

ALTIBAJOS

Las consecuencias combinadas de las bebidas energizantes y el alcohol

¿Qué sucede cuando mezcla los efectos más lentos de un depresivo con la agitación de energía de un estimulante? Respuesta: Un cuerpo y mente muy confundidos. Está ebrio, pero al mismo tiempo, se siente realmente despierto. Puede tener menos coordinación y un tiempo de reacción retrasado por el alcohol que consumió, pero la cafeína lo tendrá muy alerta y agitado.

Está experimentando estar "ebrio pero despierto", que es la sensación que la mayoría de las personas sienten cuando beben un combo de alcohol y bebida energizante. Esta sensación puede ser mortal. Las personas que beben AEDs (bebidas alcohólicas energizantes) no se sienten ebrios debido a la cafeína, pero no están ni cerca de estar sobrios, y es más probable que tomen decisiones riesgosas e incorrectas, como por ejemplo:

- Conducir ebrio
- Tener sexo sin protección
- Consumo elevado de alcohol en poco tiempo
- Uso de drogas



ALEJARSE

Cómo decir "no" a las bebidas de alcohol y energizantes

Decir que no suena fácil en la teoría, ¿pero qué puede hacer si se encuentra en una fiesta donde todos sus amigos están bebiendo AEDs?

Simplemente, puede decirles "No", ¡sin ninguna explicación! Sin embargo, si sus amigos lo presionan, es útil saber de antemano qué decir. Intente con alguna de estas:

- "Eso es muy peligroso."
- "No, gracias. Esta noche tengo que conducir."
- "No estoy de humor para sentirme inquieto y ebrio esta noche."
- "¡Escuché que mezclar alcohol con cafeína puede ser muy peligroso!"

¿VERDADERO FALSO?

¿Sabe usted lo que sucede si mezcla alcohol con cafeína? Responda las preguntas a continuación para averiguarlo.

1. Mezclar alcohol con cafeína lo hace estar menos ebrio.
a. Verdadero b. Falso
2. No está ebrio a menos que se sienta ebrio.
a. Verdadero b. Falso
3. Es posible sufrir una sobredosis por cafeína.
a. Verdadero b. Falso
4. Mezclar un depresivo con un estimulante cancela los efectos de ambos.
a. Verdadero b. Falso
5. Está bien beber un AED si está en una lata.
a. Verdadero b. Falso

Answers: 1. b; 2. b; 3. a; 4. b; 5. b

Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

MEZCLA DE ALCOHOL Y BEBIDAS ENERGIZANTES



STAY SAFE SERIES

© 2014 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084
985-359-7848 • www.primoprevention.com • PSS-DA-01S

SE MURIÓ MIENTRAS DORMÍA

UN CÓCTEL VENENOSO

La historia de Ahley

Era un típico viernes a la noche para Ashley. La estudiante de escuela secundaria de 16 años se despidió de sus padres, y se fue con unos amigos hacia una fiesta en otro vecindario.

Los amigos de Ashley la llevaron a su casa más tarde esa noche, y ella se desmayó en la sala de estar. Cuando los padres de Ashley no la podían despertar, llamaron al 9-1-1. Pero ya era demasiado tarde. Ashley, una estudiante ejemplar que soñaba con asistir a la Ivy League college, murió camino al hospital.

¿La causa de muerte? Una combinación letal de alcohol con bebidas energizantes.

ALCOHOL Y CAFEÍNA

Un combo letal

Probablemente ya conoce los efectos a corto plazo del alcohol: somnolencia, dificultad para hablar, visión borrosa y alteraciones en el juicio. Sin embargo, puede no estar al tanto de los efectos a largo plazo que el alcohol puede producir en el cerebro, que incluyen:

- Pérdida permanente de la memoria
- Reducción del cerebro
- Dificultad para aprender y pensar
- Daño a las dendritas (las células nerviosas que ayudan al cerebro a comunicarse con el cuerpo)

Otra tema que tal vez no sabe es que la cafeína es una droga, al igual que el alcohol. Como cualquier droga, la cafeína tiene efectos secundarios desagradables, como por ejemplo:

- Insomnio
- Temblores
- Náuseas
- Sudoración
- Vómitos
- Diarrea

Por eso, es tan riesgoso combinar el alcohol con bebidas energizantes. Cuando mezcla alcohol con cafeína, se está suministrando a sí mismo una doble dosis de peligro.



"BULL BLASTERS" (DINAMITAS BULL) Y BEYOND (MÁS ALLÁ)

Nombre de los combos de alcohol y bebidas energizantes

Aunque son peligrosas, las combinaciones de alcohol con bebidas energizantes son muy comunes. En general, se denominan "estimulantes" o "AEDs" (bebidas alcohólicas energizantes) y algunos bares sirven mezclas específicas de alcohol con bebidas energizantes llamadas "Bull Blasters", "Bull-garitas" o "Jager Bombs". Estas bebidas son una combinación de alcohol y algún tipo de bebida energizante popular, como el Red Bull o Monster.

En noviembre de 2010, la Administración de Alimentos y Drogas prohibió la venta de bebidas energizantes que ya contenían alcohol, como por ejemplo Joose, Pink Vodka y Four Loko. Estas bebidas se han retirado ahora del mercado minorista en toda la nación, porque se las considera muy peligrosas para consumir, y se las vincula con muchas hospitalizaciones y muertes.



Todas las marcas o nombres de productos son o pueden ser marcas comerciales de sus respectivos dueños, y se utilizan para identificar productos o servicios de éstos.



CONFUSIÓN EN UNA LATA

Los efectos físicos de mezclar bebidas energizantes y alcohol

Ya sabe que es ilegal beber alcohol cuando se es menor de edad, y probablemente también sabe que es peligroso. No obstante, ¿sabía que mezclar alcohol con cafeína puede ser aun más peligroso?

Se debe a la química entre estas dos drogas. Debido a que el alcohol es un depresivo, lentifica el funcionamiento del cuerpo: Disminuye el ritmo cardíaco, nubla su juicio y altera los reflejos. Muchas personas comienzan a sentirse somnolientos después de beber alcohol, ¿esa es la manera que su cuerpo le comunica que es hora de detenerse!

Por el otro lado, la cafeína es un estimulante. Esto significa que consumir cafeína produce agitación, aumenta el ritmo cardíaco y lo hace sentir muy despierto. Si alguna vez

ha tomado demasiado café, conoce la sensación. Básicamente, la cafeína lo hace sentir lo opuesto a estar ebrio.

Cuando bebe alcohol combinado con cafeína, su cuerpo recibe todos estos efectos secundarios a la vez. Es una situación confusa, y peligrosa.

