

Aprobar a base de latas:

ENERGÍA HOY, ANSIEDAD MAÑANA

¿TE HAS PREGUNTADO A QUÉ COSTO ESTÁS APROBANDO? Lo que la ciencia reciente revela sobre el costo oculto de sobrevivir a base de energéticas.



El mito de la “Energía Gratis”

La ciencia de los últimos 5 años es clara: **la energéticas no aportan energía metabólica real**, actúan como un potente estimulante que induce un préstamo neurobiológico que pagas directamente con tu estabilidad emocional y aprendizaje.

El impacto en tu ansiedad

DETONANTE DIRECTO DE CRISIS

Detonantes:

- La megadosis de estimulantes actúa de golpe en tu sistema nervioso autónomo.
- **Antagonismo de la Adenosina:** La cafeína bloquea los receptores del cansancio, generando una secreción masiva de adrenalina y noradrenalina.

- **Detonante de crisis:** Esta hiperactivación provoca taquicardia y temblores. En momentos de estrés, tu cerebro (amígdala) confunde esta respuesta física con un peligro real, gatillando ansiedad aguda o crisis de pánico.



El daño oculto al sueño y la memoria

Menos sueño = Menos memoria

Puntos claves:

- Estudios masivos en universitarios revelan que el consumo frecuente duplica el riesgo de sufrir insomnio crónico.
- **El daño oculto:** El estimulante destruye la arquitectura del descanso eliminando el sueño profundo (fase N3 y REM).
- **¿La consecuencia?** Tu cerebro no puede consolidar ni guardar lo que pasaste horas estudiando.



El bucle homeostático NEGATIVO

EL CÍRCULO VICIOSO DEL DESVELO

1.

Tomas energéticas para sobrevivir al desvelo.

4.

Vuelves a consumir la bebida para mantenerte despierto/a.



2.

El estimulante fragmenta y destruye tu sueño nocturno.

3.

Sufres de fatiga crónica y somnolencia diurna al día siguiente.

“Un bucle que cronifica el distrés psicológico y la labilidad emocional”

La alternativa eficiente

LA MEJOR ESTRATEGIA DE ESTUDIO
(aunque suene aburrido)

- La hiperestimulación artificial es **ineficiente para el aprendizaje**.
- **Organizar tus tiempos y dormir un poco más** siempre será la decisión más inteligente y eficiente para rendir bien.
- La preservación de los ciclos biológicos y las siestas cortas controladas (20-30 min) ofrecen un **rendimiento académico infinitamente superior y sostenible**.



¿Cuántas latas te has tomado en tu peor semana del semestre?

¡CUÉNTANOS
TU EXPERIENCIA!



FUENTES BIBLIOGRÁFICAS:

- Kaldenbach, S., Hysing, M., Strand, T. A., & Sivertsen, B. (2024). Energy drink consumption and sleep parameters in college and university students: a national cross-sectional study. *BMJ Open*, 14(2).
- Fuentealba-Garrido, J., et al. (2024). Efecto de las bebidas energéticas en la salud mental de adolescentes y jóvenes: revisión sistemática. *Revista SANUS*, 9.
- Matondo, J. D. (2026). A narrative review of energy drinks: from real-time energy boost to long-term health decline. *Cogent Food & Agriculture / Taylor & Francis*.
- Mendoza, L., Cornejo, V., Al-kassab, C., Rosales, K., Chávez, R., & Alvarado, G. (2021). Uso de bebidas energizantes y síntomas de insomnio en estudiantes de medicina. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*, 59(4).