

PROYECTO DE LEY No. DE 2008

**“POR MEDIO DEL CUAL SE PROHIBE LA VENTA A MENORES DE EDAD DE BEBIDAS ENERGIZANTES, SE REGULA SU COMERCIALIZACION Y PUBLICIDAD Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES”**

**EL CONGRESO DE COLOMBIA**

**DECRETA:**

**Artículo 1.** Prohíbese en todo el territorio nacional la venta de bebidas energizantes a menores de dieciocho (18) años.

**Parágrafo.** Se entiende por Bebidas Energizantes aquellas definidas como bebidas no alcohólicas las cuales contengan dentro de su composición principios activos estimulantes tales como: Cafeína, Taurina, Guaraná, Ginseng, Carnitina, D-Ribosa, Inositol, Glucoronolactona, Schizandra, Damina y/o Mate.

**Artículo 2.** Las bebidas energizantes que se comercialicen en el país, deberán llevar en sus envases, con caracteres destacables y en un lugar visible, su contenido.

**Parágrafo:** Las advertencias sanitarias deberán aparecer en todos los envases de las bebidas energizantes de manera clara, visible, en letras de alto contraste y en idioma español, ocupando no menos del 30% del área de la etiqueta principal frontal expuesta o envase, según sea el caso.

**Artículo 3.** Todos los productos, anuncios, menciones comerciales o propaganda de bebidas energizantes, deberán expresar clara e inequívocamente en la imagen, el texto o en audio a la misma velocidad de la pauta publicitaria, según sea el caso la siguiente frase: “Prohíbese el expendio de bebidas energizantes a menores de edad, su consumo es perjudicial para la Salud”.

**Artículo 4.** Se prohíbe la venta y/o consumo de bebidas energizantes

en los lugares señalados a continuación:

- a) Entidades públicas y privadas del sector salud, como hospitales, clínicas, centros o puestos de salud, consultorios médicos y odontológicos y demás profesiones de la salud, incluyendo las salas de espera y las oficinas de tales entidades;
- b) Colegios, escuelas y demás centros de enseñanza preescolar, primaria, secundaria, universidades y centros de educación formal y no formal.
- c) Museos, bibliotecas y cualquier otro recinto cerrado oficial o público con acceso al público en general, dedicado a actividades culturales o académicas.
- d) En el interior de los estadios, coliseos u otros sitios, cuando se realicen en forma masiva actividades deportivas, educativas, culturales y/o artísticas.
- e) En todos los medios de transporte público terrestre, marítimo, fluvial y aéreo y sus estaciones o terminales; desde los puentes o vías de acceso hasta el ingreso a los vehículos.
- f) Entidades públicas y privadas destinadas a cualquier tipo de actividad industrial, comercial o de servicios, incluidas las áreas de atención al público y salas de espera.
- g) Guarderías, hogares comunitarios, y otros establecimientos o instituciones destinados a velar por la infancia, las mujeres en embarazo y discapacitados.
- h) En la vía pública y parques.

**Artículo 5. Obligaciones de los propietarios y responsables de los establecimientos o lugares donde se consume bebidas energizantes.** Los propietarios o persona (s) responsables de los establecimientos en los cuales se consume bebidas energizantes tendrán las siguientes obligaciones:

1. Promover dentro del establecimiento campañas sobre el consumo responsable de bebidas energizantes, mencionando las advertencias sanitarias contenidas en los artículos 2 y 3 de la presente ley, a través de sistemas de sonido, volantes o carteles.
2. No vender bebidas energizantes a personas que se encuentran en evidente estado de embriaguez.

**Artículo 6. Publicidad y promoción de bebidas energizantes.** Se prohíbe la publicidad total, directa, indirecta y promocional de bebidas energizantes en los canales de televisión abierta y cerrada, así como la promoción patrocinio de eventos deportivos, culturales y sociales, la degustación y muestreo de estos productos.

**Artículo 7. La publicidad de las bebidas energizantes, estarán sujetas a las siguientes restricciones:**

- a) Esta prohibida toda publicidad, promoción o incentivo dirigida a menores de edad o especialmente atractivos para estos; sugerir que estas bebidas energizantes mejoran el rendimiento físico, sexual o intelectual, contribuye al éxito académico, profesional o social.
- b) La publicidad de bebidas energizantes en emisoras radiales y cines deberá transmitirse en horarios establecidos para mayores de edad, a partir de las diez de la noche (10 P.M.) hasta las cuatro de la mañana (4:00 A.M).
- c) La publicidad en emisoras radiales y cines deberá contener las frases señaladas en el artículo 3 de la presente ley y su emisión deberá tener la misma velocidad durante todo el tiempo de la pauta publicitaria.
- d) Los anuncios, menciones comerciales o propagandas de las bebidas energizantes en boletines, periódicos revistas o cualquier otro medio impreso de difusión masiva, deben cumplir con los siguientes requisitos:

- El anuncio publicitario no puede estar colocado en el empaque o cubierta de la publicación.
- La publicidad no podrá estar en lugares adyacentes a material que pueda resultar especialmente atractivo para menores de edad.
- No podrá aparecer más de un aviso publicitario por ejemplar y en ningún caso será mayor a una página.
- Se prohíbe en medios escritos destinados al público infantil.

Se exceptúan de cumplir los requisitos anteriores las publicaciones impresas especializadas o dirigidas a los profesionales que intervienen en el comercio de bebidas energizantes.

- g) La entrega de degustaciones, promociones de ventas, obsequios o cualquier otra estrategia de venta utilizados por las empresas productoras y/o comercializadoras de bebidas energizantes se hará en áreas restringidas para los menores de edad.
- h) Se prohíbe la entrega de material publicitario tal como, camisetas, chaquetas, maletines y demás suvenires para promover cualquier marca de bebidas energizantes en eventos deportivos, culturales y sociales en los cuales hay asistencia de menores de edad.
- i) Ninguna persona natural o jurídica venderá ni ofrecerá directa o indirectamente de manera gratuita bebidas energizantes a menores de 18 años. Los vendedores de estos productos tendrán la obligación de indicar bajo un anuncio claro y destacado al interior de su establecimiento o punto de venta esta prohibición.

**Parágrafo:** Todos los anuncios, menciones comerciales o propagandas, deberán estar siempre acompañadas de las frases previstas en el artículo 3 de la presente ley.

**Artículo 8.** El Ministerio de la Protección Social, El Instituto Nacional de Bienestar Familiar, la Dirección Nacional de Estupefacientes crearán, desarrollarán y actualizarán estrategias, planes y programas nacionales, tendientes a prevenir el consumo prematuro de bebidas energizantes entre los menores de edad y jóvenes, informar y educar sobre el

consumo responsable de estos productos y promover campañas que permitan y faciliten el abandono del consumo de estas bebidas y rehabilitación por parte de las personas que han sido afectadas por la adicción.

**Artículo 9.** El Ministerio de Protección Social promoverá programas de capacitación dirigidos a los Profesionales de la salud, trabajadores de la comunidad, asistentes sociales, profesionales de la comunicación y educadores, responsables de la formación de menores de edad, sobre los efectos nocivos para la salud, el bienestar social y la unidad familiar por causa de la adicción al consumo de bebidas energizantes.

**Artículo 10.** El Ministerio de Educación Nacional acordará los aspectos necesarios para que sean incluidos en los programas académicos de educación preescolar, primaria, secundaria, media vocacional, universitaria, de educación no formal, educación para docentes y demás programas educativos, los conocimientos y orientación necesaria relacionada con la prevención, consumo, adicción y consecuencias del consumo de bebidas energizantes.

**Artículo 11.** Las autoridades competentes realizarán inspecciones aleatorias a los puntos de venta, local, o establecimientos con el fin de garantizar el cumplimiento de esta disposición.

**Artículo 12. Destrucción de bebidas energizantes decomisadas o declarados en situación de abandono.** Las bebidas energizantes que sean objeto de decomiso o declaradas en situación de abandono por la autoridad competente serán reportadas y destruidas de acuerdo a las disposiciones legales y administrativas que regulan la materia.

**Artículo 13. Sanciones por venta a menores de edad.** Cualquier persona natural o jurídica que venda u ofrezca de manera gratuita bebidas energizantes a menores de edad, dará lugar al sellamiento del establecimiento por el término de (15) quince días. Para las personas naturales la sanción será consistente al pago de (3) salarios mínimos mensuales vigentes.

El menor de edad que sea encontrado consumiendo bebidas energizantes será sancionado con un comparendo educativo que lo

obligará a asistir, junto con alguno de sus padres, a un día de capacitación sobre los efectos nocivos de estas bebidas. El Ministerio de Protección Social dispondrá la regulación y todos los recursos para adelantar dicha campaña.

**Artículo 14. Incumplimiento de las advertencias sanitarias y regulación sobre la publicidad y promoción de bebidas energizantes** Cualquier persona natural o jurídica que infrinja las disposiciones contempladas en el artículo 4, estará sujeta a las siguientes sanciones.

En el caso de los comerciantes al detal y al por mayor, no menos de tres (3) salarios mínimos legales mensuales vigentes, y no mas de cinco (5) salarios mínimos legales mensuales vigentes cuando ocurra la primera infracción, y no menos de seis (6) salarios mínimos legales mensuales vigentes y no mas de ocho (8) salarios mínimos legales mensuales vigentes para las posteriores infracciones.

En el caso de los fabricantes, no menos de doscientos cincuenta (250) salarios mínimos legales mensuales vigentes, y no más de trescientos (300) salarios mínimos legales mensuales vigentes para la primera infracción, y no menos de trescientos cincuenta (350) salarios mínimos legales mensuales vigentes, y no mas de cuatrocientos (400) salarios mínimos legales mensuales vigentes para las siguientes infracciones.

En el caso de los importadores, no menos de ochocientos (800) salarios mínimos legales mensuales vigentes, y no más de ochocientos cincuenta (850) salarios mínimos legales mensuales vigentes para la primera infracción, y de no menos de mil (1000) salarios mínimos legales mensuales vigentes, y no mas de (2000) salarios mínimos legales mensuales vigentes por las infracciones posteriores.

**Parágrafo:** En el tercer caso de reincidencia, por parte de los comerciantes, fabricantes o importadores, dará lugar a la cancelación definitiva de la licencia.

**ARTÍCULO 15. Sanciones por consumir bebidas energizantes en lugares prohibidos.** La infracción a lo dispuesto en el artículo 3 de la presente ley dará lugar a que se imponga al infractor una multa

consistente en un (1) salario mínimo legal mensual vigente por la primera vez; y hasta tres (3) salarios mínimos legales mensuales vigentes en caso de reincidencia, si esta se produce dentro de los tres (3) meses siguientes, convertibles en arresto de un (1) día por cada salario mínimo legal mensual vigente dejado de cancelar.

**ARTÍCULO 16.** El propietario o responsable de cualquier establecimiento que infrinja lo dispuesto en los artículos 6 y 7 de la presente ley será sancionado con multa equivalente a tres (3) salarios mínimos legales mensuales vigentes y el cierre del establecimiento por siete (7) días.

Quien reincida en la violación se le impondrá medida correctiva de retención transitoria hasta por veinticuatro (24) horas y cierre inmediato del establecimiento por quince (15) días.

**ARTÍCULO 17. Procedimiento en sanciones y contravenciones.** Las autoridades competentes de policía realizarán procedimientos aleatorios de inspección a los puntos de venta, con el fin de garantizar el cumplimiento de la presente disposición. La contravención a lo dispuesto en el artículo 3 dará lugar a las mismas sanciones previstas en el Código de la Infancia y la Adolescencia y las normas vigentes que regulen sanciones en este tema.

**Artículo 18. Destinación del recaudo por concepto de las sanciones estipuladas en esta ley.** El recaudo de las sanciones impuestas por la autoridad competente en la materia será entregado al Ministerio de Protección Social, para que sea distribuido equitativamente entre las Entidades incluidas en el artículo 8, con el fin de que cumplan con las campañas, estrategias y programas diseñadas conforme el mismo artículo.

**Artículo 19. Agotamiento de existencias y adecuación de las leyendas en los envases de bebidas alcohólicas y bebidas energizantes.** A partir de la promulgación de la presente ley, las personas naturales o jurídicas dedicadas a la producción o importación de bebidas energizantes, contarán con un plazo de ciento ochenta días (180) para agotar los

inventarios y adecuar los envases conforme con las disposiciones previstas en el artículo 3 de la presente ley.

**Artículo 20. Disposiciones finales.** El Ministerio de Protección Social junto con el INVIMA iniciará investigaciones exhaustivas sobre los efectos para la salud física y mental originados por el consumo de bebidas energizantes.

**Artículo 21. Promulgación y vigencia de la presente ley.** La presente ley rige a partir de su promulgación.

Del Honorable Representante

**JORGE MORALES GIL**  
Representante a la Cámara  
**Departamento de Antioquia**



## EXPOSICION DE MOTIVOS

El presente proyecto tiene como finalidad establecer políticas de salud pública dirigidas a frenar las consecuencias nocivas de las bebidas energizantes en la población, así como la prematura iniciación del consumo entre los jóvenes, a través de la regulación del consumo, venta y publicidad de bebidas energizantes, así como la creación, desarrollo y seguimiento de planes, programas y campañas que promuevan el consumo responsable de estos productos.

En Colombia como en varios países las llamadas bebidas energizantes se han convertido en moda, generando inquietud a la población, especialmente a los adolescentes y adultos jóvenes.

Son consideradas alimentos y por lo tanto son de venta libre, lo que genera un fácil acceso a los niños, niñas y adolescentes desconociendo los efectos secundarios que estas mismas causan.

La Constitución Política ha señalado que "Son Derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre, nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia. La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. Cualquier persona puede exigir de la autoridad competente su cumplimiento y la sanción de los infractores. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás. "

La Ley 1098 de 2006, "Por la cual se expide el Código de la infancia y la adolescencia, busco entre otros aspectos garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de

felicidad, amor y comprensión. Determinó igualmente la prevalencia y el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

El numeral 3 del artículo 20 de esta Ley determina textualmente lo siguiente:

*"3. "Los niños, niñas y adolescentes, serán protegidos contra el consumo de tabaco, sustancias psicoactivas, estupefacientes o alcohólicas y la utilización, el reclutamiento o la oferta de menores en actividades de promoción, producción, recolección tráfico, distribución y comercialización".*

La Sentencia C-041/95, Magistrado Ponente Eduardo Cifuentes Muñoz, señaló que *"La consideración del niño como sujeto privilegiado de la sociedad produce efectos en distintos planos. La condición física y mental del menor convoca la protección especial del Estado y le concede validez a las acciones y medidas ordenadas a mitigar su situación de debilidad que, de otro modo, serían violatorias del principio de igualdad"*

A través de los tiempos el hombre ha buscado diversos estimulantes para hacerse más resistentes en las actividades físicas, laborales, académicas y sociales. El consumo responsable significa que cada persona mayor de edad que decida ingerir bebidas energizantes lo haga de tal manera que su comportamiento no afecte ni ponga en riesgo su bienestar ni el de las demás personas.

La dependencia de bebidas energizantes, la mezcla de ellas con el alcohol y cualquier otra sustancia que modifiquen el comportamiento además de los numerosos efectos para la salud crónicos y agudos, se asocia a problemas sociales, mentales y emocionales, tales como: ausentismo laboral, pérdida de la productividad laboral, maltrato infantil, abuso sexual, hurtos y atracos, suicidios, homicidios, violencia intrafamiliar, riñas callejeras y conyugales, accidentes de tránsito, entre otros.

## **BEBIDAS ENERGIZANTES**

Las Bebidas Energizantes son sustancias estimulantes, que inicialmente fueron utilizadas por deportistas debido a la carga energética que generan. En principio, fueron creadas para incrementar la resistencia física, proveer reacciones más veloces a quien las consumía, lograr un nivel de concentración mayor, evitar el sueño, proporcionar sensación de bienestar, estimular el metabolismo y ayudar a eliminar sustancias nocivas para el cuerpo.

En el 2005 la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que por sus componentes y efectos, las bebidas energizantes se deben denominar bebidas estimulantes ya que por su composición tiene acción farmacológica estimulante.

La Comisión del Codex de Nutrición y Alimentos para Usos Dietarios Especiales en su 23<sup>a</sup> sesión realizada en Berlín, Alemania, el 30 de Noviembre de 2001, define la bebida energizante como "Una bebida utilizada para proveer alto nivel de energía proveniente de los carbohidratos (también grasas y proteínas) al cuerpo. Esta bebida no intenta compensar la pérdida de agua y minerales debido a la actividad física". Sin embargo, el término de energía utilizado en el nombre y descripción de algunos productos que actualmente están en el mercado se refiere a cierto efecto farmacológico de algunas sustancias activas y no a la provisión de calorías de los nutrientes. Esto puede crear confusión dentro de los consumidores.

Según sus productores el nombre de energizantes y la forma de promocionarlos se debe a que: incrementan la resistencia física, proveen reacciones rápidas, aumentan la concentración, aumentan el estado de alerta disminuyendo las horas de sueño, proporcionan sensación de bienestar, estimulan el metabolismo y ayudan a eliminar sustancias nocivas para el organismo; informa el Servicio de Toxicología del Sanatorio para niños de Rosario-Argentina. [www.sertox.com.ar/es/info.folletos/prevencion/2004/0629](http://www.sertox.com.ar/es/info.folletos/prevencion/2004/0629).

Las advertencias que en general poseen estos productos en diferentes partes del mundo son las siguientes:

- "Consulte a su médico" o "Consulte a su médico antes de consumirlo".
- "No utilizar en caso de embarazo, lactancia, ni en niños".
- "Mantener fuera del alcance de los niños".
- "Este producto no debe ser utilizado por diabéticos".
- "Contiene cafeína".
- "Personas de edad o con enfermedades deberán consultar con su médico antes de consumir este producto".

En el informe del Comité Científico de Alimentos de la Comisión Europea referido a las Bebidas Energizantes (SCF - 2003) se considera que la contribución de cafeína proveniente de las "bebidas energizantes" a la ingesta total de cafeína no sería un problema de interés para adultos. Pero para los niños que habitualmente no consumen mucho té o café y que sustituyan las bebidas cola por "bebidas energizantes", representaría un incremento en la exposición diaria a cafeína comparada con la ingesta previa, lo cual podría producir un cambio transitorio en el comportamiento: irritabilidad, nerviosismo o ansiedad".

En un estudio del Doctor Juan Manuel Sarmiento de la Universidad El Bosque Bogotá D.C., entre otros, establece: "Desde hace algunos años el mercado está inundado de las bebidas denominadas "energizantes", que según sus productores, fueron creadas para incrementar la resistencia física, proveer reacciones más veloces y mayor concentración, aumentar el estado de alerta mental (evitar el sueño), proporcionar sensación de bienestar, estimular el metabolismo y ayudar a eliminar sustancias nocivas para el cuerpo.

Además, de la estimulación que producen, crean un estado de euforia lo cual permite mantenerse hiperactivo por varias horas y neutralizan en cierta forma el efecto de las bebidas alcohólicas, produciendo una estimulación del metabolismo". Para mayor ilustración transcribimos algunos apartes de las definiciones de los componentes que contienen las bebidas energizantes y que se encuentran señaladas en el mismo estudio por el doctor Sarmiento:

- **Carbohidratos**: La mayoría contienen cerca de 20 a 30 gramos de carbohidratos, incluso alguna de ellas hasta 70 gramos, en

forma de fructosa, sacarosa, dextrosa, glucosa y maltodextrinas. Teniendo en cuenta su alto contenido de carbohidratos no es recomendado ingerirlas antes o durante el ejercicio debido a que retardan el vaciado del estómago y la posterior absorción intestinal.

- **Vitaminas:** Se encuentran todas las vitaminas del complejo B, así como vitaminas C y E. Sin embargo, múltiples investigaciones han comprobado que la adición de éstas no ofrece ningún beneficio extra siempre y cuando la persona mantenga una recomendación nutricional óptima según su edad, género y demandas físicas. Varios estudios reportan que los atletas que consumen dietas altas en calorías que contienen el aporte nutricional recomendado (ANR) de los nutrientes tienen poca deficiencia de vitaminas o de minerales.
- **Carnitina:** Es un componente que actúa en el metabolismo de las grasas. Es necesario para la oxidación de las grasas a nivel de la mitocondria de las células. Se ha hipotetizado que podrían incrementar el rendimiento deportivo por mecanismos tales como incremento de la oxidación de ácidos grasos, alterando la homeostasis de la glucosa, aumentando la producción de acilcarnitina, modificando la respuesta al entrenamiento y mejorando la resistencia de la fatiga muscular..... Luego de su ingesta, se puede observar incremento a nivel plasmático pero no a nivel muscular. Normalmente las personas sanas producen suficiente carnitina para mantener las funciones del organismo. Cerca del 98 % de la carnitina esta presente en el músculo esquelético y el corazón.
- **D- Ribosa:** Es un azúcar simple, siendo eje del material genético y el punto de partida para la producción de adenosina trifosfato (ATP).
- **Taurina:** Es un aminoácido condicionalmente-esencial, funciona como un transmisor metabólico, desintoxicante y acelera la contractilidad cardiaca. No se utiliza en la síntesis de la proteína. Ha demostrado ser esencial en ciertos aspectos de desarrollo de

mamíferos. Estudios in vitro en varias especies han demostrado que los niveles bajos de ésta se asocian con varias enfermedades, como cardiomiopatía, degeneración retinal y retraso de crecimiento, sobre todo si la deficiencia ocurre durante el desarrollo.

- **Glucuronolactona**: Aparentemente cumple con una función detoxificante.
- **Inositol**: El cuerpo lo puede producir desde la glucosa, por ello no es realmente esencial. El inositol como fosfatidil inositol tiene su función primaria en la estructura e integridad de la membrana celular y al igual que la colina puede ayudar en la nutrición celular del cerebro. Es especialmente importante en las células de la médula ósea, tejidos del ojo e intestinos. Se ha utilizado en el tratamiento y prevención de la aterosclerosis por ayudar a disminuir el colesterol pero no hay una buena evidencia para ello.
- **Cafeína**: Es uno de los componentes no nutritivos común dentro de las bebidas y dietas de los deportistas y ahora se encuentra en las bebidas energizantes. Desde hace mucho tiempo es considerada como una sustancia ergogénica en el rendimiento deportivo, pero sólo desde hace una década existen numerosos estudios bien controlados donde claramente demuestra su eficacia con relación a ejercicios de resistencia y cortos e intensos. Hasta el momento el mecanismo exacto por el cual actúa no está bien determinado. Las tres principales teorías que se sugieren son: Un efecto directo en el sistema nervioso simpático, llevando un efecto estimulador a las señales neurales entre el cerebro y la unión neuromuscular. La segunda teoría propone un efecto directo en el metabolismo del músculo esquelético por incremento del AMPc; y la tercera y más aceptada tienen que ver con un incremento en la oxidación de las grasas con ahorro del almacenamiento de los carbohidratos endógenos, mejorando así el rendimiento especialmente en ejercicio donde los carbohidratos disponibles son un límite en el rendimiento. Además, la cafeína incrementa la presión arterial por elevación de la resistencia vascular y este efecto es mayor y más prolongado en pacientes hipertensos y al

combinarse con otros estimulantes se han asociado a eventos cardiacos y muerte.

- **Ginseng**: Es una de las hierbas más estudiadas para el rendimiento deportivo y tiene varias especies. Se utiliza en países del Asia como costumbre dietaria y médica principalmente en China y Corea. La utilización tradicional es para restaurar la energía de la vida. En animales ésta produce estimulación del sistema nervioso central o también lo puede deprimir. No existe evidencia científica que demuestre que el ginseng incrementa la tolerancia al ejercicio y el rendimiento atlético. Sin embargo, puede mejorar la sensación general de bienestar. Algunos estudios sugieren que puede incrementar la presión arterial (se ha relacionado con hipertensión) y los niveles de estrógenos en las mujeres (por ello no se recomienda en pacientes con cáncer de seno). Es importante evitar mezclarla con medicamentos como aspirina y con efectos anticoagulantes (dipiridamol, warfarina), por que esta hierba podría incrementar este efecto y causar sangrado espontáneo. Igualmente debe evitarse en personas que toman medicamentos tipo digitálicos.
- **Guaraná**: (Paullinia cupana) Es un gran arbusto leñoso nativo de Amazonas, utilizado como planta medicinal. Contiene altas concentraciones de cafeína y se ha utilizado como estimulante y supresor del apetito, para el dolor de cabeza, el exceso de trabajo mental, la fatiga en ambiente caluroso y más recientemente para la pérdida de peso. Como cualquier producto con cafeína, el guaraná puede causar insomnio, temblor, ansiedad, palpitaciones, frecuencia urinaria e hiperactividad. No la deben consumir personas con problemas cardiacos o con hipertensión, enfermedades renales, hipertiroidismo o desórdenes de ansiedad o nerviosos; tampoco se recomienda en niños ni en mujeres durante el embarazo o durante el período de lactancia. No ha sido evaluada por la FDA en cuanto a seguridad, efectividad y pureza. Hasta ahora no se conocen bien los riesgos potenciales o ventajas. Adicionalmente no hay una estandarización que regule su producción.

- **Schizandra**: Es una hierba medicinal tradicional en China que se ha utilizado como astringente, para el tratamiento de la tos, asma, sudoración nocturna y diarrea crónica; también es utilizada para el tratamiento de la fatiga crónica. Se ha clasificado como adaptógeno. Se recomienda no utilizarla en embarazadas ni en personas con hipertensión arterial, pacientes con úlcera péptica o epilepsia.
- **Damiana**: La describen como purgante, diurético, tónico, estimulante y afrodisíaco.
- **Mate**: Tónico, diurético, diaforético y poderoso estimulante. En altas dosis puede producir vómito y diarrea.

## LOS EFECTOS.

Los estudios de expertos en cualquier parte del mundo coinciden en afirmar que estas bebidas energizantes por sí solas son inofensivas para los adultos si se consume una sola lata, lo cual no pasa de ser un refresco con distintos sabores. Todos coinciden en afirmar que el problema comienza cuando son consumidas por niños, se combinan con otras sustancias y/o en exceso. Por ejemplo las investigaciones señalan que: "Cuando se consumen con otros estimulantes los niveles de cafeína potencian los efectos estimulantes tanto del alcohol como de otras drogas".

Los estudios realizados señalan que la dosis de cafeína de una lata equivale a un par de tazas de café, (lo que no es recomendable para un niño el problema es que algunas personas la mezclan con alcohol y otras drogas.

Muchos toxicólogos argumentan que esa combinación puede producir arritmias, taquicardias y aumento de la presión arterial, dependiendo de las condiciones físicas del consumidor.

Existen reportes de efectos adversos agudos en jóvenes por el consumo de bebidas energizantes, generalmente con alcohol y/o drogas. La doctora Peyraube en Uruguay explicó cuáles son los efectos que pueden



llegar a producir esas bebidas. "Hemos visto importantes taquicardias que requieren de un traslado a centro asistencial con monitoreo cardíaco, pero lo frecuente es la excitación, la irritabilidad, los temblores, los vómitos, las palpitaciones, el desasosiego, la deshidratación, o sea un aumento de la frecuencia urinaria que lleva a la deshidratación. Pero los jóvenes dicen, esto es normal, ahora se nos pasa. Es preocupante porque una población que no es informada de los riesgos de las sustancias y las utilizan tanto las drogas lícitas como las ilícitas, en base a la información que dan los proveedores de las sustancias, es un problema, es un peligro".

La OMS brinda algunos consejos respecto de estas bebidas:

- No se deben ingerir antes de ir a dormir.
- No se recomiendan en menores de 15 años.
- No son recomendables para personas sensibles a la cafeína.
- Están contraindicadas en mujeres embarazadas, en período de lactancia, en personas con presión arterial alta, problemas cardíacos, renales y/o diabetes.
- Están contraindicadas en personas con trastornos de la ansiedad.
- Deberían sugerir en su envase el límite máximo aceptable de consumo diario de cafeína y que no es conveniente tomar más de dos latas diarias.
- NO reemplazan a una alimentación balanceada ni a un buen descanso.
- NO sirven para hidratarse.
- NO deben mezclarse con alcohol ni con ninguna otra sustancia, léase medicamento o droga.

## **EFFECTOS SOBRE LA SALUD**

Las bebidas energizantes son sustancias psicoactivas que afecta en gran medida el sistema nervioso central de múltiples maneras, el abuso puede producir diferentes formas de psicosis graves (trastornos de pensamiento, alucinaciones, delirios) y deterioro general del organismo.

En pequeñas cantidades

- Perturba la razón y el juicio
- Retarda los reflejos
- Dificulta el habla y el control muscular
- Provoca la pérdida del equilibrio
- Disminuye la agudeza visual y auditiva
- Relaja y disminuye la ansiedad
- Desinhibe y provoca sensación de euforia y locuacidad
- Irrita las paredes del estómago y el intestino
- Provoca náuseas y vómitos por la irritación de las paredes del estómago
- Altera la absorción de sustancias nutritivas, especialmente las vitaminas B

En grandes cantidades:

- Provoca pérdida del conocimiento
- Dificulta la respiración
- Provoca gastritis crónica
- Causa la muerte por parálisis respiratoria y compromiso cardiovascular

Los problemas son de varios tipos:

1. Excesivo consumo de estos supuestos refrescos puede producir insomnio, ansiedad, taquicardia y temblor en las manos.
2. La publicidad alrededor de estas bebidas tiende a presentarlas como semejantes a las bebidas hidratantes, con las cuales no tienen ninguna relación. su valor nutritivo es nulo, y más apropiadamente deberían llamarse bebidas estimulantes, porque eso es lo que son.
3. Se ha observado una tendencia, particularmente entre los jóvenes a ingerir este tipo de bebidas mezclándolas con alcohol. La publicidad sugiere que las bebidas energizantes detienen o disminuyen los efectos del alcohol, lo cual es falso: solamente enmascaran tales efectos pero no los modifican.

El consumo de bebidas energizantes, que por su composición como ya se señaló son bebidas estimulantes, puede ser la antesala para el abuso posterior de alcohol y otras drogas. Lo anterior implica para cualquier sociedad que se precie de tener en sus niños su mayor activo, tomar las medidas para evitar cualquier situación que ponga en riesgo su estabilidad emocional y física.

En algunos sectores de Bogotá, como en Ciudad Bolívar y Cazucá, los muchachos entre los 8 y los 25 años mezclan perico (cocaína rendida) con "susto" (basuco) y marihuana con la que arman cigarrillos. Los llaman "maduritos", y combina la euforia del basuco con la tranquilidad de la marihuana.

De otra parte, el periódico el Tiempo, en una encuesta realizada a 400 niños, el 99 por ciento de ellos, entre edades de 8 y 14 años, de Bogotá, Medellín, Barranquilla y Cali, son felices y se sienten orgullosos de ser colombianos, sin embargo, **tienen miedo a la drogadicción más que al secuestro**. La circunstancia de tener mayor acceso de la información, les ha ayudado a tomar conciencia de los peligros que representa la drogadicción, al igual que las campañas educativas, los testimonios y las mismas experiencias de personas cercanas hacen que este tema les preocupe tanto.

### Principales sustancias psicoactivas de inicio Durante el año 2005 - Bogotá, D.C

Psicoactivo de inicio	Masculino		Femenino	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Bebidas alcohólicas	455	42.6	46	29.5
Tabaco	348	32.6	75	48.1
Inhalantes	46	4.3	12	7.7
Marihuana	200	18.7	18	11.5
Cocaína	6	0.6	2	1.3
Basuco	8	0.7	2	1.3
Rohypnol	2	0.2	0	0.0
Cuait D	2	0.2	1	0.6
<b>Totales</b>	<b>1067</b>	<b>100.0</b>	<b>156</b>	<b>100</b>

Fuente: Secretaría de salud

**Abuso de psicoactivos según edad y sexo  
Primer Semestre de 2005 Bogotá, D.C**

Grupos de edad	Masculino		Femenino		Total
	Casos	Porcentaje	Casos	Porcentaje	
11 a 15	346	32.4	70	44.9	416
16 a 20	550	51.5	60	38.5	610
21 a 25	61	5.7	8	5.1	69
26 a 30	26	2.4	4	2.6	30
31 a 40	34	3.2	2	1.3	36
41 a 50	26	2.4	7	4.5	33
5 a 10	4	0.4	3	1.9	7
51 o más	20	1.9	2	1.3	22
<b>Totales</b>	<b>1067</b>	<b>100.0</b>	<b>156</b>	<b>100.0</b>	<b>1223</b>

Fuente: Secretaría de salud

**CONSECUENCIAS SOCIALES DERIVADAS DEL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES**

El consumo de bebidas energizantes esta ligado a la pérdida de la productividad laboral, hurtos, atracos, maltrato infantil, riñas callejeras y conyugales, violencia intrafamiliar, suicidios y problemas económicos principalmente.

**POSICION EN EL MUNDO**

En Europa se produce como Inglaterra, Alemania, España y Austria, los mayores consumidores de bebidas energizantes a nivel mundial, la venta de estas sustancias no está restringida; sí lo está en Francia, Dinamarca y Noruega. En estos últimos países sólo se pueden adquirir en farmacias.

Por otro lado, la Asociación Nacional de Administración de Alimentos de Suecia, advirtió no mezclar este tipo de bebidas con alcohol, más aún si se ha estado sometido a un alto nivel de ejercicio físico. Ello en razón que tanto la cafeína como el alcohol actúan como poderosos diuréticos.

Son varios los países en los que las bebidas energizantes han generado controversias.

En Francia, Suecia y Dinamarca, por ejemplo, no se les permite la entrada al mercado porque pretenden que se introduzcan cambios en la fórmula, sobre todo en las vitaminas que contienen.

La Unión Europea obliga a los estados miembros a etiquetar las botellas o latas de líquidos energéticos que contengan más de 150 miligramos de cafeína por litro, avisando al consumidor que son bebidas "con alto contenido de cafeína". Estas bebidas tienen 200 miligramos de cafeína por litro, más de lo establecido por la Unión Europea como bebida con alto contenido de cafeína.

En Argentina, la Justicia obligó a las empresas que fabrican bebidas energizantes a bajar la concentración de cafeína, cumpliendo así con lo que en junio había dispuesto la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica. Desde ahora, la cantidad de cafeína no puede superar los 20 miligramos cada 100 mililitros, mientras que antes era de 35 miligramos cada 100 mililitros. La disposición judicial argentina también establece que en las latas se inscriba en letras de un tamaño superior al 5% de la altura del envase, la siguiente leyenda: "el consumo con alcohol es nocivo para la salud".

En el Perú, que el tema está en proceso de reglamentación, el Doctor Milton Rojas, psicólogo especialista en temas de drogas del instituto Cedro, planteó: "a dosis muy altas puede resultar peligroso, un consumo diario de más de tres latas puede ocasionar: arritmias cardíacas, ansiedad, irritabilidad..."

Del Honorable Representante

**JORGE MORALES GIL**  
Representante a la Cámara  
Departamento de Antioquia