



Worksite: \_\_\_\_\_ Instructor: \_\_\_\_\_ Date/Time: \_\_\_\_\_

## Topic C768: Energy Drinks

**Introduction:** Energy drinks and other performance enhancing supplements are good in that they boost your energy and stamina so you can go about your tasks on the jobsite. These supplements bring about an increase in mental alertness and physical performance due to the presence of stimulants such as caffeine, vitamins, sugar (glucose), and other additives (such as herbs) in them. However, there are still some things you have to know with regard to your intake of these energy boosters.

- It has been known that the excess consumption of energy drinks may induce mild to moderate euphoria or elation as caused by the caffeine. Boosts in the heart rate as well as an increase in the blood pressure are also effects of the caffeine.
- The stimulant properties of caffeine present in these energy drinks may also induce or bring about the following negative effects:
  - agitation
  - irritability
  - anxiety
  - insomnia (or difficulty falling asleep)
- Because of these known negative effects in energy beverages, caution in their intake and consumption is advised.
- Take energy drinks or other such supplements in moderation.
- Know that caffeine is addictive and that you can get dependent on these energy drinks if you are drinking them excessively.
- Caffeine consumption has the following unfavorable effects: nervousness, irritability, sleeplessness, increased urination, arrhythmia (or abnormal heart rhythms/palpitation), and an upset stomach (indigestion).
- Spikes and crashes in your blood sugar can also occur, resulting in boosts (spikes) of energy and stamina but followed by their abrupt fall (crash) as soon as the drink wears out. These “crashes” can, in turn, lead to seizures.
- The high concentration of sugar in energy drinks may also lead to dehydration as caused by a slower fluid absorption into the blood and energy system. (When a high level of sugar is in the blood system, the body cannot get the water into the cells because the water is busy trying to dilute the sugar in the blood stream instead.)
- Energy drinks have been reported to cause nausea, abnormal heart rhythms, and emergency room visits.
- There have been reported deaths due to the excessive and consecutive intake of energy drinks. In fact, some energy drinks (such as Red Bull) have been banned in some countries.
- Pregnant women and children are advised not to drink energy beverages, as these have heightened negative effects on them.
- Do not mix energy drinks with alcohol, as energy drinks are stimulants while alcohol is a depressant. This mix is particularly hazardous as energy drinks can mask the alcohol as well as override its effects.
- It is advised that energy drinks should not be consumed during exercise, as they can cause dehydration.

Energy drinks have been reported to cause nausea, abnormal heart rhythms, and emergency room visits.

**Conclusion:** Energy drinks and other energy boosting supplements should be consumed with care and taken with utmost moderation as they are powerful drinks that affect the body’s system. Because of their effects (both the positive and the negative), they can affect you and your whole body (that is, psychologically and physiologically) if you do not regulate their intake. Always drink or consume energy beverages in moderation. Remember that there is still no alternative to sufficient rest and sleep as well as a proper and balanced diet in keeping healthy and energized. Drink safely!

**Employee Attendance:** (Names or signatures of personnel who are attending this meeting)


*These guidelines do not supersede local, state, or federal regulations and must not be construed as a substitute for, or legal interpretation of, any OSHA regulations.*



Lugar de trabajo: \_\_\_\_\_ Instructor: \_\_\_\_\_ Fecha/Hora: \_\_\_\_\_

## Tópico C768: El Uso de Bebidas Energéticas en el Trabajo

**Introducción:** Las bebidas energéticas y otros suplementos que mejoren el desempeño son buenos para aumentar tu energía y tu resistencia para que tú puedas llevar a cabo tus tareas del área de trabajo. Estos suplementos logran un aumento del estado de alerta mental y el rendimiento físico debido a la presencia de estimulantes como la cafeína, vitaminas, azúcar (glucosa) y otros aditivos (como las hierbas) en ellos. Sin embargo, todavía hay algunas cosas que usted tiene que saber con respecto a su consumo de estos energizantes.

- Se ha sabido que el consumo en exceso de las bebidas energéticas pueden provocar la euforia de leve a moderada o euforia causada por la cafeína. Aumenta la frecuencia cardíaca, así como un aumento en la presión arterial son también los efectos de la cafeína.

Las propiedades de los estimulantes de cafeína presentes en estas bebidas energizantes también pueden provocar o traer los siguientes efectos negativos:

- Agitación
  - Ansiedad
  - Irritabilidad
  - Insomnio (o la dificultad para quedarse dormido)
- Dado a los efectos negativos de las bebidas energéticas, se le aconseja que tenga cuidado cuando las tome o las consuma
  - Sepa que la cafeína es adictiva y que usted se puede volver dependiente a estas bebidas energéticas si usted las está tomando excesivamente.
  - El consumo de cafeína tiene los siguientes efectos no favorables: nerviosismo, irritabilidad, insomnio, aumento de orinación, la arritmia (ritmos anormales del corazón o / palpitaciones) y un malestar estomacal (indigestión).
  - Los aumentos y caídas abruptas en el nivel de azúcar en la sangre también puede ocurrir, resultando en aumentos de energía y la resistencia, pero seguido de su abrupta caída tan pronto como la bebida se agota. Estas caídas abruptas pueden, a su vez, causar convulsiones.
  - La alta concentración de azúcar en las bebidas energéticas también pueden causar deshidratación a como es causado por la absorción mas lenta de un fluido en la sangre y el sistema de energía. (Cuando un nivel alto de azúcar este en el sistema de la sangre, el cuerpo no puede dar agua a las células porque el agua se encuentra ocupada tratando de diluir el azúcar en flujo de la sangre.)
  - Las bebidas energéticas han reportado que causan nausea, ritmos de corazón anormales y visitas a la sala de emergencia.
  - Se han reportado muerte debido al consume excesivo y consecutivo de las bebidas energéticas. De hecho, algunas bebidas energéticas (como la Marca Red Bull) han sido prohibidos en algunos países.
  - Se le aconseja a las mujeres embarazadas y niños a que no tomen estas bebidas, ya que tienen peores efectos negativos en ellos.
  - No mezcle las bebidas energéticas con el alcohol, ya que las bebidas energéticas son estimulantes mientras que el alcohol es un depresivo. Esta mezcla es particularmente peligrosa como las bebidas energéticas pueden enmascarar el alcohol, así como anular sus efectos.
  - Se aconseja que las bebidas energéticas no sean consumidas durante el ejercicio, ya que pueden causar deshidratación.

**Conclusión:** Las bebidas energéticas y otros suplementos que incrementan la energía deben de ser consumidos cuidadosamente y bebidos con suma moderación ya que son bebidas poderosas que pueden afectar el sistema del cuerpo. Porque sus efectos (los dos, el positivo y el negativo), le pueden afectar a usted y a todo su cuerpo (sicológicamente y fisiológicamente) si usted no regula el consumo. Siempre tome o consuma las bebidas energéticas con moderación. Recuerde que aun no existe un alternativa para el descanso y el dormir suficiente así como una dieta balanceada y adecuada para mantenerse saludable y con energía. ¡Beba cuidadosamente!

*Se requiere que, durante cada inspección, una persona calificada o competente inspeccione:*

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

*Estas pautas no sustituyen las leyes locales, estatales o federales y no deben interpretarse como un sustituto para, o de interpretación legal de, cualquier regulación de OSHA.*