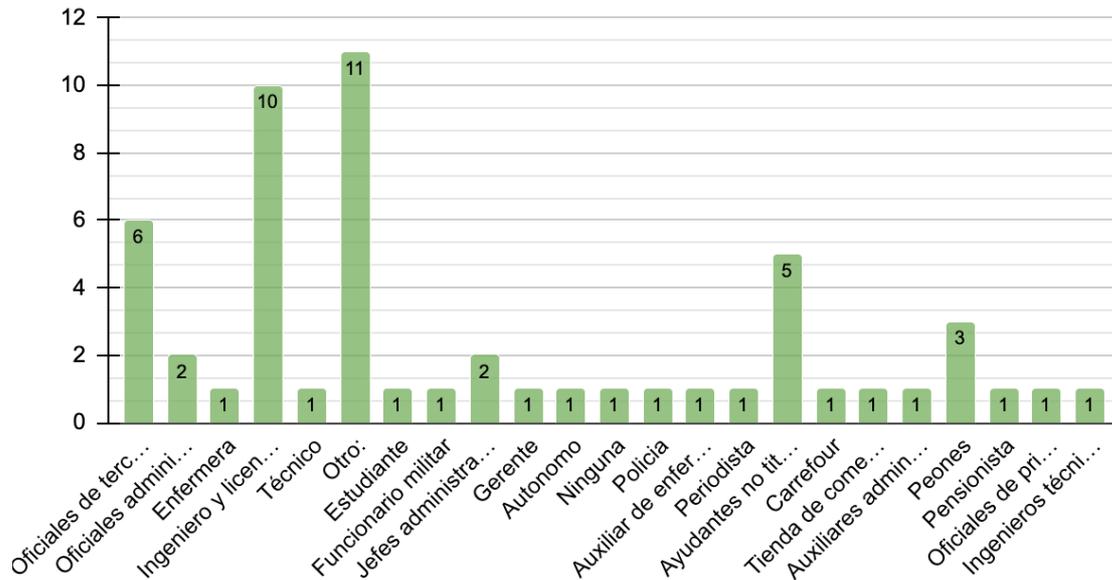
- Interpretación: Este grupo probablemente tenga un alto nivel educativo y pueda estar bajo presión laboral. Su comprensión de los efectos de las bebidas energizantes puede variar.
- 4. Estudiantes (1 encuestado)
  - Interpretación: Los estudiantes pueden consumir bebidas energizantes para hacer frente a las exigencias académicas, especialmente durante los exámenes.
- 5. Otros Funcionarios (11 encuestados)
  - Interpretación: Incluye a empleados en diversas funciones administrativas y de soporte, que pueden enfrentar estrés y largas jornadas laborales.
- 6. Jefes (2 encuestados)
  - Interpretación: Este grupo tiene responsabilidades de liderazgo y puede usar bebidas energizantes para mantener altos niveles de productividad y concentración.
- 7. Autónomo (1 encuestado)
  - Interpretación: Los trabajadores autónomos tienen horarios flexibles pero pueden trabajar muchas horas seguidas, lo que puede llevar a un mayor consumo de bebidas energizantes.
- 8. Gerente (1 encuestado)
  - Interpretación: Los gerentes, al igual que los jefes, tienen responsabilidades importantes y pueden recurrir a bebidas energizantes para manejar la carga de trabajo.
- 9. Policía (1 encuestado)
  - Interpretación: Profesionales en seguridad que pueden tener turnos largos y demandantes, llevando a un uso de bebidas energizantes para mantenerse alerta.
- 10. Ayudante de Periodista (1 encuestado)
  - Interpretación: Trabajadores en el campo de los medios que pueden enfrentar plazos ajustados y alta presión laboral, aumentando el consumo de energizantes.
- 11. Ayudantes no Categorizados (1 encuestado)
  - Interpretación: Incluye diversas funciones de soporte que pueden tener horarios irregulares y exigencias físicas o mentales significativas.
- 12. Cajero de Carrefour (5 encuestados)

- Interpretación: Personal de retail que trabaja en entornos agitados, a menudo de pie y con interacción constante con clientes, lo que puede inducir a usar bebidas energizantes para mantener la energía.
13. Tenedor de Libros (1 encuestado)
- Interpretación: Trabajadores administrativos que manejan registros financieros, quienes pueden usar bebidas energizantes para mejorar la concentración.
14. Auxiliar (1 encuestado)
- Interpretación: Personal de soporte administrativo o técnico con tareas variadas y a veces demandantes, pudiendo recurrir a energizantes para cumplir con sus responsabilidades.
15. Personas de Oficina (3 encuestados)
- Interpretación: Trabajadores de oficina en general que pueden tener jornadas prolongadas y estrés relacionado con plazos y tareas administrativas.
16. Oficiales de Ingenieros (1 encuestado)
- Interpretación: Personal de ingeniería con responsabilidades técnicas avanzadas, que pueden usar energizantes para mantener la productividad.

En términos generales se puede hablar de recomendaciones para la concienciación laboral de dichos sectores laborales.

- Trabajadores Manuales y Técnicos: Enfatizar la importancia de la hidratación adecuada y ofrecer alternativas naturales para mantener la energía, como frutas frescas y snacks saludables.
- Profesionales de la Salud y Seguridad: Proveer información específica sobre cómo el consumo excesivo de cafeína puede afectar el rendimiento y la salud a largo plazo, y ofrecer técnicas de manejo del estrés.
- Personal Administrativo y Gerencial: Enfocar en la gestión del tiempo y el manejo del estrés, proporcionando recursos sobre cómo equilibrar la carga de trabajo sin depender de bebidas energizantes.
- Estudiantes y Jóvenes Profesionales: Educar sobre los efectos negativos a corto y largo plazo del consumo de bebidas energizantes y promover hábitos de estudio y descanso saludables.

### Categoría Laboral



La gráfica proporcionada muestra la distribución del nivel de estudios entre los encuestados. Aquí se ofrece una interpretación de los datos:

#### Estudios Secundarios:

- Número de encuestados: 20
- Porcentaje: 40%
- Interpretación: Una proporción significativa de los encuestados ha completado la educación secundaria, lo que sugiere que estos empleados tienen una base educativa sólida pero no han avanzado a la educación superior.

#### Estudios Universitarios:

- Número de encuestados: 23
- Porcentaje: 46%
- Interpretación: La mayoría de los encuestados tiene estudios universitarios, lo que indica un alto nivel de educación en la muestra. Este grupo probablemente comprende mejor los efectos de las bebidas energizantes, pero también puede estar bajo presión laboral que podría influir en su consumo de estas bebidas.

#### Postgrado u Otros:

- Número de encuestados: 8
- Porcentaje: 16%
- Interpretación: Una menor proporción de encuestados ha completado estudios de postgrado u otros estudios avanzados. Este grupo puede tener un conocimiento más profundo sobre la salud y los efectos de las bebidas energizantes, lo cual podría influir en sus hábitos de consumo.

#### Sin Estudios:

- Número de encuestados: 4
- Porcentaje: 8%
- Interpretación: Un pequeño grupo de encuestados no tiene estudios formales. Es posible que este grupo tenga menos acceso a información sobre los riesgos de las bebidas energizantes y, por lo tanto, podría estar en mayor riesgo.

Estudios Primarios:

- Número de encuestados: 2
- Porcentaje: 4%
- Interpretación: Este es el grupo más pequeño y representa a aquellos con educación básica. Al igual que el grupo sin estudios, estos individuos pueden tener menos conocimiento sobre los efectos de las bebidas energizantes.

Nivel de estudios



## 6. CONCLUSIONES GENERALES

Los resultados obtenidos de la encuesta reflejan una clara necesidad de abordar el consumo de bebidas energizantes en el entorno laboral con una perspectiva educativa y preventiva. Aunque el consumo de estas bebidas es relativamente bajo en comparación con el café, un grupo significativo de trabajadores ingiere grandes cantidades de bebidas energizantes, lo que plantea serios riesgos para su salud.

Un hallazgo crucial es la falta de conocimiento completo sobre los efectos adversos a largo plazo del consumo excesivo de estas bebidas. Mientras que una parte considerable de la muestra está informada sobre algunos efectos negativos a corto plazo, como el nerviosismo y la frecuencia cardíaca elevada, hay una carencia notable de información sobre riesgos más graves como problemas cardiovasculares y metabólicos. Este déficit en el conocimiento subraya la urgencia de implementar programas de formación específicos sobre los riesgos asociados con el consumo de bebidas energizantes.

La formación en este ámbito es de vital importancia. La educación continua puede desempeñar un papel crucial en la prevención de problemas de salud relacionados con el consumo de bebidas energizantes. Al proporcionar a los trabajadores información detallada sobre los efectos negativos y promover alternativas saludables, las empresas pueden reducir el riesgo de enfermedades graves y mejorar el bienestar general de sus empleados.

Específicamente, las estrategias de formación deben incluir talleres y sesiones informativas que no solo discutan los efectos negativos de las bebidas energizantes, sino que también ofrezcan alternativas saludables para manejar la fatiga y el estrés. Las empresas deben considerar la incorporación de estos temas en sus planes de prevención y bienestar, asegurando que todos los empleados reciban la información necesaria para tomar decisiones informadas sobre su consumo.

Además, la promoción de hábitos saludables y la oferta de opciones de bebidas menos riesgosas en el lugar de trabajo pueden complementar los esfuerzos educativos. Fomentar un entorno laboral que valore la salud y el bienestar puede disminuir la dependencia de bebidas energizantes y, por ende, reducir el riesgo de problemas de salud asociados con su consumo.

La importancia de la formación en la materia no puede subestimarse. La educación sobre los riesgos del consumo de bebidas energizantes es crucial para proteger la salud de los trabajadores y fomentar un ambiente laboral más seguro y saludable. Las empresas tienen la responsabilidad de implementar estrategias educativas efectivas y políticas de bienestar que aborden este problema, mejorando así tanto la salud de sus empleados como la calidad general del entorno laboral.

Al analizar los objetivos anteriormente citados, podemos expresar que es de vital importancia la formación y la concienciación sobre los efectos negativos de las bebidas energizantes, así como la promoción de hábitos saludables y la responsabilidad de las empresas en este proceso. Estos aspectos se alinean directamente con el análisis y las estrategias de concienciación mencionados en el objetivo general, que busca no solo identificar los riesgos psicosociales asociados al consumo de estas bebidas en el entorno laboral, sino también proponer medidas preventivas y de promoción de la salud.

En cuanto a los objetivos específicos, uno de los desafíos ha sido la investigación de la literatura científica existente sobre los efectos del consumo de bebidas energizantes en la salud mental y el bienestar psicosocial de los trabajadores. La falta de estudios disponibles de libre acceso y el desconocimiento en el sector laboral sobre los grandes efectos a largo plazo que puede ocasionar el abuso de dichas sustancias complican esta tarea. A pesar de estos obstáculos, es fundamental perseverar en la búsqueda de información y datos que puedan sustentar las estrategias de formación y prevención.

Se ha demostrado que el manejo de la fatiga y el estrés, así como la cultura organizacional de valorar la salud, son elementos de vital importancia. Las empresas deben priorizar la creación de talleres y sesiones informativas que no solo discutan los efectos negativos de las bebidas energizantes, sino que también ofrezcan alternativas saludables para manejar la fatiga y el estrés. Estas acciones están alineadas con los objetivos específicos de identificar los factores psicosociales relacionados con el consumo de bebidas energizantes y evaluar su impacto en el rendimiento laboral, la calidad del sueño y la salud mental de los trabajadores.

La creación de materiales educativos, como folletos, carteles y seminarios, es crucial para sensibilizar a los trabajadores sobre los efectos negativos del consumo de bebidas energizantes y fomentar la adopción de comportamientos saludables. Este enfoque es parte integral de los objetivos específicos, que buscan diseñar estrategias informativas y de concienciación. La promoción de hábitos saludables y la oferta de opciones de

bebidas menos riesgosas en el lugar de trabajo pueden complementar los esfuerzos educativos, creando un entorno laboral que valore la salud y el bienestar.

Las empresas tienen la responsabilidad de implementar estrategias educativas efectivas y políticas de bienestar que aborden este problema. Al hacerlo, no solo mejoran la salud de sus empleados, sino también la calidad general del entorno laboral. La implementación de estas medidas puede disminuir la dependencia de bebidas energizantes y, por ende, reducir el riesgo de problemas de salud asociados con su consumo. Fomentar un entorno laboral saludable y bien informado es esencial para el bienestar general de los trabajadores y para la creación de un ambiente de trabajo seguro y productivo.



## 7. LIMITACIONES DEL ESTUDIO Y PROPUESTAS DE MEJORA

### LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Tamaño de la Muestra: El tamaño de la muestra en este estudio es de 50 trabajadores, lo que puede ser insuficiente para obtener conclusiones generalizables a una población más amplia. Una muestra más grande proporcionaría una representación más confiable, permitiendo una mejor estimación de la prevalencia del consumo de bebidas energizantes y el nivel de conocimiento sobre sus efectos en diferentes contextos laborales. Con una muestra pequeña, el margen de error puede ser mayor, y los resultados podrían no reflejar adecuadamente las tendencias o patrones presentes en una población más extensa.

Selección de la Muestra: La muestra ha sido escogida entre conocidos, por lo que está limitada y esto puede introducir sesgos. La falta de aleatorización en la selección de la muestra puede limitar la capacidad de generalizar los resultados, pudiendo afectar la representatividad de los hallazgos.

Auto-reporte: La recolección de los datos mediante una encuesta puede estar sujeta a sesgos, como el sesgo de deseabilidad social, en el cual los participantes pueden proporcionar respuestas que consideran socialmente aceptables o deseables en lugar de respuestas precisas. Este tipo de sesgo puede afectar la exactitud de los datos. Además, los participantes pueden no recordar con precisión su consumo o su nivel de conocimiento, lo que puede influir en la validez de los resultados obtenidos.

Efecto del Medio de Recolección: La distribución de la encuesta en formato online puede limitar la participación de trabajadores que no tienen acceso regular a internet o que no están familiarizados con las plataformas digitales. Este efecto puede excluir a ciertos grupos demográficos, como aquellos con menos habilidades digitales o acceso a tecnología, lo que puede introducir sesgos en la muestra. Además, los trabajadores que prefieren o tienen más facilidad para participar en encuestas en formato papel pueden no estar representados en este estudio.

Temporalidad: Los datos recolectados reflejan el consumo y el conocimiento en un momento específico. Cambios en las prácticas de consumo, las políticas laborales, o en el conocimiento sobre los efectos de las bebidas energizantes podrían no estar

reflejados si el estudio no se repite en diferentes momentos o contextos. La temporalidad de la recolección de datos puede afectar la relevancia y aplicabilidad de los resultados en el futuro, ya que los comportamientos y percepciones pueden evolucionar con el tiempo.

## **PROPUESTAS DE MEJORA**

Para superar estas limitaciones, se recomienda aumentar el tamaño de la muestra en futuros estudios, lo que permitirá obtener una representación más real de la población laboral y proporcionar resultados más generalizables. Ampliar el tamaño de la muestra también ayudará a identificar diferencias significativas entre diversos grupos demográficos y sectores, ofreciendo una visión más completa del consumo de bebidas energizantes y su conocimiento asociado.

Además, es crucial implementar un enfoque de selección aleatoria para elegir a los participantes, lo cual reducirá el sesgo y mejorará la validez externa de los resultados. Al incluir trabajadores de diferentes empresas, sectores y niveles jerárquicos, se garantizará que los hallazgos sean más representativos y aplicables a una gama más amplia de contextos laborales. También se debe diversificar el medio de recolección de datos para incluir encuestas en formato papel y otros métodos, lo que permitirá captar una mayor variedad de participantes, especialmente aquellos con menos acceso a internet o que prefieren métodos tradicionales.

Una revisión y mejora en la formulación de las preguntas de la encuesta son necesarias para evitar ambigüedades y mejorar la precisión de las respuestas. Incluir preguntas adicionales que exploren las razones detrás del consumo de bebidas energizantes y las fuentes de conocimiento sobre sus efectos puede proporcionar una visión más completa del tema. La realización de pruebas piloto de la encuesta ayudará a ajustar cualquier problema en la redacción o en la estructura de las preguntas, garantizando la calidad de los datos recolectados.

En futuros estudios, es importante considerar y controlar variables de confusión que puedan influir en los resultados, como el estrés laboral, los hábitos de sueño y otras prácticas de salud. Ajustar por estas variables utilizando análisis estadísticos avanzados puede proporcionar una visión más precisa de la relación entre el consumo de bebidas energizantes y sus efectos. También se podría realizar estudios longitudinales para monitorear el consumo de bebidas energizantes y el conocimiento sobre sus efectos a lo largo del tiempo, permitiendo evaluar cómo cambian los patrones de consumo y las percepciones con el tiempo.

Finalmente, basándose en los hallazgos del estudio, es fundamental desarrollar e implementar políticas internas que regulen el consumo de bebidas energizantes en el lugar de trabajo, así como promover alternativas saludables. Además, se debe establecer programas educativos continuos que informen a los trabajadores sobre los riesgos asociados con el consumo excesivo de estas bebidas y fomenten estilos de vida saludables. Al aplicar estas estrategias, se podrá obtener una comprensión más precisa y efectiva del impacto del consumo de bebidas energizantes en el entorno laboral, y se podrán desarrollar intervenciones más efectivas para promover la salud y el bienestar de los trabajadores.



## 8. PROPUESTA DE CONCIENCIACIÓN LABORAL

Para abordar los riesgos psicosociales derivados del consumo de bebidas energizantes en el entorno laboral, se propone un plan de concienciación integral, con el objetivo de educar a los empleados sobre los efectos negativos del consumo excesivo de estas bebidas y fomentar hábitos más saludables.

Los cursos de información y formación son la medida que apoya a la participación por parte del trabajador y además minimiza los daños y accidentes tanto por imprudencia del trabajador, como por el impacto que tienen estas bebidas en la salud. Al promover unas medidas de control, lo que conseguimos son unas pautas extrínsecas en base a una información inicial que las empresas proporcionan al trabajador.

Con los datos recogidos anteriormente proponemos a todas las empresas que implementen un plan de acción que psicoanalice e ilustre los daños a corto y largo plazo que tienen en la salud este tipo de sustancias. Una buena forma de fomentar los datos recabados y ponerlos en manos de los trabajadores sería, organizar campañas educativas, informando sobre los riesgos que éstos producen y creando un ambiente laboral que conciencie a la plantilla de los riesgos generales. El papel de las empresas y su prevención activa es una figura crucial para promover las pautas que se consiguen minimizando los riesgos que producen dichas bebidas.

La creación de un Dossier de concienciación laboral para el consumo de bebidas energizantes en el trabajo. Con los siguientes apartados a resaltar, para que la información a los trabajadores sea lo más sencilla y concisa posible.

### **Introducción**

El consumo de bebidas energizantes ha aumentado considerablemente en los últimos años, especialmente en entornos laborales donde se requiere un alto rendimiento físico y mental. Aunque estas bebidas pueden proporcionar un impulso temporal de energía, también pueden tener efectos negativos en la salud si se consumen en exceso. Este dossier tiene como objetivo informar a los empleados sobre los riesgos asociados con el consumo de bebidas energizantes y promover hábitos saludables en el lugar de trabajo.

## **Qué son las Bebidas Energizantes**

Las bebidas energizantes son productos que contienen estimulantes como la cafeína, taurina, guaraná, y vitaminas del grupo B, entre otros ingredientes. Estas bebidas están diseñadas para aumentar la energía, la alerta mental y el rendimiento físico.

### Componentes Comunes y sus Efectos

- **Cafeína:** Es el principal ingrediente activo en la mayoría de las bebidas energizantes. La cafeína puede mejorar temporalmente la concentración y el rendimiento, pero en exceso puede causar ansiedad, insomnio, taquicardia y hipertensión.
- **Taurina:** Un aminoácido que puede mejorar la función cardiovascular y la resistencia. Sin embargo, sus efectos a largo plazo no están bien documentados.
- **Azúcares:** Las bebidas energizantes suelen contener altas cantidades de azúcar, lo que puede contribuir al aumento de peso y a problemas metabólicos como la diabetes tipo 2.
- **Vitaminas del grupo B:** Estas vitaminas ayudan en la producción de energía en el cuerpo, pero su exceso puede ser contraproducente y causar efectos secundarios.

### Riesgos del Consumo Excesivo de Bebidas Energizantes

- **Trastornos del Sueño:** La alta concentración de cafeína puede causar insomnio y afectar negativamente los patrones de sueño.
- **Efectos Psicológicos:** Puede causar ansiedad, irritabilidad y, en algunos casos, dependencia.
- **Deshidratación:** Debido a su efecto diurético, las bebidas energizantes pueden causar deshidratación, especialmente cuando se consumen en ambientes de alta actividad física.
- **Problemas Cardiovasculares:** El consumo excesivo puede aumentar el riesgo de trastornos cardíacos, incluyendo arritmias y hipertensión.

### Alternativas Saludables a las Bebidas Energizantes

- **Agua:** Mantenerse bien hidratado es crucial para el rendimiento físico y mental.
- **Té Verde:** Contiene menos cafeína que las bebidas energizantes y tiene antioxidantes beneficiosos.
- **Snacks Saludables:** Frutas, nueces y yogures pueden proporcionar un impulso energético natural y sostenible.
- **Ejercicio:** Incorporar pausas activas y ejercicios ligeros durante el día puede mejorar la energía y la concentración.

### Estrategias para Reducir el Consumo de Bebidas Energizantes en el Trabajo

- Educación y Concienciación: Organizar talleres y charlas informativas sobre los riesgos del consumo excesivo de bebidas energizantes.
- Promoción de Hábitos Saludables: Fomentar el consumo de alternativas saludables y proporcionar acceso a snacks saludables en el lugar de trabajo.
- Políticas Empresariales: Implementar políticas que limiten la disponibilidad de bebidas energizantes en el lugar de trabajo.
- Apoyo Psicológico: Ofrecer apoyo y asesoramiento para manejar el estrés y la fatiga sin recurrir a estimulantes.

La implementación de un plan integral de concienciación laboral puede ayudar a mitigar estos riesgos, promoviendo una cultura de salud y bienestar en el lugar de trabajo. Es crucial que las organizaciones tomen medidas proactivas para educar a sus empleados y fomentar hábitos saludables, reduciendo así la dependencia de estimulantes para mantener la productividad y el bienestar.

Se podría diseñar un programa formativo de un par de horas con material educativo y con datos relevantes avalados por el Ministerio de Sanidad, que se estudian en el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, como base de investigación fiable para concienciar de la importancia de no abusar de dichas sustancias. Adjunto como anexo una infografía que trata de la prevalencia del consumo de bebidas energéticas mezcladas con alcohol en los últimos 30 días entre estudiantes de 14-18 años. Realmente dichos resultados no se pueden comparar con mi muestra de estudio, dado que yo me he centrado en población trabajadora, pero dicho documento puede demostrar que en unos años esa población de 14-18 años, llegué a su etapa trabajadora y prosigan con el abuso de dichas sustancias, que a largo plazo afectará a nivel de salud y que podrá tener consecuencias desfavorables en sus condiciones laborales.

Unas alternativas saludables para mantener la energía, una nutrición equilibrada, la participación activa por parte de la empresa, instalando dispensadores de agua para mantener una buena hidratación y a su vez proporcionar alternativas a las bebidas energéticas, acabando con la tolerancia, ayudando con pautas de actividad a gestionar el estrés.

Una buena forma de gestionar el estrés sería fomentar el uso de terapias alternativas como se indica en el dossier, por ejemplo: técnicas de relajación, cabinas de

mindfulness, respiración profunda y sobre todo la organización del tiempo de trabajo de manera eficiente.

Con la anterior información he desarrollado una infografía con dicha información que dejaré adjunta en la siguiente página.

## Dossier de Concienciación: Consumo de Bebidas Energizantes en el Trabajo

En el entorno laboral actual, es común que muchos trabajadores recurran a bebidas energizantes para aumentar su energía y concentración. Sin embargo, el consumo excesivo de estas bebidas puede tener efectos adversos para la salud. Este dossier tiene como objetivo informar a los empleados sobre los riesgos asociados con el consumo de bebidas energizantes y presentar alternativas más saludables para mantener la energía y el bienestar en el trabajo.

### ¿Qué son las Bebidas Energizantes?

Las bebidas energizantes contienen ingredientes estimulantes como cafeína, taurina y vitaminas del grupo B, diseñados para aumentar temporalmente la energía y la alerta mental.

- **Cafeína:** Puede causar insomnio, nerviosismo y aumento del ritmo cardíaco.
- **Taurina:** Ayuda en la función cardiovascular y el desarrollo muscular.
- **Azúcares:** Proporcionan energía rápida, pero en exceso pueden causar problemas de peso y diabetes.

### Riesgos para la Salud

**A corto plazo:**

- Aumento de la frecuencia cardíaca y presión arterial.
- Problemas digestivos.
- Deshidratación.

**A largo plazo:**

- Dependencia y tolerancia.
- Problemas cardíacos.
- Problemas metabólicos como aumento de peso y diabetes tipo 2.

### Alternativas Saludables para Mantener la Energía

**Nutrición Equilibrada:**

- Desayuno nutritivo con proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables.
- Snacks saludables como frutas, nueces y yogur natural.

**Hidratación Adecuada:**

- Beber agua durante todo el día.
- Infusiones y tés sin cafeína.

**Actividad Física:**

- Ejercicio regular, como caminatas y estiramientos.
- Pausas activas para moverse y reducir la fatiga.

**Gestión del Estrés:**

- Técnicas de relajación como respiración profunda y meditación.
- Organización del trabajo para gestionar el tiempo eficientemente.

Ilustración 6. Dossier Concienciación Laboral

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (s.f.). Bebidas energéticas. Ministerio de Consumo. Recuperado el 3 de junio de 2024, de [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad\\_alimentaria/subdetalle/bebidas\\_energeticas.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subdetalle/bebidas_energeticas.htm).

Castellanos Castiblanco, G. A. (2013). *Evaluación de los cambios en el gasto energético al administrar cafeína versus bebida energizante, en hombres con sobrepeso en altitud intermedia durante un protocolo de ejercicio controlado supervisado (2650 msnm) (Doctoral dissertation)*

Heckman, M. A., Sherry, K., & de Mejia, E. G. (2010). Energy Drinks: An Assessment of Their Market Size, Consumer Demographics, Ingredient Profile, Functionality, and Regulations in the United States. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 9(3), 303-317. doi:10.1111/j.1541-4337.2010.00111.x

Lucozade. (n.d.). History of Lucozade. Retrieved from <https://www.lucozade.com/history>

Red Bull. (n.d.). The Story of Red Bull. Retrieved from <https://www.redbull.com/int-en/energydrink>

Gilabert Fernández, F. E. (2016). Efectos sistémicos e intraorales del consumo de bebidas energéticas. Revisión de la literatura.

Informes de Expertos. (2024). Mercado de bebidas energéticas, informe 2024-2032. Recuperado de [informesdeexpertos.com](https://informesdeexpertos.com).

Revista Sanitaria de Investigación. (2013). Bebidas energéticas, origen, componentes y efectos secundarios. Recuperado de [revistasanitariadeinvestigacion.com](https://revistasanitariadeinvestigacion.com).

Falcon Marcos, D. D., & Gutiérrez Rodríguez, G. N. (2021). Determinación de cafeína en bebidas energizantes y frecuencia de consumo en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de la Universidad María Auxiliadora 2019.

Mayo Clinic. (n.d.). Caffeine content for coffee, tea, soda and more. [Consultado el 02/07/2024: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/caffeine/art-20049372>]

Espinoza-Tapia, J. C., Rivera-Becerril, E., Hernández-Martínez, I., Rodríguez-López, M., Cruz-Rangel, R. C., & Viguera-Ramírez, J. G. (2018). Extracción y cuantificación de cafeína en diferentes bebidas empleando HPLC.

Smith, A. (2019). The Cultural History of Tea. *International Journal of Tea Science*, 15(2), 89-105.

Rivera-Ramirez, Luis Arturo, Ramirez-Moreno, Esther, Valencia-Ortíz, Andrómeda Ivette, Ruvalcaba, Jesús Carlos, & Arias-Rico, José. (2021). Revisión de la composición de las bebidas energizantes y efectos en la salud percibidos por jóvenes consumidores. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(1), 177-188. Epub 16 de octubre de 2023. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3800>

van Dam, R. M., Hu, F. B., & Willett, W. C. (2020). Coffee, caffeine, and health. *The New England Journal of Medicine*, 383(4), 369-378. doi:10.1056/NEJMra1816604

Valenzuela B, Alfonso. (2010). EL CAFÉ Y SUS EFECTOS EN LA SALUD CARDIOVASCULAR Y EN LA SALUD MATERNA. *Revista chilena de nutrición*, 37(4), 514-523. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182010000400013>

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). (2012). Evaluación de la seguridad de la glucuronolactona en bebidas energizantes.

Franco, R., Navarro, G., & Martínez-Pinilla, E. (2016). Taurina: efectos sobre la función cardiovascular y neuronal. *Revista de Nutrición Humana y Dietética*, 30(3), 45-58.

García, C. (2018). Efectos del consumo de cafeína en la salud humana. *Revista Española de Nutrición y Dietética*, 25(2), 89-98.

Muñoz, C., Morales, A., & Roldán, M. (2016). Consumo excesivo de bebidas energéticas y riesgo de trastornos cardíacos en jóvenes adultos. *Revista de Salud Pública*, 50(5), 465-472.

Pérez, L., Lucas, J., & Redondo, A. (2017). Consumo de bebidas energizantes y su impacto en la salud. *Medicina Clínica*, 148(6), 282-289.

Sanchis-Gomar, F., Pareja-Galeano, H., & Gómez-Cabrera, M. C. (2015). Bebidas energéticas y su relación con el rendimiento físico y cognitivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(4), 123-130.

Seifert, S. M., Schaechter, J. L., Hershoin, E. R., & Lipshultz, S. E. (2011). Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults. *Pediatrics*, 127(3), 511-528.

Varela-Moreiras, G., Ávila, J. M., & Cuadrado, C. (2013). Efectos metabólicos del consumo elevado de bebidas energéticas. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 18(4), 295-302.

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). (2020). *Factores Psicosociales: Demanda y Control en el Trabajo*.

COTS (2018). *Informe COTS sobre el Apoyo Social en el Trabajo*.

Universidad Complutense de Madrid. (2017). *Estudio sobre el Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa*.

UGT (2019). *Observatorio de Riesgos Psicosociales*.

Eurofound. (2015). *Working Conditions Survey*.

Gil-Monte, P. R. (2005). *El síndrome de quemarse por el trabajo ("burnout")*. Madrid: Pirámide.

Labrador, F. J., & Crespo, M. (1993) *Psicología de la salud: Un enfoque biopsicosocial*. Madrid: Pirámide

Camacho, J., & González, A. (2011). *Efectos de la cafeína en la salud mental: Un enfoque multidisciplinario*. Madrid: Ediciones Médicas.

Hernández, M. (2020). Efectos de la cafeína en la salud mental. *Salud y Medicina*. [Consultado el 02/07/2024: <https://saludymedicina.com>]

MedlinePlus (2023). Cafeína y salud. [Consultado el 02/07/2024: <https://medlineplus.gov/caffeine.html>]

NHS (2023). Efectos de la cafeína en el cuerpo. [Consultado el 02/07/2024: <https://www.nhs.uk/conditions/caffeine-withdrawal-symptoms/>]

Sleep Foundation (2022). Cómo la cafeína afecta el sueño. [Consultado el 02/07/2024: <https://www.sleepfoundation.org/how-caffeine-affects-sleep>]

Childs, E. (2014). Influence of energy drink ingredients on mood and cognitive performance. *Nutrition Reviews*, 72(suppl\_1), 48-59. [Consultado el 02/07/2024: <https://doi.org/10.1111/nure.12148>]

Maslach, C. (1993). *Burnout: A Multidimensional Perspective*. Routledge. [Consultado el 10/07/2024: <https://doi.org/10.4324/9781315227979-3>]

Higdon, J., & Frei, B. (2006). *Coffee and health: A review of recent human research*. *Sleep Medicine Reviews*, 10(3), 199-211. [Consultado el 10/07/2024: <https://doi.org/10.1080/10408390500400009>]

Childs, E. (2014). Influence of energy drink ingredients on mood and cognitive performance. *Nutrition Reviews*, 72(suppl\_1), 48-59. [Consultado el 10/07/2024: <https://doi.org/10.1111/nure.12148>]

Reissig, C. J., Strain, E. C., & Griffiths, R. R. (2009). *Caffeinated energy drinks—A growing problem*. *Nutrients*, 11(5), 1037-1056. [Consultado el 10/07/2024: <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2008.08.001>]

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2016). *Informe del consumo de bebidas energizantes en España*. Madrid: AESAN.

García, M. (2017). *Impacto del consumo de bebidas energéticas en el ámbito laboral*. *Revista Española de Salud Ocupacional*, 14(2), 123-130.

Marín, J. (2019). *Efectos del consumo de bebidas energizantes en el rendimiento académico*. *Revista de Psicología Educativa*, 25(3), 201-210.

Vilaro, F. (2018). *Ansiedad y consumo de cafeína: Un estudio en población trabajadora*. *Psicología y Salud*, 22(1), 45-56.

Hernández, M., García, J., & Rodríguez, P. (2023). *Estrategias empresariales para mitigar los riesgos del consumo de bebidas energizantes en el lugar de trabajo*. *Revista Española de Salud y Seguridad en el Trabajo*, 22(1), 34-45. [Consultado el 02/07/2024: <https://revistas.cef.udima.es/index.php/rtss/article/view/21485>]



## 10. ANEXOS

### ANEXO 1. ENCUESTA

ENLACE ONLINE:

<https://docs.google.com/forms/d/1VUuRMdJdaKWpPg1dMXk9bSvJ0xhPr68x31EXi4qVY/edit>



## ¿Qué sabemos de las bebidas energizantes?

En la sociedad contemporánea, el consumo de bebidas energizantes como el café, el té y las conocidas marcas como Monster, Red-Bull entre otras, han experimentado un notable aumento en su consumo, siendo cada vez más común su presencia en el ámbito laboral y social. Por ello, me gustaría conocer con una breve encuesta el conocimiento de los efectos a largo y a corto plazo de dichas bebidas.

### ¿Cuál es su género?

- Hombre
- Mujer
- Otro

### ¿En qué franja de edad se encuentra?

- 18 - 25
- 26 - 35
- 36 - 45
- Más de 46

enlace

**¿Qué nivel de estudios tiene?**

- Sin estudios
- Estudios primarios
- Estudios secundarios
- Estudios universitarios
- Post-grado u otros

**¿Actualmente trabajas?**

- Sí
- No

**¿En qué categoría laboral te encuentras?**

- Ingeniero y licenciados.
- Ingenieros técnicos, peritos y ayudantes titulados.
- Jefes administrativos y de taller
- Ayudantes no titulados
- Oficiales administrativos
- Subalternos
- Auxiliares administrativos
- Oficiales de primera y de segunda.
- Oficiales de tercera y especialistas.
- Peones

**A continuación te presentamos algunos de los efectos negativos a corto plazo del consumo de bebidas energizantes.**

Descripción (opcional)

¿Cuáles de ellos conocías?

- Aumento de la frecuencia cardiaca y presión arterial
- Irritabilidad
- Nerviosismo
- Ansiedad
- Ninguna de las anteriores
- Otra...

**A continuación te presentamos algunos de los efectos negativos a largo plazo del consumo de bebidas energizantes.**

Descripción (opcional)

¿Cuáles de ellos conocías?

- Riesgo de dependencia y tolerancia
- Trastornos del sueño
- Problemas cardiovasculares

- Nerviosismo
- Ansiedad
- Ninguna de las anteriores
- Otra...

**A continuación te presentamos algunos de los efectos negativos a largo plazo del consumo de bebidas energizantes.**

Descripción (opcional)

¿Cuáles de ellos conocías?

- Riesgo de dependencia y tolerancia
- Trastornos del sueño
- Problemas cardiovasculares
- Aumento de peso y obesidad
- Riesgos metabólicos (Ej. diabetes)
- Ninguna de la anteriores
- Otra...

## ANEXO 2. RESULTADOS EXCELL

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
1	¿Cuál es su g? ¿En qué tiempo? ¿Cuál más de estudios tiene?																	
2	26-35	Estudios secundarios	SI		Oftalmología de la carrera y especialidades	Café	Bolitas energéticas Red Bull 1,3-4											
3	26-35	Estudios universitarios	SI		Oftalmología de la carrera y especialidades	Café	Bolitas energéticas Red Bull 1,3-4											
4	26-35	Estudios universitarios	SI		Enfermería	Café												
5	26-35	Post-graduo u otros	SI		Ingeniero / licenciados	Café												
6	26-35	Post-graduo u otros	SI		Oftalmología de la carrera y especialidades	Café												
7	26-35	Estudios universitarios	SI		Técnico	Café												
8	26-35	Estudios secundarios	SI		Enfermería	Café	3-4											
9	26-35	Estudios universitarios	No		Oftalmología	Té	Más de 4											
10	18-25	Estudios universitarios	SI		Oftalmología	Ninguna												
11	26-35	Estudios secundarios	SI		Formación militar	Ninguna												
12	36-46	Estudios universitarios	SI		Jefes administrativos y de labor	Café	1-2											
13	26-35	Estudios universitarios	SI		Oftalmología de la carrera y especialidades	Café												
14	26-35	Estudios secundarios	SI		Genética	Café	1-2											
15	26-35	Estudios secundarios	SI		Autismo	Ninguna												
16	26-35	Estudios universitarios	SI		Oftalmología	Ninguna												
17	26-35	Estudios universitarios	SI		Ingeniero / licenciados	Ninguna												
18	26-35	Estudios universitarios	SI		Ingeniero / licenciados	Té												
19	26-35	Estudios secundarios	SI		Oftalmología de la carrera y especialidades	Café	Más de 4											
20	26-35	Estudios secundarios	No		Oftalmología de la carrera y especialidades	Café	1-2											
21	26-35	Estudios universitarios	SI		Ingeniero / licenciados	Café	1-2											
22	26-35	Estudios secundarios	No		Ninguna	Té												
23	26-35	Estudios secundarios	SI		Poesía	Ninguna												
24	26-35	Estudios secundarios	SI		Auditor de enfermería	Café	1-2											
25	26-35	Post-graduo u otros	SI		Periodista	Café	1-2											
26	18-25	Estudios universitarios	SI		Oftalmología	Café	1-2											
27	26-35	Estudios secundarios	SI		Analistas no titulados	Bolitas energéticas Red Bull, Morsé 1-2												
28	26-35	Estudios secundarios	SI		Carretero	Café	1-2											
29	26-35	Estudios secundarios	No		Analistas no titulados	Café	1-2											
30	36-46	Estudios secundarios	SI		Oftalmología de la carrera y especialidades	Café	1-2											
31	36-46	Estudios secundarios	SI		Oftalmología de la carrera y especialidades	Café	1-2											
32	36-46	Estudios secundarios	SI		Oftalmología de la carrera y especialidades	Café	1-2											
33	36-46	Estudios secundarios	SI		Oftalmología de la carrera y especialidades	Café	1-2											
34	26-35	Estudios universitarios	SI		Jefes administrativos y de labor	Café	1-2											
35	18-25	Estudios universitarios	SI		Oftalmología de la carrera y especialidades	Café	1-2											
36	18-25	Estudios universitarios	SI		Analistas administrativos	Café												
37	36-46	Estudios secundarios	SI		Oftalmología de la carrera y especialidades	Café	Más de 4											
38	26-35	Estudios universitarios	SI		Oftalmología	Té												
39	18-25	Estudios universitarios	SI		Oftalmología	Café	1-2											
40	18-25	Estudios universitarios	No		Periodista	Café	1-2											
41	26-35	Estudios secundarios	SI		Oftalmología de la carrera y especialidades	Café	1-2											
42	18-25	Estudios secundarios	No		Oftalmología de la carrera y especialidades	Café	1-2											
43	26-35	Post-graduo u otros	SI		Oftalmología	Ninguna												
44	26-35	Estudios universitarios	SI		Ingeniero técnico, geólogo y ayudante titulado	Bolitas energéticas Red Bull, Morsé 1-2												
45	18-25	Estudios universitarios	SI		Oftalmología de la carrera y especialidades	Café	3-4											
46	26-35	Estudios secundarios	SI		Ingeniero no titulado	Café	1-2											
47	26-35	Estudios secundarios	SI		Ingeniero no titulado	Café	1-2											
48	26-35	Estudios secundarios	SI		Ingeniero / licenciados	Té												
49	26-35	Estudios universitarios	No		Oftalmología de la carrera y especialidades	Café	1-2											
50	18-25	Estudios universitarios	SI		Oftalmología de la carrera y especialidades	Café	1-2											
51	26-35	Estudios universitarios	SI		Oftalmología de la carrera y especialidades	Café	1-2											
52	26-35	Estudios universitarios	SI		Oftalmología de la carrera y especialidades	Café	1-2											
53	36-46	Estudios universitarios	SI		Oftalmología de la carrera y especialidades	Café	1-2											
54	36-46	Estudios universitarios	SI		Oftalmología de la carrera y especialidades	Té	1-2											
55	26-35	Estudios secundarios	SI		Analistas no titulados	Café	1-2											
56	18-25	Estudios universitarios	SI		Oftalmología de la carrera y especialidades	Café	1-2											
57	18-25	Estudios universitarios	SI		Oftalmología de la carrera y especialidades	Café	1-2											
58	18-25	Estudios universitarios	No		Oftalmología de la carrera y especialidades	Ninguna												

## ANEXO 4. OEDA 2023



### Composición

Mezcla de compuestos que incluyen cafeína, glucuronolactona, taurina, ginseng, guaraná, inositol, carnitina y altas concentraciones de glucosa, vitaminas y minerales.



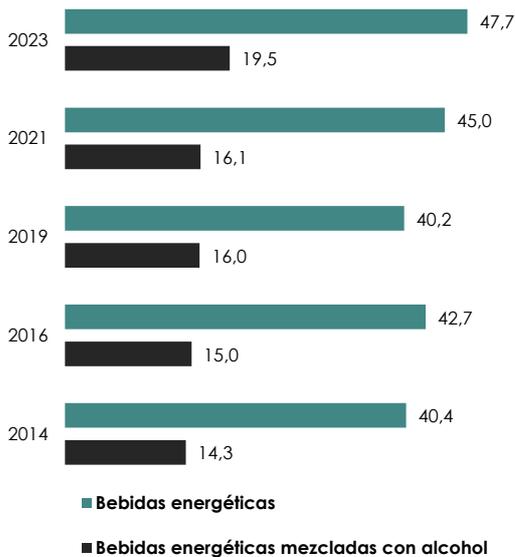
### Efectos adversos

Estimulación del SNC y cardiovascular y su relación con el sobrepeso y la obesidad.  
Sobredosis de cafeína, hipertensión, pérdida de masa ósea y osteoporosis.

Palpitaciones, insomnio, náuseas, vómitos y micción frecuente

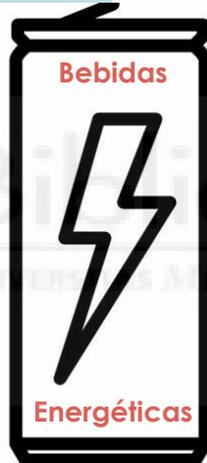
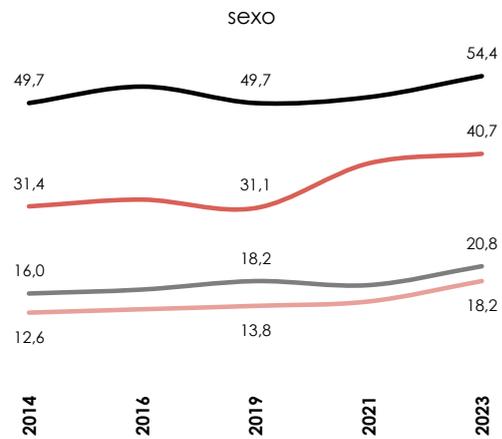
### Consumo (%)

Prevalencia de consumo de BE en los últimos 30 días, entre los estudiantes de 14-18 años



### Consumo por sexo (%)

Prevalencia de consumo de BE en los últimos 30 días, entre los estudiantes de 14-18 años, según



### Consumo CCAA (%)

Prevalencia de consumo de bebidas energéticas mezcladas con alcohol en los últimos 30 días por CCAA entre los estudiantes de 14-18 años

