



Consumo de Bebidas Energéticas en Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Guayaquil

Energy Drink Consumption among Nursing Students at the University of Guayaquil

Juan Martínez Espinoza¹

Angie Murillo Nabas²

Ruth Pilamunga Viñan³

Taycia Ramírez Pérez⁴

¹Universidad de Guayaquil, Carrera de Enfermería, Guayas - Ecuador, Código Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-3570-2508>

²Universidad de Guayaquil, Carrera de Enfermería, Guayas - Ecuador, Correo: anicolemurillo22@gmail.com, Código Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-1527-6630>

³Universidad de Guayaquil, Carrera de Enfermería, Guayas - Ecuador, Correo: ruthcitapilamunga@gmail.com, Código Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-2039-0087>

⁴Universidad de Guayaquil, Carrera de Enfermería, Guayas - Ecuador, Correo: taycia.ramirezp@ug.edu.ec, Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2730-0946>

Contacto: juanemiliomartinezespinoza@gmail.com

Recibido: 12-06-2025

Aprobado: 9-11-2025

Resumen

La investigación se desarrolló en la Universidad de Guayaquil carrera de enfermería con el objetivo de identificar el consumo de bebidas energizantes en estudiantes de enfermería de la Universidad de Guayaquil. La investigación fue de tipo descriptiva de diseño no experimental, la población estuvo constituido por 250 estudiantes de 18 años en adelante. El instrumento para la recolección de datos consistió en un cuestionario vía online en Microsoft Forms. Lo resultados revelaron que un 46% de los estudiantes consumen bebidas energizantes 1 vez al mes y un 19% 1 vez a la semana donde el más consumido es él Vive 100 y Powerade, además que el motivo de su consumo es para poder estudiar en la época de exámenes e hidratarse. Se concluyo que el consumo de

estas bebidas sigue presente en especial en los estudiantes del área de la salud por el motivo de poder estudiar mejor para los exámenes, por otra parte, el consumo indebido de estas podría causar a la larga un impacto en la salud por sus altas cantidades de cafeína.

Palabras clave: Bebidas energizantes, estudiantes de enfermería, impacto en la salud, cafeína.

Abstract

This research was conducted at the University of Guayaquil, a nursing program, with the objective of identifying energy drink consumption among nursing students at the University of Guayaquil. The study was descriptive and non-experimental in design. The population consisted of 250 students aged 18 and older. The data collection instrument

consisted of an online questionnaire using Google Forms. The results revealed that 46% of students consume energy drinks once a month and 19% once a week. The most consumed drinks are Vive 100 and Powerade. The main reasons for their consumption are to study during exam time and to hydrate. It was concluded that the consumption of these drinks continues to be prevalent, especially among students in the health field, to help them study better for exams. Furthermore, improper consumption of these drinks could have a long-term impact on health due to their high levels of caffeine.

Keywords: Energy drinks, nursing students, health impact, caffeine

Introducción

Las bebidas energéticas o energizantes (“energy drinks”) son bebidas habitualmente gasificadas, no alcohólicas, compuestas por carbohidratos (diversos azúcares de distinta velocidad de absorción), metilxantinas como la cafeína, además de otros ingredientes como proteínas, vitaminas (sobre todo del complejo B), minerales, aminoácidos (como la taurina), extractos vegetales (como el ginseng y la guaraná), todo ello acompañado de saborizantes, colorantes, conservantes y aditivos. Son productos que poseen un efecto estimulante y cuya principal composición es la cafeína, siendo Red Bull la más conocida a nivel mundial (1).

Estas bebidas aparecieron en torno a los años sesenta, con el objetivo de aumentar o acelerar la resistencia, mejorar la concentración, disminuir el sueño, activar el metabolismo y acelerar la eliminación de toxinas del cuerpo (2). Se ha demostrado que la cafeína

tiene propiedades de aumentar el estado de alerta, la vigilia y mejorar el rendimiento físico. Su consumo sin exceso es bien

tolerado y no tienen efectos secundarios significativos a largo plazo. Sin embargo, cuando el consumo es elevado (9 mg/k) ocasiona efectos adversos como el estrés, ansiedad e insomnio (3). El consumo extendido de bebidas energizantes puede influir negativamente la salud en las personas, por su contenido alto de azúcar mejora la hiperestimulación del sistema nervioso que

provoca un estado de alerta, excitación, insomnio y ansiedad entre otros síntomas, la mayoría de quienes los consumen son jóvenes, siendo ser perjudicial para la salud al consumirse en grandes cantidades, provocando al cuerpo síntomas como presión arterial alta, arritmias cardíacas, desarrollo de convulsiones, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares (4). Se ha informado que los adolescentes que consumen bebidas energizantes son más propensos a participar en conductas de riesgo y tienden a consumir alcohol u otras drogas en el futuro. El consumo de ellas también se ha asociado con síntomas de déficit de atención o hiperactividad y conductas violentas, así como con otros síntomas fisiológicos, por ejemplo, problemas respiratorios, dolores de cabeza, malestar estomacal, insomnio, ansiedad, agitación, palpitaciones, trastornos visuales o del sueño, del estado de ánimo y las tendencias suicidas. Aunque tales efectos se han atribuido al consumo de bebidas energizantes, la mayoría son el resultado de estudios que se centran en la ingesta de cafeína y es limitada la evidencia del efecto de otros ingredientes como la taurina (5).

En Colombia, un reciente estudio determinó una prevalencia de bebidas energizantes de 35% en población universitaria de diferentes posgrados académicos. La marca más consumida fue Vive 100 con motivación en tiempos de exámenes (1). Cuando se ingresa a la universidad los estudiantes pasan por

momentos estresantes debido a la carga de actividades y el respectivo cumplimiento de ellas sumándole las noches sin dormir y la concentración adecuada para cumplir con los trabajos asignados. (6), esta situación nos plantea el motivo por el cual los estudiantes de enfermería consumen estas bebidas energizantes y con qué frecuencia lo ingieren. La investigación tiene como objetivo identificar el consumo de bebidas energizantes en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad de Guayaquil.

Metodología

Investigación descriptiva de diseño no experimental realizada en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad de Guayaquil. La muestra fue de 250 estudiantes, los cuales fueron seleccionados por un muestreo por conveniencia al total de estudiantes que aceptaron participar y que cumplieron los criterios de inclusión. Los participantes fueron estudiantes de un rango de edad entre 18 a 20 años de ambos sexos, del I al VII ciclo y que aceptaron voluntariamente su participación mediante el consentimiento informado solicitado en la misma encuesta. Los datos fueron recolectados mediante la plataforma Microsoft Forms durante los meses de abril y mayo del año 2025, previamente se solicitó su apoyo y se informó sobre las características de la investigación a fin de lograr su participación. El estudio tuvo la

aprobación por parte de la directora de la carrera de enfermería la cual se realizó por medio de un correo.

Instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de datos se empleó un cuestionario de factores asociados al consumo de BE vía online en la plataforma Microsoft Forms. Este instrumento diseñado por los autores, fue adaptado de preguntas extraídas de un artículo original confidencial (7), la cual demostró ser válido y confiable. A pesar de aquello se realizó una prueba piloto con 250 participantes, los resultados de esta prueba arrojaron un alfa de Cronbach de 0.90 lo que confirma la fiabilidad del cuestionario en el contexto de este estudio. La encuesta constituida por 9 preguntas dividido en tres secciones; la primera sección del consentimiento informado y datos generales, la segunda sección de factores sociodemográficos y la tercera sección sobre los motivos de consumo.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos mediante la encuesta realizada a los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad de Guayaquil. Los hallazgos se agruparon en cuatro dimensiones que muestran: Factores sociodemográficos, frecuencia de consumo, motivo de consumo y tipos de bebidas energizantes que más consumen.

Tabla 1. Factores sociodemográficos de los estudiantes de enfermería

INDICADORES		F	%	TOTAL	
				F	%
Sexo	Femenino	145	58%	250	100%
	Masculino	92	37%		
	Otros	13	5%		
Edad	18 a 20 años	92	37%	250	100%
	Mayor a 20 años	158	63%		
	Soltero/a	202	81%		

Estado civil	Casado/a	48	19%	250	100%
Situación laboral	Estudias	137	55%	250	100%
	Estudias y trabaja	113	45%		
Lugar de residencia	Urbano	170	68%	250	100%
	Rural	80	32%		

De acuerdo con la tabla 1 que describe los factores sociodemográficos de los 250 estudiantes de la carrera de enfermería encuestados al examinar el sexo de los estudiantes, se observa que la composición es predominantemente del sexo femenino con 58% seguido por el sexo masculino con 37%, y con 5% que se categorizan como "Otros". En cuanto a la edad 63% superan los 20 años, y el 37% se encuentra en el rango de 18 a 20 años. El estado civil revela una clara preponderancia de estudiantes solteros, abarcando el 81% y el 19% reportan estar casados. Al analizar la situación laboral, los datos el 55% se enfoca únicamente en sus actividades académicas y el 45% equilibra sus compromisos académicos con un empleo.

En cuanto al lugar de residencia 68% provienen de áreas urbanas y 32% proceden de áreas rurales. Según los análisis de los datos el perfil sociodemográfico de los estudiantes de la carrera de enfermería en esta cohorte es predominantemente el sexo femenino, con una distribución de edad que incluye a jóvenes mayores de edad. La mayoría son solteros, y aunque un porcentaje significativo se dedica solo al estudio, casi la mitad de los estudiantes trabajan mientras cursan sus carreras. La procedencia es mayoritariamente urbana, pero se destaca una representación considerable de estudiantes de zonas rurales.

Tabla 2. Frecuencia del consumo de bebidas energizantes de los estudiantes de enfermería

Indicador	1 vez a la semana		1 vez al mes		No consumo		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Frecuencia de consumo de bebida energizantes	48	19%	116	46%	86	34%	250	100%

En base a la tabla 2 que describe la frecuencia de consumo de bebidas energizantes de los 250 estudiantes de la carrera de enfermería encuestados, podemos ver que el 19% menciona que consume una vez a la semana, seguido por el 46% que consumen una vez al mes y el 34% no consumen en absoluto. La tabla demuestra que, si bien el consumo diario o muy frecuente de bebidas energizantes es inexistente en esta población estudiantil.

La mayoría de los estudiantes que consumen lo hacen de forma mensual, seguido por un grupo que lo hace semanalmente. Es relevante que un tercio de los estudiantes opta por no consumir en absoluto. Estos datos sugieren que las bebidas energizantes son utilizadas por una parte significativa de los estudiantes como un recurso puntual, pero no como un hábito diario o muy recurrente.

Tabla 3. Motivo del consumo de las bebidas energizantes de los estudiantes de enfermería

Indicadores	Siempre		Regularmente		Muy raro		Algunas veces		Nunca		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Disminuir el sueño	56	22%	40	16%	57	23%	31	12%	66	26%	250	100%
Hidratarse	26	10%	69	28%	61	24%	39	16%	55	22%	250	100%
Disminuir la ansiedad	34	14%	55	22%	24	10%	29	12%	108	43%	250	100%
Diversión	18	7%	47	19%	37	15%	32	13%	116	46%	250	100%
Estudiar en exámenes	58	23%	50	20%	31	12%	18	7%	93	37%	250	100%
Influencia de redes sociales y medios de comunicación	22	9%	38	15%	19	8%	31	12%	140	56%	250	100%
Mejorar el rendimiento físico	33	13%	49	20%	34	14%	34	14%	100	40%	250	100%
Suplir el desayuno	17	7%	53	21%	30	12%	38	15%	112	45%	250	100%

Según la tabla 3 que describe el motivo de consumo de bebidas energizantes de los 250 estudiantes de la carrera de enfermería encuestados el 22% siempre consumen para disminuir el sueño y 16% lo hacen regularmente, el 23% usan muy raramente para este fin, y el 12% algunas veces. sin embargo, existe un 26% que nunca consumen por este motivo. en cuanto al consumo para hidratarse, el 10% afirman que siempre consumen para hidratarse, el 28% lo hacen regularmente, el 24% muy raramente y el 16% lo hacen algunas veces. es importante notar que el 22% nunca consumen bebidas energizantes con el fin de hidratarse. en cuanto al consumo para disminuir la ansiedad el 14% siempre consumen por dicho motivo, el 22% lo hacen regularmente, el 10% muy raramente consumen con este propósito, y el 12% algunas veces, y el 43% nunca consume bebidas energizantes para disminuir la ansiedad. en cuanto al consumo por diversión el 7% siempre consumen por diversión, y 19% lo hacen

regularmente, el 15% muy raramente las consume por diversión, y el 13 % algunas veces. sin embargo, el 46% nunca consumen bebidas energizantes por diversión. en cuanto al consumo para estudiar en épocas de exámenes el 23% siempre consumen en estas épocas, el 20% lo hacen regularmente, el 12% que muy raramente las usan para este fin, y el 7% que lo hacen algunas veces, y el 37% nunca las consumen para estudiar. en cuanto al consumo por influencia de las redes sociales y medios de comunicación, el 9% siempre consumen por esta razón, el 15% regularmente, el 8% muy raramente se ven influenciados, el 12% algunas veces. y el 56 %, nunca consume debido a la influencia de redes sociales o medios de comunicación. respecto al rendimiento físico el 13% siempre consumen, el 20% lo hacen regularmente, el 14% muy raramente las usa para este fin, el 14% algunas veces. se puede observar que el 40% nunca consumen con este fin. finalmente, para suplir el desayuno un 7%

siempre consumen el 21% regularmente, el 12% muy raramente las usan con este propósito, el 15% algunas veces. y el 45% nunca consume bebidas energizantes para suplir el desayuno. Según los datos la tabla demuestra que, si bien el consumo de bebidas energizantes está presente en esta población estudiantil, los motivos de dicho consumo varían considerablemente. La mayoría de los estudiantes que consumen lo hacen impulsados por la necesidad de mantenerse despiertos y rendir

académicamente, especialmente durante períodos de exámenes. Esto se refleja en los altos porcentajes de "Siempre" y "Regularmente" en estas categorías. Por otro lado, existe una clara tendencia a no consumir por motivos recreativos o por influencia externa. Es relevante que una proporción considerable de los estudiantes opta por no consumir en absoluto o lo hace de forma muy esporádica para ciertos fines como la diversión, la influencia de medios, o para suplir el desayuno.

Tabla 4. Tipos de bebidas energizantes que consumen los estudiantes de enfermería

Indicadores	Siempre		Regularmente		Muy raro		Algunas veces		Nunca		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Red Bull	44	18%	42	17%	26	10%	32	13%	106	42%	250	100%
Vive 100	20	8%	56	22%	36	14%	21	8%	117	47%	250	100%
Monster	22	9%	46	18%	39	16%	21	8%	122	49%	250	100%
Volt	24	10%	39	16%	44	18%	38	15%	105	42%	250	100%
220 v original	32	13%	46	18%	47	19%	33	13%	92	37%	250	100%
Powerade	48	19%	56	22%	52	21%	28	11%	66	26%	250	100%

Como se muestra la Tabla 4 detalla los tipos de bebidas energizantes que consumen, de los 250 estudiantes de la carrera de enfermería encuestados podemos observar que el 18% siempre consumen Red Bull, el 17% lo hacen regularmente, el 10% muy raramente consume esta marca, el 13% algunas veces. Sin embargo, una proporción significativa del 42% nunca consume Red Bull. En cuanto a Vive 100, el 8% siempre la consumen, el 22% lo hacen regularmente. Por otro lado, el 14% muy raramente la eligen, el 8% algunas veces. Es notable que la mayoría con un 47% nunca consume Vive 100. Para Monster el 9% siempre la consumen, el 18% lo hacen regularmente, un 16% muy raramente consume Monster, el 8% algunas veces. La mayor parte con un 49% nunca consume Monster. En el caso de Volt, el 10% siempre la consumen, el 16%

lo hacen regularmente, el 18% muy raramente consume, el 15% algunas veces. Al igual que otras marcas con un porcentaje alto que es el 42% nunca consumen Volt. Para 220 V Original, el 13% siempre la consumen el 18% lo hacen regularmente, el 19% muy raramente la eligen, el 13% algunas veces. Sin embargo, el 37% nunca consumen 220 V Original. En caso de powerade se puede observar que el 19% siempre la consumen, el 22% lo hacen regularmente, el 21% muy raramente la consume, el 11% algunas veces. Y por último el 26% nunca consume Powerade. En base a los datos analizados si bien hay una variedad de marcas disponibles, Powerade se destaca como la opción preferida o más accesible para el consumo regular entre los estudiantes de enfermería, mientras que otras marcas como Monster y

Vive 100 tienen una menor penetración en el consumo habitual de esta población.

Discusión

De acuerdo con los datos del consumo de bebidas energizantes entre los estudiantes encuestados es predominantemente ocasional: el 46% reporta consumirlas una vez al mes y el 19% una vez a la semana. Es importante destacar que el consumo diario o muy frecuente es inexistente en esta población, lo que sugiere que las bebidas energizantes no forman parte de un hábito cotidiano, sino que se utilizan como un recurso puntual ante situaciones específicas.

Estos resultados coinciden con lo reportado por Calle & Matamoros (2024), quienes encontraron que, en poblaciones universitarias latinoamericanas, el consumo de bebidas energizantes tiende a ser esporádico y asociado a periodos de alta demanda académica, más que a un consumo habitual. Asimismo, Espinosa et al. (2025) señalan que la prevalencia de consumo ocasional es mayor que la de consumo regular o diario, lo que podría estar relacionado con una mayor conciencia de los posibles riesgos para la salud, especialmente en estudiantes de carreras de la salud.

Si bien los resultados muestran un patrón de consumo moderado, es importante considerar que la autopercepción de los riesgos puede no traducirse siempre en conductas saludables, especialmente si el consumo se incrementa en situaciones de estrés académico. Esto resalta la importancia de continuar con la educación sobre los efectos de estas bebidas, promoviendo decisiones informadas entre los jóvenes consumidores.

Los principales motivos para el consumo de bebidas energizantes son la necesidad de disminuir el sueño (22% siempre) y mejorar el rendimiento académico durante

exámenes (23% siempre). Motivos como la hidratación, la reducción de ansiedad, el rendimiento físico o el reemplazo del desayuno presentan porcentajes menores, y el consumo por influencia de redes sociales o por diversión es poco relevante.

Estos hallazgos son consistentes con lo reportado Valle-González et al. (2024), que identificó que el principal motor del consumo de bebidas energizantes en estudiantes universitarios es la búsqueda de un mejor desempeño académico (19,50% siempre) y con la necesidad de contrarrestar el cansancio (20% siempre), especialmente en periodos de exámenes.

La tendencia general muestra que los estudiantes tienden a utilizar las bebidas energizantes de manera puntual y no como un hábito diario. La mayoría de los encuestados opta por no consumir estas bebidas en absoluto o lo hace de forma esporádica, lo que podría reflejar una actitud más cautelosa hacia su consumo. Su consumo está fuertemente relacionado con la necesidad del rendimiento académico y la gestión del sueño, mientras que las razones recreativas o influenciadas por el entorno social son menos prevalentes.

En cuanto a las marcas preferidas Powerade destaca como la bebida más consumida regularmente (19% siempre), seguida de Red Bull (18% siempre) y 220 V Original (13% siempre). Otras marcas como Monster, Vive 100 y Volt presentan menores tasas de consumo regular y un alto porcentaje de estudiantes que nunca las consumen.

Esto se contrarresta con el estudio de Holguin et al. (2020), donde evidencio que la marca más consumida es la Red bull (60%) y Monster (28%siempre), mientras que otras marcas son las menos consumidas por los estudiantes de medicina (5%).

Aunque el consumo de bebidas energizantes está presente en esta población estudiantil, la elección de marcas específicas parece estar guiada por una combinación de factores que incluyen la percepción de salud, el marketing y la conciencia de los riesgos asociados. Esto resalta la importancia de continuar con la educación sobre los efectos de estas bebidas, promoviendo decisiones informadas entre los jóvenes consumidores.

Conclusiones

El consumo de bebidas energizantes está presente en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Guayaquil, con un 46% de los estudiantes consumiendo una vez al mes y un 19% una vez a la semana, siendo las más consumidas Vive 100 y

Powerade. Los motivos predominantes que incitaban a la ingesta de estas bebidas eran especialmente durante las épocas de exámenes, lo cual evidenció una vinculación directa con los altos niveles de exigencia académica que caracteriza la formación en ciencias de la salud.

En general, se determinó que el consumo no fue un hábito diario ni constante, pero permitió generalizar que el uso de las bebidas energizantes obedecía más a motivos académicas que recreativos. Para finalizar es importante hacer conciencia sobre el consumo responsable de las bebidas energizantes, dado al potencial impacto en la salud que va tener en nosotros a futuro debido a su contenido alto en cafeína y colorantes.

Bibliografía

1. Holguín EP, Alonso MR, Álvarez CG, Quesadí CÁ, Ruiz-Valdepeñas BH. Prevalencia del consumo de bebidas energéticas, motivación y factores asociados en alumnos de medicina: estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* [Internet]. 2020 Jun 13 [cited 2025 Jun 28];24(1):61–7. Available from: <https://renhyd.org/renhyd/article/view/796>
2. Calle JVC, Matamoros AFM. Consumption of energy drinks among university students in Latin America. *Anatomía Digital* [Internet]. 2024 Jan 30 [cited 2025 May 15];7(1):158–69. Available from: <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/AnatomiaDigital/article/view/3004>
3. Marina Del Valle-Gonzalez LFFHLECCGLDALJV. Prevalencia del consumo de bebidas energizantes y efectos adversos en estudiantes de medicina | *Revista Repertorio de Medicina y Cirugía*. 2024 [cited 2025 Jun 28];54–60. Available from: <https://revistas.fucsalud.edu.co/index.php/repertorio/article/view/1445/2387>
4. Espinosa Tigre RM, Paguay Daquilema ME, Paredes Espinoza CG, Puwainchir Kajekai EP. Impacto del consumo de bebidas energéticas en la salud y el rendimiento académico de estudiantes de educación superior. *Runas Journal of Education and Culture* [Internet]. 2025 Mar 11;6(11): e250222. Available from: <https://runas.religacion.com/index.php/about/article/view/222>
5. Paola Silva Maldonado, Esther Ramírez Moreno JAR, Trinidad Lorena Fernández Cortés. Patrones de consumo de bebidas energéticas y sus efectos adversos en la salud de adolescentes. 2022; 96:1–21. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8655676>
6. Holguín EP, Alonso MR, Álvarez CG, Quesadí CÁ, Ruiz-Valdepeñas BH. Prevalencia del consumo de bebidas energéticas, motivación y factores asociados en alumnos de medicina: estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* [Internet]. 2020 Jun 13 [cited 2025 May 18];24(1):61–7. Available from: <https://www.renhyd.org/renhyd/article/view/796>
7. Román J. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*. 2020 [cited 2025 Jun 28]; Available from: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/596/440>

