



SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company _____ Date _____

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly Bulletin. The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning. We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break. You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

The Dangers of Energy Drinks

Week Ending 3/13/2026

Drinking energy drinks often increases energy because they contain high levels of caffeine or other stimulant ingredients. Long-term consumption can potentially have unwanted effects on your health.

1. Your Heart Rate and Blood Pressure Increase

Energy drinks contain high levels of caffeine, which can lead to issues with heart function and the cardiovascular system, including heart palpitations and arrhythmias. Irregular heartbeats can also become permanent for someone who drinks many of these beverages.

Caffeine can also affect blood pressure. When a person drinks excess caffeine, blood pressure rises in the first two hours after consumption, causing stress on the cardiovascular system. Consistent consumption of these drinks can induce hypertension over time.

Other Heart Events Associated With Long-Term Energy Drink Consumption

Though irregular heartbeats and high blood pressure are commonly associated with drinking a large quantity of energy drinks, other heart events have also been correlated, including:

- Cardiac arrest
- Tachycardia
- Acute coronary thrombosis
- Heart attack
- Acute cardiomyopathies
- Aortic aneurysm
- Coronary vasospasm

2. You May Experience Anxiety, Insomnia, and Restlessness

The caffeine dosage often found in energy drinks is significantly higher than in other caffeinated beverages, which can disrupt mental health.

Consuming energy drinks increases anxiety and can cause difficulty sleeping.

In the long term, high consumption of energy drinks over a few months can cause prolonged and increased issues with mental health, including:

- Anxiety
- Restlessness
- Irritability
- Depression
- Suicidal thoughts in rare cases

These effects can occur in people with or without existing mental health conditions.

3. Your Blood Sugar Spikes

Energy drinks often contain high levels of sugar or sweeteners. Consuming that much sugar can rapidly raise blood sugar levels, known as a blood sugar spike.

Recurring blood sugar spikes can repeatedly stimulate insulin production and induce insulin resistance. When insulin resistance occurs, it increases the risk of developing type 2 diabetes.

4. You Pee More, Increasing the Risk of Dehydration

Caffeine increases urine production. When a person excretes too much liquid from the body quickly, it can lead to dehydration.

Prolonged consumption of energy drinks can also lead to renal insufficiency, which occurs when the kidneys have more difficulty filtering waste from the blood.

5. Your Tooth Enamel May Start to Erode

Enamel, a hard substance that protects the rest of your teeth, can become eroded or dissolved with high levels of

Special Topics for this Job: _____

MSDS # _____ Reviewed – Title: _____

Present at Meeting:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Supervisor's Signature: _____

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

energy drink consumption. Over time, this can increase the risk of:

- Cavities
- Tooth decay
- Tooth sensitivity

6. Your Bathroom Habits Change

In the short term, caffeine consumption leads to more frequent bathroom visits and diarrhea.⁷⁸ Long-term use can also irritate the stomach and intestines, which can lead to other adverse effects, including:

- Nausea
- Digestive upset
- Bloating
- Gas
- Gastritis

7. You Could Gain Weight

Because many energy drinks contain high sugar levels and calories, excessive consumption can lead to weight gain over time. People who consume energy drinks may also be more likely to eat and drink other energy-dense foods and live more sedentary lifestyles, leading to an increase in weight.

How Much Caffeine Is Too Much?

Adults should consume no more than 400 milligrams (mg) of caffeine per day.⁹ However, this varies from person to person.

This chart demonstrates various types of energy drinks and their caffeine content per serving.

Brand	Serving (ounces)	Caffeine Content (milligrams)
5-Hour Energy	1.9	208
Monster Energy	16	160
Jolt Energy Drink	23.5	280
Red Bull	8.4	80
Bang	16	300
C4 Ultimate Energy	16	300
Celsius Essentials	16	270
Gatorade Fast Twitch	12	200
Prime Energy	16	200
Full Throttle	16	160
NOS	16	160
Rockstar	16	160

Energy Drinks and Their Caffeine Content

Because the energy drinks mentioned above contain less than 400 mg of caffeine per serving, people can generally safely consume one energy drink daily, depending on their

circumstances. The adverse effects typically occur when more than one is consumed daily over a long period.

Ingredients to Watch Out For

Though caffeine and sugar intake should be monitored, energy drinks often contain other ingredients that can cause detrimental health effects. Some ingredients can be helpful in small doses but can lead to adverse effects when consumed in excess, such as:

- **Guarana:** A secondary source of caffeine
- **Taurine:** Impacts muscle, neurological, and cardiovascular health
- **Ginseng:** Enhances the effects of caffeine on the body
- **B vitamins:** Help with immunity, skin and tissue health, and energy usage
- **Glucuronolactone:** Plays a role in alertness, focus, and performance
- **Yohimbe:** Affects reproductive health, athletic performance, and weight management
- **Carnitine:** Impacts how cells use fatty acids for energy

Warning Signs You Shouldn't Ignore

If you consume energy drinks regularly, there are a few warning signs you should not ignore that tell you you're consuming them too much. They include:

- Trouble breathing
- Confusion
- Hallucinations
- Seizures
- Increased thirst or urination
- A rapid or irregular heartbeat
- Muscle twitching
- Gastrointestinal upset, including diarrhea, nausea, or vomiting
- Dizziness or agitation
- Changes in alertness

Alternatives to Energy Drinks

You can choose healthier alternatives if you still want to enjoy some caffeine but would like to ward off any potential complications from energy drinks. They include:

- Coffee
- Teas
- Pre-workout supplements
- Caffeine supplements



SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company _____ Date _____

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly **Bulletin**. The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning. We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break. You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

Los peligros de las bebidas energéticas

Week Ending 3/13/2026

Beber bebidas energéticas suele aumentar la energía porque contienen altos niveles de cafeína u otros ingredientes estimulantes. El consumo prolongado puede tener efectos no deseados en tu salud.

1. Tu frecuencia cardíaca y aumento de la presión arterial

Las bebidas energéticas contienen altos niveles de cafeína, lo que puede provocar problemas en la función cardíaca y el sistema cardiovascular, incluyendo palpitaciones y arritmias. Los latidos cardíacos irregulares también pueden volverse permanentes en quienes beben muchas de estas bebidas.

La cafeína también puede afectar a la presión arterial. Cuando una persona consume un exceso de cafeína, la presión arterial aumenta en las dos primeras horas después de consumirlo, lo que provoca estrés en el sistema cardiovascular. El consumo constante de estas bebidas puede inducir hipertensión con el tiempo.

Otros eventos cardíacos asociados al consumo prolongado de bebidas energéticas

Aunque los latidos cardíacos irregulares y la hipertensión suelen asociarse con el consumo de grandes cantidades de bebidas energéticas, también se han relacionado otros eventos cardíacos, incluyendo:

- Paro cardíaco
- Taquicardia
- Trombosis coronaria aguda
- Infarto
- Miocardiopatías agudas
- Aneurisma aórtico
- Vasoespasmio coronario

2. Puedes experimentar ansiedad, insomnio e inquietud

La dosis de cafeína que a menudo se encuentra en las bebidas energéticas es significativamente mayor que en otras bebidas con cafeína, lo que puede alterar la salud mental.

Consumir bebidas energéticas aumenta la ansiedad y puede causar dificultades para dormir.

A largo plazo, un consumo elevado de bebidas energéticas durante unos meses puede causar problemas prolongados y incrementados de salud mental, incluyendo:

- Ansiedad
- Inquietud
- Irritabilidad
- Depresión
- Pensamientos suicidas en casos poco frecuentes

Estos efectos pueden ocurrir en personas con o sin condiciones de salud mental preexistentes.

3. Tu azúcar en sangre sube

Las bebidas energéticas suelen contener altos niveles de azúcar o edulcorantes. Consumir tanta azúcar puede aumentar rápidamente los niveles de azúcar en sangre, lo que se conoce como pico de azúcar.

Los picos recurrentes de azúcar en sangre pueden estimular repetidamente la producción de insulina e inducir resistencia a la insulina. Cuando se produce resistencia a la insulina, aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

4. Orinas más, aumentando el riesgo de deshidratación

La cafeína aumenta la producción de orina. Cuando una persona excreta demasiado líquido del cuerpo rápidamente, puede provocar deshidratación.

El consumo prolongado de bebidas energéticas también puede provocar insuficiencia renal, que ocurre cuando los riñones tienen más dificultad para filtrar los residuos de la sangre.

Special Topics for this Job: _____

MSDS # _____ Reviewed – Title: _____

Present at Meeting:

Supervisor's Signature: _____

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

5. El esmalte de tus dientes puede empezar a erosionarse

El esmalte, una sustancia dura que protege el resto de tus dientes, puede erosionarse o disolverse con un consumo elevado de bebidas energéticas. Con el tiempo, esto puede aumentar el riesgo de:

- Cavidades
- Caries dental
- Sensibilidad dental

6. Tus hábitos en el baño cambian

A corto plazo, el consumo de cafeína provoca visitas más frecuentes al baño y diarrea.⁷⁸ El uso prolongado también puede irritar el estómago y los intestinos, lo que puede provocar otros efectos adversos, incluyendo:

- Náuseas
- Trastornos digestivos
- Hinchazón
- Gas
- Gastritis

7. Podrías ganar peso

Dado que muchas bebidas energéticas contienen altos niveles de azúcar y calorías, el consumo excesivo puede provocar un aumento de peso con el tiempo. Las personas que consumen bebidas energéticas también pueden ser más propensas a consumir y consumir otros alimentos densos en energía y llevar un estilo de vida más sedentario, lo que puede llevar a un aumento de peso.

¿Cuánta cafeína es demasiado?

Los adultos no deben consumir más de 400 miligramos (mg) de cafeína al día.⁹ Sin embargo, esto varía de una persona a otra.

Este gráfico muestra varios tipos de bebidas energéticas y su contenido de cafeína por ración.

Brand	Serving (ounces)	Caffeine Content (milligrams)
5-Hour Energy	1.9	208
Monster Energy	16	160
Jolt Energy Drink	23.5	280
Red Bull	8.4	80
Bang	16	300
C4 Ultimate Energy	16	300
Celsius Essentials	16	270
Gatorade Fast Twitch	12	200
Prime Energy	16	200
Full Throttle	16	160
NOS	16	160
Rockstar	16	160

Bebidas energéticas y su contenido de cafeína

Debido a que las bebidas energéticas mencionadas contienen menos de 400 mg de cafeína por ración, las personas generalmente pueden consumir una bebida energética al día con seguridad, dependiendo de sus circunstancias. Los efectos adversos suelen producirse cuando se consumen más de uno diario durante un largo periodo.

Ingredientes a tener en cuenta

Aunque la ingesta de cafeína y azúcar debe controlarse, las bebidas energéticas suelen contener otros ingredientes que pueden causar efectos perjudiciales para la salud. Algunos ingredientes pueden ser útiles en pequeñas dosis, pero pueden provocar efectos adversos si se consumen en exceso, como:

- **Guaraná:** Una fuente secundaria de cafeína
- **Taurina:** Afecta a la salud muscular, neurológica y cardiovascular
- **Ginseng:** Potencia los efectos de la cafeína en el cuerpo
- **Vitaminas del grupo B:** Ayudan con la inmunidad, la salud de la piel y los tejidos, y el consumo de energía
- **Glucuronolactona:** Desempeña un papel en la alerta, la concentración y el rendimiento
- **Yohimbe:** Afecta a la salud reproductiva, el rendimiento deportivo y el control del peso
- **Carnitina:** Afecta cómo las células utilizan los ácidos grasos como fuente de energía

Señales de advertencia que no deberías ignorar

Si consumes bebidas energéticas con regularidad, hay algunas señales de advertencia que no deberías ignorar y que te indican que las estás consumiendo demasiado. Incluyen:

- Dificultad para respirar
- Confusión
- Alucinaciones
- Convulsiones
- Aumento de la sed o micción
- Un latido cardíaco rápido o irregular
- Espasmos musculares
- Trastornos gastrointestinales, incluyendo diarrea, náuseas o vómitos
- Mareos o agitación
- Cambios en la alerta

Alternativas a las bebidas energéticas

Puedes elegir alternativas más saludables si aún quieres disfrutar de algo de cafeína pero quieres evitar posibles complicaciones por las bebidas energéticas. Incluyen:

- Café
- Tés
- Suplementos pre-entrenamiento
- Suplementos de cafeína