



Recibido: 2026-06-25

Aceptado: 2026-07-09

Publicado: 2026-07-30

Consumo de bebidas energizantes y los efectos secundarios en la salud de estudiantes universitarios

Energy drink consumption and health side effects among university students.

Autores

Erika Melissa Cedeño Diaz¹

<https://orcid.org/0009-0004-8218-4436>

ecedeno8@utmachala.edu.ec

Universidad Técnica de Machala
Machala-Ecuador

Jennifer Nicole Cueva Rey²

<https://orcid.org/0009-0008-3197-4592>

jcueva11@utmachala.edu.ec

Universidad Técnica de Machala
Machala-Ecuador

Juana Juliana Arce Rodríguez³

<https://orcid.org/0009-0005-6827-1573>

juana.arce@iess.gob.ec

**Instituto Ecuatoriano de Seguridad
Social**
Machala-Ecuador

Marlene Johana Chamba Tandazo⁴

<https://orcid.org/0000-0001-6687-4569>

mchamba@utmachala.edu.ec

Universidad Técnica de Machala
Machala-Ecuador

Resumen

Introducción: Las bebidas energizantes (BE) son bebidas no alcohólicas cuya comercialización se inició en Tailandia en los años setenta y desde entonces su consumo ha aumentado a con más de 700 marcas a nivel mundial. **Objetivo:** Identificar la frecuencia de consumo de bebidas energéticas y los efectos secundarios que presentan los estudiantes universitarios después de su ingesta. **Métodos:** Se realizó un estudio con diseño no experimental, enfoque cuantitativo, alcance descriptivo y corte transversal durante el año 2026. La población estuvo conformada por 172 estudiantes de la carrera de Enfermería y Medicina. La validez y confiabilidad de los instrumentos fueron determinados mediante juicio de expertos y el índice Alfa de Cronbach, obteniéndose un coeficiente de 0,84. **Resultados:** Predominaron mujeres 81%, mayores de 20 años 53%, solteros 93%, estudiando 83%. La mayoría informó no consumir bebidas energéticas con regularidad, pero Powerade fue la bebida energizante más utilizada 32%. Los principales motivos fueron la hidratación 30% y la reducción del sueño 17%. Aproximadamente la mitad de los participantes no presentó síntomas relacionados con el consumo, aunque los síntomas más comunes fueron aumento de la frecuencia cardíaca 30%, dolor abdominal 19% e insomnio 18%. **Conclusión:** Aunque la mayoría de los estudiantes no consume estas bebidas de manera habitual, un grupo las utiliza principalmente para mantenerse despierto, mejorar la hidratación y afrontar las exigencias académicas, especialmente durante los periodos de mayor carga de estudio.

Palabras Clave: Bebidas energizantes, consumo, efectos secundarios, estudiantes.

Abstract

Introduction: Energy drinks (EDs) are non-alcoholic beverages that were first marketed in Thailand in the 1970s; since then, their consumption has grown, with over 700 brands available worldwide. **Objective:** To identify the frequency of energy drink consumption and the side effects experienced by university students after ingestion. **Methods:** A non-experimental, quantitative, descriptive, and cross-sectional study was conducted in 2026. The study population consisted of 172 nursing and medical students. Instrument validity and reliability were determined through expert judgment and Cronbach's alpha coefficient, yielding a value of 0.84. **Results:** The sample was predominantly female 81%, over 20 years of age 53%, single 93%, and currently studying 83%. Most participants reported not consuming energy drinks regularly; however, Powerade was the most commonly consumed brand 32%. The primary reasons for consumption were hydration 30% and reducing sleepiness 17%. Approximately half of the participants reported no symptoms associated with consumption, although the most common symptoms were increased heart rate 30%, abdominal pain 19%, and insomnia 18%. **Conclusion:** Although most students do not consume these drinks habitually, a subset uses them primarily to stay awake, improve hydration, and cope with academic demands, particularly during periods of heavy study loads.

Keywords: Energy drinks, consumption, side effects, students.

Introducción

Las bebidas energéticas son productos que contienen estimulantes principalmente cafeína, pero también otros ingredientes como taurina, glucuronolactona, vitamina B, azúcar y en algunos casos ginseng (Mendoza Cevallos y otros, 2021), otros suplementos diseñados para proporcionar un impulso de energía a corto plazo y un mayor estado de alerta. Estas bebidas se venden en diferentes formas con marca y en envases llamativos (Paola y otros, 2022), a menudo asociados con un estilo de vida, el mecanismo de acción principal de las bebidas energéticas como la cafeína que actúa en contraposición a los receptores de adenosina con una mayor liberación de neurotransmisores excitadores como la dopamina y la norepinefrina, que mejoran la excitación y la concentración, la taurina y otras vitaminas pueden trabajar sinérgicamente para mejorar la función metabólica y neurológica (Scalvenzi y otros, 2026). Se ha observado una frecuencia de consumo de estas bebidas entre los estudiantes de la carrera de enfermería y medicina, este fenómeno es especialmente preocupante en este grupo porque debido a la carga y las exigencias académicas suelen experimentar un alto nivel de estrés por sus estudios y prácticas clínicas (Córdova Calle & Macías Matamoros, 2024).

Por otro lado, la influencia social desempeña un papel importante en la normalización del consumo de estas bebidas, la presión de grupo y la necesidad de aceptación entre pares pueden motivar a los jóvenes a consumirlas sin considerar plenamente sus posibles efectos adversos para la salud (Javiera y otros, 2024). La prevalencia del consumo de bebidas energéticas ha aumentado significativamente a nivel mundial en las últimas décadas, especialmente entre jóvenes y estudiantes universitarios. Este incremento está relacionado con diversos factores académicos, sociales y comerciales que promueven su consumo como alternativa para mejorar el rendimiento físico y mental (Rosado Álvarez y otros, 2025).

La cafeína, principal componente activo de las bebidas energizantes, actúa estimulando el sistema nervioso central mediante mecanismos como el antagonismo de los receptores de adenosina y la inhibición de la fosfodiesterasa, produciendo inicialmente mejoras en la cognición, el estado de ánimo y la resistencia física, desencadena efectos negativos significativos en diferentes órganos y sistemas (Andrés & Luis, 2024). Órgano cardiovascular, el consumo regular de bebidas energizantes puede elevar la presión arterial, aumentar la frecuencia cardíaca y generar trastornos del ritmo cardíaco, incluyendo taquicardia, palpitaciones y prolongación del intervalo QT del electrocardiograma en casos de consumo

excesivo (Espinosa Tigre y otros, 2025), se han reportado complicaciones graves como vasoespasmo coronario, isquemia, infarto agudo de miocardio, síncope, disección aórtica e incluso muerte súbita en personas jóvenes sin antecedentes clínicos relevantes (André y otros, 2024). La cafeína puede producir vasoconstricción coronaria y cerebral, aumento de la resistencia vascular periférica y desequilibrios electrolítico (Garrido y otros, 2024).

Sistema nervioso central, dosis moderadas producen efectos psicoestimulantes como mayor estado de alerta y disminución del sueño, pero las dosis elevadas pueden ocasionar ansiedad, inquietud, irritabilidad, temblores, agitación, cefalea, alteraciones del sueño, dificultad para concentrarse, trastornos visuales y, en algunos casos, crisis convulsivas, especialmente en personas con epilepsia (Sofia y otros, 2022). Además, el consumo crónico se ha relacionado con estrés, depresión, alteraciones del estado de ánimo, tendencias suicidas, síntomas de déficit de atención e hiperactividad, impulsividad y conductas violentas (Paola y otros, 2022). Sistema endocrino y metabólico, el consumo incrementa el metabolismo basal y estimula la liberación de glucosa e insulina, favoreciendo procesos como glucogenólisis, gluconeogénesis y lipólisis, la combinación de estos efectos con el elevado contenido de azúcar presente en las bebidas energizantes puede contribuir al desarrollo de resistencia a la insulina y alteraciones metabólicas (Garrido y otros, 2024).

Sistema respiratorio, el consumo aumenta la ventilación pulmonar produciendo broncodilatación, también se han reportado problemas respiratorios asociados a su consumo excesivo. Sistema gastrointestinal, estas bebidas pueden provocar relajación del esfínter esofágico inferior, aumento de la secreción de ácido gástrico y mayor motilidad intestinal, favoreciendo la aparición de reflujo gastroesofágico, malestar estomacal, gastritis y diarrea (Bonilla Rosero y otros, 2025), el exceso de ciertos componentes, como la vitamina B3, puede generar toxicidad hepática. Sistema musculoesquelético, el consumo excesivo de bebidas energizantes puede incrementar la contractilidad muscular y disminuir la sensación de fatiga, se han descrito casos de rabdomiólisis y pérdida de masa ósea asociada al consumo crónico (Matamoros Izquierdo y otros, 2026).

En Paraguay, en un estudio realizado en estudiantes de medicina del internado rotatorio se evidenció que el consumo de bebidas energéticas es elevado siendo el principal motivo disminuir el sueño y mantenerse despiertos durante las jornadas académicas y hospitalarias,

otros de los motivos manifestados fueron el aumento de energía y el mejor rendimiento físico y mental (Da Silva y otros, 2025).

En Ecuador, se ha evidenciado un elevado consumo de psicoestimulantes entre estudiantes de la Universidad Central del Ecuador identificando al café y a las bebidas energizantes como las sustancias más utilizadas, el estudio reveló que los universitarios recurren con frecuencia a este tipo de productos para mantenerse despiertos. (Córdova Calle & Macías Matamoros, 2024)

En la ciudad de Machala, un estudio realizado en estudiantes de la Universidad Técnica de Machala evidenció un alto consumo de bebidas energizantes entre los jóvenes universitarios, esta investigación mostró que muchos estudiantes consumen estas bebidas para mantenerse despiertos, tener más energía y mejorar su concentración durante las actividades académicas y así mismo se identificó que la publicidad, las redes sociales y la preferencia por ciertas marcas influyen en el consumo frecuente de este tipo de productos dentro de la población estudiantil (Lalangui Rodas & Aguilar Galvez, 2025).

Metodología

El presente trabajo de investigación se desarrolló bajo un diseño no experimental, con enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y corte transversal. Este diseño nos permitió analizar las variables en un único momento temporal. El estudio fue realizado en una Universidad de Ecuador, considerando como población de estudio a los estudiantes de la carrera de Enfermería y Medicina.

La muestra fue de tipo no probabilística por conveniencia. La población estuvo conformada por 172 estudiantes de la carrera de enfermería y medicina, estableciéndose un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 5 %. A partir de la población, se calculó una muestra de 169 participantes utilizando la fórmula para población finita, se considera un tamaño poblacional de $N=172$, un nivel de confianza del 95% ($Z=1,96^2$), proporción esperada de ocurrencia o no ocurrencia de $p=0,5$ y $q=0,5$ y un margen de error de $e=0.01$.

Se incluyeron estudiantes mayores de 18 años, matriculados en las carreras de Enfermería y Medicina de la Universidad, que contaran con correo institucional, aceptaran participar voluntariamente mediante la firma del consentimiento informado, tuvieran la capacidad cognitiva necesaria para comprender la información proporcionada y dispusieran de un dispositivo electrónico con acceso a internet para responder la encuesta en línea. Se excluyeron

a los estudiantes con limitaciones cognitivas que impidieran responder adecuadamente la encuesta, estudiantes no matriculados en la institución, menores de edad, estudiantes sin correo institucional y aquellos que no aceptaron participar en el estudio o no firmaron el consentimiento informado.

Para la recolección de datos se utilizó el instrumento elaborado por (Reyes Narvaez y otros, 2024), titulado “Consumo de bebidas energizantes en estudiantes universitarios y sus factores asociados”. Dicho instrumento fue validado mediante juicio de tres expertos del área clínica y evaluado a través del índice de confiabilidad Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0,80. El cuestionario estuvo conformado por 20 preguntas de opción múltiple distribuidas en tres secciones: datos generales, factores sociodemográficos y motivos de consumo de bebidas energizantes. Asimismo, para el análisis estadístico se aplicaron las pruebas de Chi-cuadrado y V de Cramer, con el fin de determinar la asociación entre las variables de estudio.

Como segundo instrumento se empleó el cuestionario desarrollado por (Reyes Narváez y otros, 2025), titulado “Consumo de bebidas energizantes y efectos adversos en la salud de estudiantes universitarios”. La validez y confiabilidad del instrumento fueron determinadas mediante juicio de expertos y el índice Alfa de Cronbach, obteniéndose un coeficiente de 0,84. Este instrumento estuvo compuesto por 18 ítems distribuidos en tres secciones: efectos adversos gastrointestinales, efectos adversos cardiovasculares y efectos adversos neurológicos. La encuesta se concluyó con la frase reflexiva: “Mientras estas buscas mantenerte despierto, tu salud podría estar apagándose lentamente”.

La recolección de datos se inició con la gestión de las autorizaciones correspondientes ante las coordinaciones de las carreras de Enfermería y Medicina. Una vez obtenidos los permisos, el equipo investigador se dirigió a las aulas de clase para presentar el propósito, los objetivos y la importancia del estudio, invitando a los estudiantes a participar de manera voluntaria mediante la firma del consentimiento informado, donde el 100% de los encuestados aceptaron participar en el proceso. En todo el proceso se garantizó el anonimato, la confidencialidad de la información y el uso exclusivo de los datos con fines académicos y científicos.

Posteriormente, se procedió con la aplicación de las encuestas en formato virtual, estimándose un tiempo de respuesta de entre 5 y 8 minutos. El cuestionario fue elaborado y diseñado mediante la plataforma Microsoft Forms institucional y administrado por el equipo investigador, verificando el adecuado registro y la integridad de las respuestas obtenidas.

Finalmente, los datos recolectados fueron procesados y analizados mediante el programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), lo que permitió la organización e interpretación de los datos conforme a los objetivos planteados en la investigación.

Resultados y discusión

Tabla 1. Características sociodemográficas

Datos sociodemográficos		Fr	%
Sexo	Femenino	139	81%
	Masculino	33	19%
Edad	> de 20 años	92	53%
	De 18 a 20 años	80	47%
Curso / Paralelo	Quinto A	27	16%
	Quinto B	41	24%
	Séptimo A	30	17%
	Séptimo B	28	16%
	Sexto A	23	13%
	Sexto B	23	13%
Carrera	Enfermería	160	93%
	Medicina	12	7%
Estado civil	Casado	6	3%
	Conviviente	6	3%
	Soltero	160	93%
Situación laboral	Solo estudia	143	83%
	Trabaja	29	17%
Lugar de residencia	Rural	47	27%
	Urbana	125	73%
Total:		172	100%

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 1 se evidencia que la mayoría de sexo es femenino con 81 %, mientras que el masculino representó el 19 % lo cual corresponde a estudiantes mayores de 20 años 53 %. En cuanto al curso y paralelo el mayor porcentaje pertenece a Quinto "B" 24 %, seguido de Séptimo "A" 17 % y Quinto "A" 16 %. Predominando participantes pertenecientes a la carrera de Enfermería 93 % debido a que Medicina solo representa el 7 %. Son estudiantes solteros 93 % los cuales el 83 % manifestó que únicamente estudia. El 73 % reside en el área urbana y el 27 % en el área rural.

Estos hallazgos coinciden con lo reportado por (Reyes Narvaez y otros, 2024), quienes realizaron un estudio, donde identificaron que el consumo de bebidas energizantes en universitarios está influenciado por variables sociodemográficas, existe mayor prevalencia en el sexo masculino 56%, la edad mayor de 20 años 72%, la situación laboral solo estudia 67% y el lugar de residencia urbana 86%, encontrando que dichas características presentan asociación significativa con la frecuencia de consumo.

Tabla 2. Tipo de bebida energizante y motivo de consumo.

Variables	Algunas veces		Muy raro		Nunca		Regularmente		Siempre	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
¿Usted consume Red Bull?	12	7 %	8	5%	150	87%	1	1%	1	1%
¿Usted consume Monster?	17	10 %	15	9%	136	79%	4	2%	0	0%
¿Usted consume Powerade?	55	32 %	34	20%	62	36%	15	9%	6	3%
¿Usted consume Volt?	24	14 %	23	13%	122	71%	3	2%	0	0%
¿Usted consume 220 Original?	24	14 %	20	12%	115	67%	10	6%	3	2%
¿Su consumo es para disminuir el sueño?	30	17 %	24	14%	96	56%	10	6%	12	7%
¿Su consumo es para hidratarse?	51	30 %	22	13%	77	45%	16	9%	6	3%
¿Su consumo es para disminuir la ansiedad?	15	9 %	19	11%	136	79%	2	1%	0	0%
¿Su consumo es por diversión?	29	17 %	14	8%	121	70%	6	3%	2	1%
¿Su consumo es para estudiar en época de exámenes?	29	17 %	14	8%	109	63%	10	6%	10	6%
¿Su consumo es por influencia de las redes sociales y medios de comunicación?	14	8 %	10	6%	145	84%	3	2%	0	0%

¿Para mejorar el rendimiento físico?	19	11 %	16	9%	126	73%	7	4%	4	2%
¿Para suplir el desayuno?	10	6 %	5	3%	156	91%	0	0%	1	1%

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 2 se puede identificar que la opción más seleccionada fue "Nunca" dando relevancia a el bajo consumo habitual de estas bebidas. Pero, Powerade presentó la mayor frecuencia de consumo ocasional, dando como resultado un 32 % en la categoría "Algunas veces" siendo la bebida más consumida entre las otras. En cuanto a los motivos de consumo la mayoría de los estudiantes seleccionó nunca consumir bebidas energéticas para suplir el desayuno 91 %, por influencia de redes sociales 84 % o para disminuir la ansiedad 79 %. Por otro lado, entre quienes sí las consumen las principales razones fueron hidratarse 30 % y disminuir el sueño 17 %, especialmente durante sus horas de clases.

Estos resultados concuerdan con los resultados del estudio realizado por (Córdova Calle & Macías Matamoros, 2024), quienes reportaron que las bebidas energizantes son utilizadas principalmente para evitar el sueño, incrementar el estado de alerta y mejorar el rendimiento académico. El estudio desarrollado por (Rosado Álvarez y otros, 2025), realizado en más de mil estudiantes universitarios de Ecuador, identificó que el consumo de estas bebidas constituye un hábito frecuente relacionado con las exigencias académicas y la percepción de mejorar el desempeño durante los periodos de evaluación, aunque no encontraron una asociación directa con el rendimiento académico. De manera similar, un estudio identificó que el 55,3 % de los participantes consumía bebidas energizantes con la finalidad de mantenerse alerta, lo que evidencia que este constituye uno de los principales motivos asociados a su consumo entre la población estudiada (Cala Ramos y otros, 2023).

Estos resultados concuerdan con los resultados del estudio realizado por (Córdova Calle & Macías Matamoros, 2024), quienes reportaron que las bebidas energizantes son utilizadas principalmente para evitar el sueño, incrementar el estado de alerta y mejorar el rendimiento académico. Del mismo modo, el estudio desarrollado por (Rosado Álvarez y otros, 2025), realizado en más de mil estudiantes universitarios de Ecuador, identificó que el consumo de estas bebidas constituye un hábito frecuente relacionado con las exigencias académicas y la

percepción de mejorar el desempeño durante los periodos de evaluación, aunque no encontraron una asociación directa con el rendimiento académico.

Tabla 3. Síntomas cardiovasculares, trastornos digestivos y neurológicos post consumo.

Efectos adversos	Variables	Fr	%
Síntomas cardiovasculares	Aumento de frecuencia cardíaca	52	30%
	Aumento de la presión arterial	7	4%
	Hormigueo en las extremidades	4	2%
	Mareo	13	8%
	Ninguna	81	47%
	Palpitaciones	15	9%
Trastornos digestivos	Deshidratación	9	5%
	Disminución del apetito	17	10%
	Dolor abdominal	32	19%
	Náuseas	19	11%
	Ninguna	92	53%
	Vómitos	3	2%
Trastornos neurológicos	Cambios de humor	7	4%
	Debilidad muscular	1	1%
	Dolor de cabeza, espalda o cuello	28	16%
	Insomnio	31	18%
	Nerviosismo	18	10%
	Ninguna	86	50%
	Visión borrosa	1	1%
Total:		172	100%

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 3 se evidencia que la respuesta más frecuente en las tres dimensiones fue "Ninguna", con 47 % en síntomas cardiovasculares, 53 % en trastornos digestivos y 50 % en trastornos neurológicos, lo que indica que aproximadamente la mitad de los participantes no ha experimentado manifestaciones relacionadas con el consumo. Pero por otro lado los que, si han presentado estos síntomas, el más frecuente en el ámbito cardiovascular fue el aumento de la frecuencia cardíaca 30 %, en los trastornos digestivos predominó el dolor abdominal 19 % seguido de las náuseas 11 % mientras que en los trastornos neurológicos destacaron el insomnio 18 % y el dolor de cabeza, espalda o cuello 16 %.

Respecto a los efectos sobre la salud, el síntoma cardiovascular más frecuente fue el aumento de la frecuencia cardíaca 30%, seguido de palpitaciones 9% y mareo 8%. Estos resultados

concuerdan con la investigación de (Reyes Narváez y otros, 2025), donde se evidenció una asociación estadística entre la frecuencia de consumo y la presencia de síntomas cardiovasculares como taquicardia, palpitaciones, incremento de la presión arterial y mareos. Los autores concluyen que el elevado contenido de cafeína y otros compuestos estimulantes favorece la activación del sistema nervioso simpático, aumentando el riesgo de alteraciones cardiovasculares, especialmente cuando el consumo es frecuente o excesivo.

Respecto a los trastornos digestivos, aunque el 53% de los participantes indicó no presentar alteraciones, el dolor abdominal 19%, las náuseas 11% y la disminución del apetito 10% fueron unas de las manifestaciones más frecuentes entre quienes consumían bebidas energéticas. Estos resultados son consistentes con los hallazgos de (Reyes Narváez y otros, 2025), donde los trastornos gastrointestinales más reportados fueron las manifestaciones de dolor abdominal, deshidratación, disminución del apetito y náuseas, demostrando una asociación entre la frecuencia de consumo y la aparición de estas alteraciones digestivas.

Dentro de los trastornos neurológicos, el síntoma más frecuente fue el insomnio 18%, seguido del dolor de cabeza, espalda o cuello 16%, un hallazgo importante fue que el 50% de los participantes no reportó ninguna manifestación neurológica, lo que podría indicar que una parte considerable de la población evaluada no ha experimentado efectos perceptibles derivados del consumo de estas bebidas o que su consumo no es lo suficientemente frecuente como para desencadenar síntomas. Mientras que en los hallazgos de (Gonzalez Rausseo y otros, 2024), reportaron que el 21,58% de los estudiantes presento insomnio, el 17,43% taquicardia, el 14,52% cefalea, el 13,28% enrojecimiento facial y el 17,42% se encuentra temblor, ansiedad o trastornos gastrointestinales. En comparación con dicho estudio, las frecuencias encontradas en la presente investigación fueron menores, por las diferencias en las características de la población estudiada, la frecuencia y cantidad de consumo de bebidas energizantes, así como por factores metodológicos entre ambas investigaciones.

Conclusiones

El estudio permitió identificar la frecuencia de consumo de bebidas energizantes y los efectos secundarios asociados en estudiantes universitarios. Aunque la mayoría no las consume de manera habitual, se evidenció que un grupo las utiliza principalmente para mantenerse despierto y afrontar las exigencias académicas, especialmente durante los periodos de mayor carga de estudio. Entre los efectos adversos más frecuentes se encontraron el aumento del ritmo cardíaco, el dolor de estómago y el insomnio, lo que demuestra que su consumo puede representar un riesgo para la salud, aun cuando no sea generalizado. En consecuencia, es necesario fortalecer las estrategias de promoción de la salud y educación preventiva en el ámbito universitario, fomentando hábitos saludables y un consumo responsable. Los resultados responden a los objetivos planteados y aportan información relevante para orientar futuras acciones dirigidas a prevenir el consumo inadecuado de estas bebidas y proteger el bienestar de los estudiantes universitarios.

Referencias Bibliográficas

- Lalangui Rodas, A. B., & Aguilar Galvez, W. S. (05 de 2025). Influencia del amor de marca en el consumo de bebidas energéticas. *Polo del Conocimiento*, 10(5).
<https://doi.org/https://doi.org/10.23857/pc.v10i5>
- André, C. S., Neto, B. D., João, A. M., Santos, T. D., Georgia, C. d., Sousa, A. c., . . . Cunha, C. R. (2024). Riesgos cardiovasculares del consumo de bebidas energéticas: una revisión integradora. *Revista Brasileira de Implantología y Ciencias de la Salud*, 6(7), 377–384. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n7p377-384>
- Andrés, G. D., & Luis, G. O. (2024). Calidad de vida en adolescentes que consumen bebidas energéticas. Revisión sistemática. *Biblioteca Lascasas*, 20.
<https://ciberindex.com/index.php/lc/article/view/e14989>
- Bonilla Rosero, L. D., Cabrera Prendes, A. M., Reyes Quisilay, A. L., Roman Padilla, F. M., & Guillen Godoy, M. A. (06 de 2025). ¿Energía que enferma? Riesgo de diabetes mellitus tipo 2 por bebidasenergizantes: Caso Milagro, Ecuador. *Revista Científica Multidisciplinaria SAGA*, 2(2).
<https://revistasaga.org/index.php/saga/article/view/118>
- Cala Ramos, T., Monsalvo Pérez, D., Múnera Peláez, V., Barrera Agudelo, J., Valencia Barrera, S., Mejía Echeverri, A., . . . Wiedemann Castaño, L. (29 de Diciembre de 2023). onsumo de bebidas energizantes e insomnio en estudiantes de posgrados en salud no médico- quirúrgicos, Medellín, Colombia. *Revista Med*, 31(1), 43-57.
<https://doi.org/10.18359/rmed.6515>
- Córdova Calle, J., & Macías Matamoros, A. (Marzo de 2024). Consumption of energy drinks among university students in Latin America. *Anatomía Digital*, 7(1).
<https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v7i1.3004>
- Da Silva, A. F., Santos Moura, M. G., Britez, E. L., & Ribeiro, V. D. (09 de 2025). Caracterización del consumo de bebidas energéticas en estudiantes de medicina del internado rotatorio del Hospital General del Barrio Obrero, Paraguay, agosto–diciembre de 2024. *Rev Hispano Ciencias Salud*, 11(3).
<https://doi.org/10.56239/rhcs.2025.113.1031>
- Espinosa Tigre, R. M., Paguay Daquilema, M. E., Paredes Espinoza, C. G., & Puwainchir Kajekai, E. P. (06 de 2025). Impacto del consumo de bebidas energéticas en la salud y el rendimiento académico de estudiantes de educación superior. *Runas Journal Of education & Culture*, 6(11). <https://doi.org/https://doi.org/10.46652/runas.v6i11.222>
- Garrido, J., Villanueva, D., Brito de Oliveira, T., Pedraza, M., González, J., & Verdugo, N. A. (2024). Efecto de las bebidas energéticas en la salud mental de adolescentes y

- Efecto de las bebidas energéticas en la salud mental de adolescentes y. *SANUS*, 9(438). <https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.438>
- Gonzalez Rausseo, M., Fajardo Borda, L., Esteban Silva, H., Gordon Bustacara, C., Abril Rodriguez, L., & Vargas Rodríguez, L. (2024). Prevalencia del consumo de bebidas energizantes y efectos adversos en estudiantes de medicina. *Repertorio De Medicina Y Cirugía*, 33(1), 54-60. <https://doi.org/10.31260/RepertMedCir.01217372.1445>
- Javiera, F.-G., Daniela, M.-V., Thayná, R.-B. d., Marlette, R.-P., Javiera, V.-G., & Natalia, A.-V. (9 de Mayo de 2024). Efecto de las bebidas energéticas en la salud mental de adolescentes y jóvenes: revisión sistemática. *Sanus*, 9. <https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.438>
- Matamoras Izquierdo, J., Fernández Rendón, K., Calderón González, D., & Delgado Zambrano, N. (8 de Julio de 2026). Actitudes frente al consumo de estimulantes y riesgos neurológicos y cardiovasculares en deportistas de alto rendimiento. *Salud Medicina E Innovación Journal*, 4(3), 272-293. <https://doi.org/10.70577/yt9aac08>
- Mendoza Cevallos, A. D., Carreño Acebo, M. E., Pérez Mendoza, M. D., & Ganchozo Macías, E. M. (04 de 2021). El consumo de bebidas energéticas en el desarrollo de las actividades diarias de los estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. *Revista Dilemas Contemporàneos*, 7(24). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v35i1.2245>
- Paola, S. M., Esther Ramírez, M., José, A. R., & Trinidad Lorena, F. C. (3 de Noviembre de 2022). Patrones de consumo de bebidas energéticas y sus efectos adversos en la salud de adolescentes. *Revista española de salud pública*, 96. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8655676>
- Reyes Narváez, S., Núñez Zarazu, L., Oyola Canto, M., & Pajuelo Villarreal, R. d. (2025). Consumo de bebidas energizantes y efectos adversos en la salud de estudiantes universitarios. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 45(4), 87-93. <https://doi.org/10.12873/454reyes>
- Reyes Narvaez, S., Rodriguez Figueria , A., & Oyola Canto, M. (13 de Mayo de 2024). Consumo de bebidas energizantes en estudiantes universitarios y sus factores asociados. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 44(2), 257-265. <https://doi.org/10.12873/442reyes>
- Rosado Álvarez, M. M., Valle Flores, J. A., Valenzuela Burbano, K. G., Crúz, M. R., Bazurto Hidalgo, C. E., & Fariño Cortez, J. E. (2025). Relación entre consumo de bebidas energéticas, salud percibida y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Artículos de carácter científico: investigaciones básicas y/o aplicadas*, 70. <https://doi.org/10.47197/retos.v70.117046>



Scalvenzi, L., Luna Fox, S., & Radice, M. (6 de Febrero de 2026). Extracto liofilizado de Ilex guayusa: potencial ingrediente. *La Granja: Revista de Ciencias de la Vida*, 44(2), 1-19. <https://doi.org/10.17163/lgr.n44.2026.05>

Sofia, T. A., Jorge, P. S., Paula, A. R., Maria, V. d., Eva, E. G., & Carmen Cecilia, G. G. (14 de Octubre de 2022). Bebidas energéticas, origen, componentes y efectos secundarios. *Revista Sanitaria de Investigación*, 3(10). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8662541>

Contribuciones de los autores:

Erika Melissa Cedeño Diaz: Formulación del problema, conceptualización de la investigación, revisión de literatura, diseño metodológico.

Jennifer Nicole Cueva Rey: Recolección y análisis de datos, interpretación de resultados, elaboración de manuscrito.

Juana Juliana Arce Rodríguez: Asesoría científica, supervisión del desarrollo del estudio, revisión crítica del contenido.

Marlene Johana Chamba Tandazo: Validación académica del manuscrito, organización de referencias bibliográficas y aprobación de la versión final.

Conflicto de intereses: Los autores declaran que no existe conflicto de interés