



Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura



Cátedra UNESCO
Tecnologías de apoyo para la Inclusión Educativa



REVISTA

JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

SWITCH, ¿MÁS *FLOW* O MENOS VIDA?

Kelly Eliana Quezada Guachichullca, Dayanna Victoria Arévalo Balarezo, Valeria Agustina Aulestia Valverde



Kelly Eliana Quezada Guachichullca. Tengo 15 años. Estudio en el primer año de Bachillerato Técnico en Gestión Administrativa en la Unidad Educativa Particular Salesiana María Auxiliadora. Me gusta el patinaje artístico, toco el piano y la flauta travesa, también disfruto mucho del arte de la lectura y escritura. Quiero estudiar Comercio Exterior en la universidad.



Dayanna Victoria Arévalo Balarezo, tengo 15 años. Estudio en el primer año de Bachillerato Técnico en Gestión Administrativa en la Unidad Educativa Particular Salesiana María Auxiliadora. Me gusta pintar y tocar diferentes tipos de instrumentos, pero de preferencia toco la guitarra. Aún no tengo claro que me gustaría estudiar en la universidad.



Valeria Agustina Aulestia Valverde. Tengo 15 años. Estudio en el primer año de Bachillerato Técnico en Gestión Administrativa en la Unidad Educativa Particular Salesiana María Auxiliadora. Me gusta realizar distintos tipos de manualidades, la natación y pasar tiempo con mis seres queridos. Quiero estudiar Economía en la universidad.

Resumen

El objetivo del presente trabajo investigativo es prevenir el alcoholismo en los jóvenes, por lo que en la investigación se hablará sobre el «Switch» una bebida popular y muy consumida por los jóvenes. Al existir

pocas referencias para el estudio, fue necesario la adquisición de esta bebida para observar su información nutricional e investigar los efectos que producen estos químicos en el cuerpo humano.

Palabras clave: Switch, alcoholismo, bebidas alcohólicas, efectos, compuestos químicos

Explicación del tema

Seguramente al pensar en bebidas alcohólicas se te vienen a la mente varias; es curioso pensar lo fácil que resulta adquirir este tipo de bebidas, pero lo complejo que resulta conseguir más información sobre ellas que la que incluyen sus empaques, por ello, es de gran relevancia abarcar temas como estos. La presente investigación se enfocará en una bebida alcohólica que ha adquirido gran popularidad en este último tiempo, hablamos del Switch.

Su popularidad se debe a su sabor de frutos exóticos como maracuyá, naranja, durazno, bongo y dairiquí, a esto se suma su bajo costo que lo vuelve más asequible que la mayoría de licores.

Todo inició hace varios años cuando salió al mercado la primera versión del Switch, que pronto dejó de producirse porque estaba compuesta por alcohol metílico (el alcohol metílico y el alcohol etílico son alcoholes físicamente muy parecidos). «La diferencia está en la metabolización, si se ingiere alcohol etílico en cantidades moderadas, el cuerpo sí lo puede metabolizar o procesar, mientras que el alcohol metílico cuando es absorbido se dirige al hígado donde sufre procesos de oxidación» [2]. Actualmente, el Switch vuelve a estar en las tiendas, ahora su fabricante ZHUMIR AZENDE, empresa ubicada en Paute, manifiesta que la bebida es más segura, porque, contiene un 8 % de alcohol dentro de su composición. Cada uno de los componentes del Switch tiene efectos en el cuerpo humano, por lo que se nombrará los compuestos generales de esta bebida y sus efectos.

Agua desmineralizada, al ser H₂O puro ayuda a desintoxicar al cuerpo. Vodka bidestilado ALC 39 % VOL, reduce los niveles de colesterol y al aumentar el flujo sanguíneo de la sangre previene males cardiacos.

Azúcar, proporciona energía a distintos órganos. Ácido cítrico (acidulante), deteriora el esmalte de los dientes y genera gastritis.

Sabor artificial de frutos exóticos, aumentan el apetito y causan adicción; además, atrofian las células cerebrales.

Ácido fosfórico (acidulante), acumula energía celular, provoca contracciones musculares y ayuda al funcionamiento de los huesos. Enturbiante (espesante: agua, goma arábiga, ésteres glicéridos de colofonia de madera, aromas, benzoato de sodio), genera energía. Benzoato de sodio (preservante), reacciones alérgicas, asma y cáncer de hígado. Sucralosa (endulzante), provoca alteración de la microbiota intestinal y a largo plazo causa efectos cancerígenos [1].

Consecuencias a largo plazo de consumir la bebida alcohólica Switch

Como es de conocimiento general, consumir alcohol en poca o mucha cantidad, siempre va a ser perjudicial para la salud. Por ello, a continuación, se describen las consecuencias que provoca beber alcohol en exceso y sus consecuencias a largo plazo.

Agotamiento.

Se genera por la caída de azúcar en la sangre, es decir, que los niveles de azúcar no son los necesarios para que el cuerpo se mantenga estable, por lo que recurre a debilitación del cuerpo, fatiga e incluso convulsiones [4].

Cáncer de cabeza, colon, cuello, estómago, mamas, entre muchos más.

¿Qué ocasiona que el alcohol provoque esto? Según el Instituto Nacional del Cáncer: «Los procesos que usa el cuerpo para descomponer el alcohol producen un compuesto llamado acetaldehído, una toxina que, varias organizaciones, calificaron como un probable causante de cáncer en las personas»; es por eso por lo que al provocar ciertas reacciones en las que el cuerpo no logra controlarlas, estas se intensifican, matando a muchas células del organismo [5].

Ataques cardíacos.

Son problemas secundarios que se desencadenan por problemas en el corazón como ritmos cardíacos irregulares, hasta ataques cerebrovasculares. (Anahad O'Connor, 2021).

Discapacidad mental.

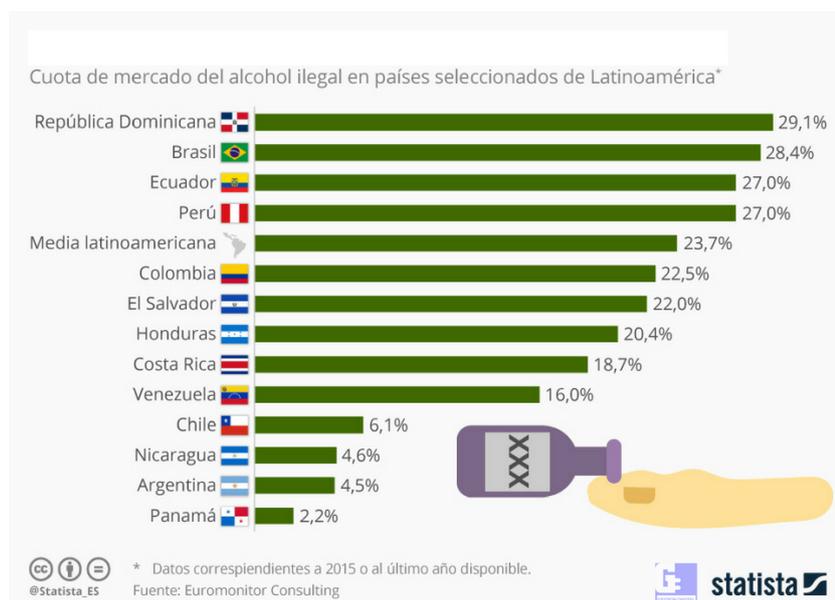
Consiste en la dificultad para relacionar ideas. A esto se le suma que ocasione un trastorno psiquiátrico, producido por la retención del alcohol o intoxicación [9].

Depresión y ansiedad.

Estos son otros de los problemas que no se pueden dejar pasar al momento de hablar de adicción. El con-

sumir alcohol en exceso causa alteraciones neuronales, e incluso los nervios de todo nuestro cuerpo, y es ahí en donde aparece la depresión y la ansiedad. Cuando ya llega a un extremo excesivo de afectación, y altera la forma de ser de la persona, puede llegar a ser incontrolable y llegar a situaciones extremas y externas [1]. En la Tabla 1 se muestran los porcentajes de consumo de alcohol en América Latina.

Tabla 1. Porcentaje de alcohólicos en América Latina



Euromonitor Consulting, 2015

Entrevista a un alcohólico anónimo

Entrevistado: Anónimo

- ¿A qué edad empezó a consumir alcohol?
A los 17 años de edad.
- ¿Por qué y cuándo empezó con el consumo de alcohol?
Recuerdo que, en mi primer año de universidad en la carrera de Arquitectura, inicié con el consumo de alcohol debido a que la mayoría de mis amigos se reunían en bares y consumían alcohol, yo deseaba encajar en ese círculo social.
- ¿Cuál fue el pensamiento de su familia al respecto?
Ellos sufrían mucho por mi causa. Mi mamá, sobre todo, algunos fines de semana no llegaba a la casa, pues me quedaba dormido en los parques o en algún bar y por ello mis padres y hermanas salían en las madrugadas a buscarme, pues tenían miedo de que

algo pudiera ocurrirme.

- ¿Cuál fue la actitud de sus amigos al verlo en esta situación?
Todos mis amigos por los que empecé el consumo de alcohol se alejaron de mí, nunca trataron de ayudarme o de llevarme a casa cuando los necesité, en ese momento me di cuenta de que nunca debí haber tratado de ingresar en ese grupo.
- ¿Qué lo animó a dejar de consumir alcohol?
Mi situación era muy mala y por ello no me alimentaba de una manera adecuada, luego de un tiempo en esta situación me diagnosticaron leucemia en etapa terminal, solo me dieron ocho meses de vida; me dije a mí mismo que viviría todo lo que me quedaba de una manera sana, tanto para mí como para mis seres queridos, por lo que ingresé a rehabilitación.

- ¿Cuánto tiempo lleva sin consumir alcohol?
Llevo dieciocho años sin consumir ninguna sustancia que contenga alcohol, vencí a la leucemia y a mi adicción.

- ¿Qué mensaje les dejaría a los lectores de esta revista?

Les diría que no traten de cambiar solo para encajar en un grupo social; no vale la pena hacerlo y, más aún, si es perjudicando su salud a corto, mediano o largo plazo. Cuando somos jóvenes pensamos que no nos puede ocurrir nada, pues apenas estamos empezando a vivir, no hay nada más alejado de la realidad que eso, por ello piensen en ustedes y en sus seres queridos.

Por último, nos gustaría aconsejarles que se alejen de esas personas que los presionan para realizar cosas que ustedes saben que son dañinas, esos no son amigos verdaderos.

Conclusiones

El consumo de bebidas alcohólicas resulta nocivo para la salud del ser humano a largo plazo, si bien la bebida de la que se habla en esta investigación no contiene un alto grado de alcohol, para los jóvenes esto puede ser muy dañino. Entre los componentes químicos de la bebida Switch, se encuentran distintos tipos de azúcares que al consumirlos con frecuencia resultan casi tan dañinos para la salud como el alcohol. «Este tipo de bebidas han alcanzado un alto grado de popularidad, sin embargo, no siempre se identifica lo perjudicial que puede ser esto para la salud de los consumidores» [3].

Es deber de cada ciudadano, ya sea adulto o joven, aportar su granito de arena para detener este ciclo que se ha ido transmitiendo de generación en generación, «el alcohol te aleja de lo grande que puedes llegar a ser y del gran camino que te queda por recorrer» [7].

Referencias

- [1] CDC. (29 de abril del 2022). El consumo de alcohol y la salud pública. Alcohol and Public Health [En línea]. Disponible en <https://cutt.ly/1Nb0w5I/>
- [2] MedlinePlus en español. (actualizado 5 noviembre del 2021). Tratamiento para el trastorno por consumo de alcohol. [En línea]. Disponible en <https://cutt.ly/7Nb0rJQ/>
- [3] Asociación Española de Pediatría. (1 de abril del 2014). Alcohol: qué es y cuáles son sus efectos. Enfamilia AEP. [En línea]. Disponible en <https://cutt.ly/FNb0isz/>
- [4] Mayo Clinic Press. (16 de diciembre del 2017). Resacas. [En línea]. Disponible en <https://cutt.ly/nNb0pL4/>
- [5] Equipo del NCI. (17 de septiembre de 2021). Casi 750,00 casos de cáncer en el mundo por consumo de alcohol en 2020. Instituto Nacional del Cáncer. [En línea]. Disponible en <https://cutt.ly/QNb0a6h/>
- [6] O'Connor, A. (actualizado 11 de octubre de 2021). ¿Beber alcohol puede elevar tu frecuencia cardiaca? New York Times. [En línea]. Disponible en <https://cutt.ly/kNb0hvk/>
- [7] Aquasistemas. (4 de diciembre del 2017). ¿Se puede beber agua desmineralizada?. [En línea]. Disponible en <https://cutt.ly/0Nb0kZR/>
- [8] Anónimo. (9 de marzo del 2018). Las propiedades benéficas del vodka que seguro no conocías. Life and Style. [En línea]. Disponible en <https://cutt.ly/ENb0z4n/>
- [9] Partearroyo, T., Sánchez Campayo, E; Varela Moreiras, G. (julio del 2013). El azúcar en los distintos ciclos de la vida: desde la infancia hasta la vejez. Scielo. [En línea]. Disponible en <https://cutt.ly/HNb0vti/>
- [10] Gobierno del Perú. (10 de agosto del 2017). Consumo continuo de ácido cítrico provoca daños en el sistema digestivo. 86 Aniversario. [En línea]. Disponible en <https://cutt.ly/qNb0nyd/>