Shaka, perjuicios enmascarados



Delia Proenza Barzaga

El reloj marcaba una hora próxima a las 3:00 p. m.; el sol abrasaba hasta debajo de la sombrilla con que me cobijaba. Camino a casa, por la Avenida de los Mártires, esquina a calle Martí, un grupo de adolescentes reía, bromeaba y caminaba sin apuro. Un detalle llamó mi atención: dos de ellos sostenían en sus manos latas con la bebida llamada Shaka, sobre la cual últimamente se han vertido numerosas alarmas.

—Buenas tardes, muchachos. ¿Cuál de ustedes es el mayor?, pregunté, al percibir que sus edades se movían, según mi apreciación, entre los 13 y 17 años.

—Yo, dijo uno de ellos.

Entonces, en el tono que me pareció que podía llegarles más de cerca, les comenté que lo que bebían parecía inofensivo, pero podía provocarles problemas de salud, que ya varios jóvenes como ellos habían tenido que acudir al médico con este y el otro síntoma...

—¿Quiere un trago?, dijo sonriente y en tono burlón el que parecía menor de todos, acercando su lata de Shaka.

—Oye, deja la bobería, suelta eso, dijo el mayor, pero siguió su camino sin que la charla concluyera.

Otro, sin prestar demasiada atención, continuó escuchando, pero también comenzó a caminar. Ya a metros de mí agradeció, sin entusiasmo. Para ese entonces una trabajadora de un negocio situado allí había salido a confirmar mi alerta.

—Es cierto, esa bebida afecta la salud, lo han dado hasta por las noticias, dijo. Pero ya el grupo se alejaba.

No botaron el Shaka, sino la lata vacía, mientras continuaron bebiendo de otra aún con el contenido. No hacían nada ilegal, pero sí perjudicial para ellos, y eso me mantenía en alarma.

Al llegar a la esquina del bulevar se encaminaron hacia el otrora Karaoke, donde hoy funciona un centro recreativo de Artex. Antes de entrar arrojaron a una caja el recipiente vacío, luego de rotar la bebida entre tres.

Me pareció prudente alertar al joven que en la puerta de la instalación hacía las veces de custodio. “Por si les sucediera algo a alguno de ellos, sepan que han estado bebiendo esto”, le comenté, mientras le mostraba la foto de la lata que habían arrojado.

No tuve que hacerle la misma historia al joven, porque resultó ser uno de los casos que fue a parar a los servicios de Salud bajo los efectos nocivos de la bebida energética.

—¡¿Shaka?! ¡Yo no quiero saber de ella! Le hice la cruz para siempre. ¡Cuatro me tomé!

Y sin contar detalles, solo significó que habían tenido que suministrarle Dextrosa en vena.

El pasado 28 de agosto en estas mismas páginas se daba cuenta de las nefastas consecuencias del consumo de la mencionada bebida en ciertos grupos de personas. Se hacía referencia a cinco jóvenes de este territorio (todos de mayor edad a los que vi) que fueron atendidos en el hospital Camilo Cienfuegos luego de su ingestión. Otros medios de prensa del país han publicado materiales similares y en las redes sociales de internet llueven las publicaciones al respecto, incluso con ejemplos muy concretos.

Pero las alertas no resultan ni suficientes ni del todo efectivas, pues no están al alcance de todos, en tanto la bebida continúa a la venta en los puestos de trabajadores por cuenta propia, a precios que no resultan bajos, pero con evidente demanda, debido a la presunción de que se trata de algo exclusivamente agradable, beneficioso y también inocuo.

En el programa televisivo Revista de la mañana el pasado 9 de septiembre se dedicó un espacio amplio al asunto, y una especialista en Salud Mental explicó pormenores: quienes consumen Shaka no perciben el peligro, ya que su contenido de cafeína, que provoca sensación de energía y bienestar, enmascara el efecto de los 18 grados de alcohol que también contiene. Una cerveza promedio, según se ha informado también, tiene en su composición apenas cinco grados de alcohol.

Todo ello, de conjunto con los azúcares y la taurina, otro componente estimulante, puede exacerbar los efectos sobre el sistema cardiovascular y provocar una hiperestimulación del sistema nervioso. Como consecuencia, aparecen excitación, ansiedad, palpitaciones, insomnio y, en algunos casos, también falta de aire.

Los casos atendidos en el hospital espirituano han sido calificados por el personal médico como de intoxicación por ingestión de Shaka.

Al referir los síntomas con los que llegaron los pacientes mencionan sudoración, irritabilidad, nerviosismo, mucho dolor de cabeza, vómitos, palpitaciones, decaimiento, sensación de que se estaban apagando y que iban a morir.

Una joven que luego de beber dos latas de Shaka perdió el conocimiento súbitamente, llegó en coma y requirió ventilación mecánica.

La cafeína es un estimulante del sistema nervioso y el alcohol, un depresor del mismo, especifican los especialistas en Toxicología. El azúcar, la cafeína y los sabores con que viene la bebida (en Cuba abunda más el de Vodka) impiden percibir a tiempo los efectos del alto contenido de alcohol que hay dentro.

La cafeína, explican, es la causante de los principales síntomas como cefalea, ansiedad, taquicardia, arritmia, incremento de la tensión arterial.

Desde el punto de vista médico está recomendado el no consumo de bebidas energizantes por parte de niños y adolescentes, pero en ocasiones la familia desconoce lo que sus menores ingieren mientras se reúnen en grupos, a veces, en el caso de los mayorcitos, con la intención de sentirse más vigorosos o de mantenerse despiertos.

Desconozco el final de la historia de los muchachos que me encontré en la calle días atrás, y a quienes traté de alertar, sin que entendieran mi alarma. Espero que no haya habido consecuencias mayores.

Mientras el Shaka se comercializa libremente, sin restricción alguna, habrá que andar alertas siempre que entre los potenciales consumidores haya menores, o incluso jóvenes mayores de edad, propensos a caer en las redes de sus efectos secundarios y poco difundidos.



Ruido ambulante



Carmen Rodríguez Pentón

Los efectos del ruido sobre la salud humana son enormes y están más que probados científicamente. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), niveles superiores a 55 decibeles durante el día y 45 por la noche se consideran perjudiciales, al punto de generar desde molestias y alteraciones del sueño hasta enfermedades crónicas como la hipertensión o la cardiopatía isquémica.

Para hacerlo más comprensible, la propia institución aclara que 80 decibeles equivalen al sonido del tráfico, un despertador o un tren, mientras el de conciertos o fiestas supera los 110, muy por encima del umbral sano.

Otro dato importante es que se recomienda menos de 30 decibeles en las habitaciones para una buena calidad de sueño, y una cifra inferior a 35 en las aulas. En términos generales, los niveles más altos permitidos son de 65; cuando supera los 85, puede provocar pérdida auditiva crónica.

En Cuba, la contaminación acústica, es decir, el exceso de ruido generado por actividades humanas, el tráfico, la industria o la música alcanza por estos tiempos niveles insospechados.

Se sabe que el transporte terrestre es la fuente principal de ruido ambiental en entornos urbanos, pero en Cuba tiene una particularidad: los choferes de motorinas, sobre todo los más jóvenes, no saben andar sobre ellas sin un potente equipo de sonido.

Sería extenso escribir acerca de anécdotas propias y ajenas acerca de las motos, sus ruidos y la inseparable música de reparto que acompaña el deambular de estos equipos, muchas veces con letras que rayan lo grosero.

¿Y qué decir de las motos tradicionales?; si bien en otros tiempos transitaban de forma “normal”, ahora andan sin silenciador por cualquier calle y se han convertido en una especie de terror ruidoso cuando aceleran para arrancar, sin contar las ocasiones en que despiertan a medio mundo con carreras improvisadas y al margen de lo que dictan las normas urbanísticas.

El ruido es un sonido no deseado, de modo que debe tratarse como una problemática de mucha complejidad, principalmente en las grandes ciudades, con elevados volúmenes de tráfico y otros factores predisponentes. Pero, ¿no existe una legislación al respecto?

Hay provincias donde se ha hecho un llamado a disminuir el volumen en las motos eléctricas y demás vehículos que circulan por nuestras calles con bocinas estridentes, pero una campaña comunicativa no resuelva el problema por sí sola.

Son frecuentes también los ruidos relacionados con fiestas públicas y particulares hasta la madrugada, con un impacto psicológico dañino a la hora de descansar o cuando hay alrededor personas más vulnerables, como encamados o niños pequeños.

Según datos del Citma, ante la contaminación sonora por música alta en áreas recreativas, las personas pueden presentar su denuncia al Ministerio de Salud Pública, amparados en el Artículo 152 de la Ley 81/97 del Medio Ambiente, mientras que cuando el ruido proviene de viviendas, bicitaxis, coches, automóviles, entre otros, los ciudadanos pueden acudir a la unidad más cercana de la Policía Nacional Revolucionaria, con la posibilidad de asesorarse previamente a través del Decreto No. 141 de 1988 “Contravenciones de las regulaciones del orden interior”.

Se pudieran mencionar otras fuentes de ruido, como el panadero que grita y toca el pito todavía de madrugada en la ventana de cualquier ciudadano o el vecino que vocifera de extremo a extremo de un edificio; en fin, que la indisciplina social, y la falta de educación, en sentido general, ya son parte del día a día y del deterioro de valores y normas, tal vez bajo el mito equivocado de que los cubanos, con nuestra cultura caribeña, somos escandalosos por naturaleza. Pero eso no tiene nada que ver con la desidia, el descontrol, la falta de empatía y el hecho de no ponerse en la piel de quien ve la tranquilidad ciudadana como la manera adecuada de vivir en comunidad.