

## Are Kids too Caffeinated?

By Crystal L. Nguyen

Do you think 193 milligrams (mg) of caffeine, equal to 8 ounces of coffee too much for children to consume? If only caffeine was a nutrient, having high amounts of it would be good, but not in this case. Consuming high amounts of caffeine at a young age or even as an adult can have some negative effects depending on one's body weight, genetics and level of tolerance. Having too much caffeine can cause cramps, muscle twitching, nausea, vomiting and diarrhea. Previous studies including one conducted in 2004 at the Bone Metabolism Laboratory at Tufts University have shown that caffeine can interfere with calcium absorption, which can

lead to bone loss over time if there is not already enough calcium in the body. Studies suggest children with a 5% to 10% deficit of calcium in their bone mass may have a 50% risk of hip fractures when they become older adults.

These are serious health threats and until now, there are no federal recommendations in the U.S. regarding the intake of caffeine. 193 mg is a high amount when compared to the Canadian government's recommendation on caffeine. Based on these guidelines, it recommends less than 45 mg per day for children ages 4 to 6, children ages 7 to 9, less than 62.5 mg per day and ages 10 to 12, less than 85 mg per day. As for teens, they should have

less than 100 mg per day, almost half of what U.S. children are consuming.

As adults, we can help children make healthy decisions about beverages in order to avoid excessive amounts of caffeine. However, this is may be easier said than done. The Food and Drug Administration (FDA) requires manufacturers to list caffeine in the ingredient list only if it has been added to the product, but not the amount of mg on the nutrition label. This makes it hard for consumers to know exactly how much caffeine is actually in the product. Avoiding caffeine completely may be hard since some foods naturally have caffeine in it like coffee beans, tea leaves and chocolate. Yet taking small steps to reduce the intake of caffeine is a great way to start. Serve less caffeinated beverages and slowly replace them with non-caffeinated drinks. Try diluting caffeinated beverages with carbonated water, also known as club soda, seltzer, or sparkling mineral water. Offer milk, 100% fruit juice and water. Eating a well-balanced diet, staying hydrated, getting plenty of sleep, playing and being active will give them plenty of energy the more natural way.

*Crystal L. Nguyen, M.A. is a Health Educator with UCSD Nutrition Link, an elementary school nutrition education program. Nutrition Link is funded by USDA's Food Stamp Program through the California Department of Public Health.*

### Caffeine Chart

| Drink/Food/Supplement       | Amt. of Drink/Food | Amt. of Caffeine |
|-----------------------------|--------------------|------------------|
| Brewed coffee (drip method) | 5 ounces           | 115 mg*          |
| Iced tea                    | 12 ounces          | 70 mg*           |
| Coca-Cola                   | 12 ounces          | 34 mg            |
| Diet Coke                   | 12 ounces          | 45 mg            |
| Pepsi                       | 12 ounces          | 38 mg            |
| 7-Up                        | 12 ounces          | 0 mg             |
| Mountain Dew                | 12 ounces          | 55 mg            |
| Jolt cola                   | 12 ounces          | 72 mg            |
| SoBe No Fear                | 8 ounces           | 83 mg            |
| Monster energy drink        | 16 ounces          | 160 mg           |
| Rockstar energy drink       | 8 ounces           | 80 mg            |
| Red Bull energy drink       | 8.3 ounces         | 80 mg            |
| Cocoa beverage              | 5 ounces           | 4 mg*            |
| Chocolate milk beverage     | 8 ounces           | 5 mg*            |
| Dark chocolate              | 1 ounce            | 20 mg*           |
| Milk chocolate              | 1 ounce            | 6 mg*            |
| Cold relief medication      | 1 tablet           | 30 mg*           |
| Excedrin extra strength     | 2 tablets          | 130 mg           |

\*denotes average amount of caffeine

Sources: U.S. Food and Drug Administration & National Soft Drink Association, Center for Science in the Public Interest.

## El Humo de Segunda Mano En Contra de Tú Salud y La De Tu Familia

A principios del siglo XX, el tabaco tomó popularidad a raíz de la Segunda Guerra mundial, ya que este permitía a los soldados estar más enérgicos y eliminar el hambre. Pero no fue hasta 1950, que se dieron a conocer los efectos negativos que el fumar causaba en la salud de las personas. Lo alarmante no es solo el daño que causa al fumador, provocando cáncer de pulmón, enfisema pulmonar y deficiencias cardíacas entre otras enfermedades crónicas, sino los daños irreversibles que causa al fumador pasivo, lo que conocemos como humo de Segunda mano. Se calcula que en el año 2000 hubo 4.9 millones de muertes causadas por el humo de segunda mano. Llegando a si a ser la segunda causa de muerte a nivel mundial, por lo que es importante conocer los problemas que este contrae en la salud de nuestras familias.

El fumador pasivo es aquel que aspira el humo que proviene de un cigarro encendido o el humo que proviene del fumador. Este humo causa más peligro que si se fumara directamente, ya que contiene más de 4,000 químicos, de los cuales la mayoría son sustancias tóxicas provocadoras de diferentes tipos de cáncer. El humo de segunda mano no solo causa problemas a los adultos, daña a los niños y al feto durante el embarazo, trayendo a

estos problemas irreversibles en la salud del recién nacido.

Los recién nacidos cuyas madres estuvieron expuestas al humo de segunda mano, o que la propia madre fumara durante el embarazo son más propensos a morir a base del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS) o Muerte de Cuna, el cual provoca que los pulmones o cerebro de los menores de un año dejen de funcionar. También es la causante de que los bebés nazcan bajos de peso, retrasando su crecimiento físico e intelectual.

El humo de segunda mano en los pulmones de los niños mayores provoca la baja de defensas ante enfermedades convencionales como tos o gripa, mismas que en su agravamiento se convierten en bronquitis y neumonía causando la muerte. Si el niño sufre de asma o principio de asma y se encuentra expuesto al del humo de segunda mano, suele tener ataques más agudos y frecuentes, poniendo en peligro su vida, en contraste a los niños con asma que viven en un ambiente limpio del humo del tabaco. Las infecciones en el oído son más habituales y dolorosas, padeciendo del líquido del oído y concluyendo en operaciones de otitis media.

En los adultos, además de los problemas respiratorios ya mencionados anteriormente, el

humo de segunda mano puede también dañar la cubierta de los vasos sanguíneos, provocando un ataque cardíaco mortal. Pero el tabaco nos solo causa problemas respiratorios y cardíacos, se han encontrado una incontable cantidad de cánceres relacionados con el tabaco, entre ellos en la boca, faringe, laringe, esófago, estómago, cuello del útero, vejiga y piel. Las personas que tienen una tendencia a desarrollar cáncer debido a factores hereditarios, pueden desarrollar la enfermedad más rápidamente si fuman o están expuestas al humo de segunda mano.

Nuestros cuerpos y nuestra familia son tesoros que debemos de cuidar y proteger de cualquier daño posible. Una vez conocidos los riesgos que causa el tabaco y la exposición al humo de segunda mano, es importante que busquemos la forma de evitar su propagación y así respirar en un ambiente limpio y libre del Humo del Tabaco.

*El artículo presentado por el San Diego-Tijuana Border Initiative, una organización que se especializa en la promoción de la salud en ambos lados de la frontera y su personal funciona como miembro activo de la Coalición de Comunidades Libres del Tabaco (TFCC).*

LA COLUMNA VERTEBRAL  
El Soporte Informativo Para Millones de Hispanos  
Por Luisa Fernanda Montero



## Celebrando la Dignidad Hispana

Además de celebrar nuestra riqueza cultural y nuestra diversidad, el Mes de la Herencia Hispana debe ser un espacio para la reflexión y un momento para analizar nuestro papel en esta sociedad.

El Mes Nacional de la Herencia Hispana que se celebra en Estados Unidos entre el 15 de septiembre y el 15 de octubre, reconoce y celebra los aportes de la comunidad hispana, desde lo social, lo económico y lo cultural y es una oportunidad que tenemos todos de reencontrarnos con nuestras raíces y reconocer las virtudes y los logros de quienes nos han antecedido.

Hoy por hoy son muchos los hispanos que sobresalen por sus logros en todos los campos, representando nuestra herencia con honor; políticos, empresarios, artistas y deportistas nos recuerdan que somos parte fundamental del mecanismo que hace que el país avance, a pesar de las adversidades.

Eso es grandioso, pero no podría ser si los millones de hispanos que viven, trabajan y cuidan de sus familias, no aportaran día tras día su cuota

de trabajo, honradez y dignidad.

Si, debemos celebrar la herencia hispana, pero celebrar no es solo compartir los festejos y alabar a las celebridades, celebrar la herencia hispana es reflexionar sobre nuestros deberes y responsabilidades como miembros de una comunidad que sigue siendo víctima de discriminación, injusticia y racismo. Mientras las redadas continúan y nuestras familias siguen sufriendo separaciones injustas gracias a un ineficiente sistema de inmigración no podemos bajar la bandera y limitarnos a celebrar.

Este tiempo en el que se reconocen nuestras riquezas debe ser también una oportunidad.

Si bien es cierto que nuestro aporte laboral es indispensable para el crecimiento de esta nación, también es cierto que debemos incrementar nuestra participación cívica y nuestro poder de decisión, más aun, cuando el país entero se debate en una de las elecciones presidenciales, más controvertidas, dinámicas y determinantes de su historia.



Luisa Fernanda Montero

Sólo participando activamente en el proceso democrático podremos llegar algún día a celebrar un mes de la herencia hispana, en el que la familia latina sea realmente honrada y pueda celebrar unida y sin temor, la dignidad de todos sus aportes.

El voto es la única forma efectiva de reclamar los derechos que nos corresponden como trabajadores honrados, como madres y padres de familia entregados a sus responsabilidades, como formadores de futuro, como jóvenes capaces de triunfar en un país que no les niegue la oportunidad de educarse.

Es nuestro deber y nuestra responsabilidad, informarnos, decidir y votar; solo así podremos construir el futuro que nuestros hijos se merecen.

*Amigo lector de La Columna Vertebral, para acceder a servicios médicos en su comunidad llame a La Línea de Ayuda de La Red Hispana al 1-800-473-3003.*

## Where Are Latinos Getting Medical Info?

Want to know where Latinos are getting the majority of their medical information? According to the Pew Hispanic Center, 83 percent of Latinos get their health information from some branch of the media, with television being the dominant source. And they're not just listening—79 percent say they take that advice and act on it.

"What I personally found most interesting [in the Pew study] was the importance of the media in transporting health information to Latinos," says Gretchen Livingston, senior researcher for the Pew Hispanic Center. "The proportion of Latinos who reported getting medical information from the media was actually higher than the proportion who stated that they got information from a medical professional, which is pretty compelling."

Latinos are twice as likely as Blacks and three times as likely as whites to lack a regular healthcare provider, so they turn to social outlets to obtain information. In fact, more than 1 in 4 Latinos say they received no information regarding health or healthcare from doctors or healthcare professionals in the past year.

"Anything that the hairdresser or the bodega owner or the neighbor tells them ... they will prefer to listen [to]," says Dr. Astrid T. Almodovar, assistant clinical professor of family medicine at the University of Medicine and Dentistry of New Jersey (UMDNJ). But, he warns, "the information is usually wrong; it's usually extremely alarmist and usually goes to the detriment of the outcome of the patient."

Print and broadcast media,

churches, community groups, family, friends and the Internet are all sources of health and medical information for many Latinos. And since Latinos are not one monolithic group, the different sub-groups rely on different types of media. U.S.-born Latinos and those who have higher levels of education are more likely to get information in English from sources such as television, newspapers, magazines and the Internet. Latinos who have lower levels of education or who come from different countries rely heavily on Spanish-language media, including television and print media for information.

"The importance of television—especially for the less-educated—is very interesting," says Livingston. "Although our results did not show evidence of people having trouble navigating the medical system, it is very interesting that the less-assimilated and the less-advantaged as far as education are especially likely to depend on the media."

People with at least some college education are almost 33 percent more likely to have gotten a medical professional's advice than people lacking a high-school diploma.

"Patients need to be educated," says Almodovar. "That's the biggest piece of the pie. Limited English proficiency is [also] a big factor in why patients don't get the care necessary."

But even if Latinos aren't educated properly when it comes to healthcare, the issue is still very important when it pertains to Latino voters. Ninety percent of Latino registered voters say healthcare

is an extremely important issue, according to a study on Latino Voter Attitudes conducted by the Pew Hispanic Center.

So which Latinos are getting proper medical care?

Latinas (77 percent) are more likely than men (66 percent) to report getting health information from doctors and the medical community in the past year. This could be attributed to the underlying machismo culture among Latinos, which still exists today and indicates that a man who goes to the doctor or is sick is weak. In 2003, the National Hispanic Medical Association called for a National Hispanic Health Policy that specifically addresses this cultural barrier, citing that machismo attitudes keep [Latino] men from going to the doctor."

That cultural barrier could very well add up to long-term, untreated health conditions. The Pew Hispanic Center study found that when asked why Latinos lack a usual provider, 41 percent of respondents say the principal reason is that they are seldom sick. Yet diabetes still runs rampant in the U.S. Latino community, especially Type 2 diabetes.

"Type 2 diabetes is a condition where the body is unable to use the insulin to metabolize or to use glucose for energy," says Almodovar. "Especially among Latinos, we have to let the person with diabetes know that having a diagnosis of diabetes doesn't necessarily mean a death sentence."

So while Latinos may not feel sick as much as other groups, diabetes is a disease that is accompanied by a slew of other complications. In addition, according to the American Diabetes Association, millions of Americans are unaware that they even have diabetes. Latinos relying solely on the media for medical information may have a disease that can be deadly if it goes untreated.

"We must educate ourselves and educate our patients to understand that a diagnosis of diabetes is not the end of the world," adds Almodovar. "On the contrary, it's better to know it and treat it than to just neglect it."

## SUBSCRIBE TODAY TO LA PRENSA SAN DIEGO

Receive *La Prensa San Diego* at your home or office every week.

Receive your copy within two working days with a \$100 year First Class mail subscription.

Yes! Enter my subscription to *La Prensa San Diego*!

Send it by First Class mail.

Fill out the coupon and mail it immediately with your check or money order for \$100 U.S. Dollars for First

Class or to: *La Prensa San Diego*, 651 Third Ave Suite C, Chula Vista, CA

91910.

Name:  
(Please Print)

Address:  
(House Nbr., P.O. Box, and/or Apartment Nbr.)

City: \_\_\_\_\_

State: \_\_\_\_\_

Zip Code: \_\_\_\_\_



Línea Nacional de Recursos  
Hispanos

I-800-473-3003

9am - 6pm Hora del Este

Ofrecemos información y referidos en:  
Salud, Educación, Medio Ambiente,  
Servicios Sociales, Legales y al Consumidor

Su llamada es GRATIS y CONFIDENCIAL