

INFODROGAS

May - Jun 2018

Tema de mes: “La cafeína, droga o placer”

El café: droga, tóxico y factor de riesgo cardiovascular

Los efectos deletéreos del café, al igual que en otras drogas, radican en el hecho de que consumido en grandes cantidades puede resultar adictivo y todos ellos, en mayor o menor medida, son producidos por una sustancia: la cafeína.

La cafeína es un alcaloide que se encuentra no sólo en el café, sino también en el té, la cola, el cacao...Una taza de café contiene, aproximadamente, 100 mg de cafeína, mientras que en un vaso de té o de cola se encuentran unos 50 mg y en una chocolatina alrededor de 25 mg.

La acción adictiva y tóxica del café es la que plantea un mayor interés: la ingestión de una o dos tazas de café diarias provoca la estimulación de la corteza cerebral y mejora el rendimiento intelectual, mientras que el consumo de más de cinco tazas al día de esta bebida produce nerviosismo, irritabilidad, insomnio, acúfenos, arritmias, etc, es lo que se denomina adicción al café o “cafeinismo”.

Asimismo, los efectos patógenos del café son muy variados; aparecen cuando existe adicción (5-6 tazas al día) y el artículo destaca los siguientes: efectos cardiovasculares, ya que la cafeína eleva la tensión arterial e induce taquicardias; efectos digestivos, aumenta la secreción ácida gástrica produciendo pirosis, dolor epigástrico, etc; efectos tóxicos, por aumento de la eliminación de calcio, lo que aumenta el riesgo de osteoporosis; efectos encógenos, fundamentalmente en relación con el cáncer de páncreas y el cáncer vesical. [Ver Más](#)

La cafeína constituye una droga de abuso potencial y que presenta toxicidad tanto aguda como crónica

Los adictos a la cafeína muestran estos tipos de síntomas:

- Dificultad para concentrarse sin cafeína
- Mareos
- Fatiga
- Dolores de cabeza frecuentes
- Experimentan el síndrome premenstrual
- Cambios de humor pronunciados
- Dificultad para mantenerse despiertos durante el día

Causas de la adicción a la cafeína

Dado que la cafeína es un estimulante, los adictos pueden tener dificultades para dormir por la noche. El adicto se siente cansado cuando se levanta por la mañana y



necesita tomar una taza de café o otra fuente de cafeína para sentirse lo suficientemente despierto como para pasar el día. Con el tiempo, este patrón de comportamiento se convierte en un círculo vicioso. Si bebes seis tazas de café al día o más, puedes comenzar a desarrollar una tolerancia a la cafeína.

Cuando alguien ingiere cafeína, un número de efectos accionan sobre su cuerpo:

- ✓ Estado de ánimo elevado
- ✓ Presión arterial elevada
- ✓ Aumento de la atención
- ✓ Aumento de los niveles de azúcar en sangre
- ✓ Estómago irritado

Complicaciones y los efectos del abuso de cafeína a largo plazo

Los síntomas del consumo de cafeína en grandes cantidades son:

- Dificultad con las habilidades motoras finas
- Mareo
- Dolores de cabeza
- Hipertensión
- Aumento de la frecuencia respiratoria
- Insomnio
- Temblor.

Ventajas y desventajas de tomar café diariamente

Beneficios

- **Aliado contra el Parkinson**
De acuerdo con un estudio de la Universidad sueca de Linköping, la cafeína brindaría un efecto protector contra la destrucción de células cerebrales y el mal de Parkinson. Los científicos hallaron una mutación del gen GRIN2A que activaría su expresión protectora al tomar café, reseñó el portal Hola doctor.
- **Bueno para la vista**
El café verde (es decir, sin tostar) tendría propiedades beneficiosas para evitar daños en la vista producidas por la degeneración de la retina, así lo demostró un estudio de la Universidad de Cornell.
- **Aliado contra el Alzheimer**
Una dosis diaria de cafeína no solo te ayudaría a mantenerte despierto y mejorar la concentración, también tendría efectos positivos para combatir el Alzheimer, según un estudio de la Universidad de Bonn y Lille en Francia.

Desventajas

- **Ansiedad y estrés**
Según el Dr. Norman Schmidt, de la Universidad Estatal de Florida, “El café bloquea un neurotransmisor identificado como adenosina, lo que nos hace sentir más enérgicos y vigorosos; pero si se bloquea su acción en exceso, al tomar muchas tazas, se pueden desatar ataques de ansiedad, estrés y pánico”.
- **El exceso daña tu corazón**
“La cafeína y otros compuestos del café alterarían el ritmo cardíaco y el funcionamiento del sistema cardiovascular, por lo que tomar más de 4 tazas de café al día podría elevar hasta en 64% el riesgo de enfermedad cardíaca” dijo el Dr. Ahmed El-Sohemy, de la Universidad de Toronto, Canadá.
- **Reduce la fertilidad**
“Las mujeres con un consumo elevado de cafeína en general tardan más en quedar embarazadas, porque este compuesto afectaría los movimientos de las

trompas de Falopio, impidiendo la llegada del óvulo al útero”, explica el Dr. Sean Ward, de la Universidad de Nevada.

- **Problemas en el embarazo**

Según el Dr. De-Kun Li, de Kaiser Permanente, “Un consumo elevado de cafeína durante el embarazo, especialmente durante los primeros tres meses, estaría relacionado con un mayor riesgo de aborto involuntario, así como con otros problemas en el desarrollo del feto”.



Investigaciones sobre el tema

OvidEspañol

Capítulo 41 Efectos del Café Sobre la Salud. En: David L. Katz . Nutrición médica. 3ra. [Internet]. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2015 Disponible en: <http://ovid.es.ovid.com/Pages/book.aspx?isbn=9788416004812&division=fob>

20 Trastornos Relacionados Con Sustancias y Trastornos Adictivos En: Sadock BJ. MDKAPLAN & SADOCK: sinopsis de psiquiatría, ciencias de la conducta/psiquiatría clínica. 11na ed. [Internet]. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2015. Disponible en: <http://ovid.es.ovid.com/Pages/book.aspx?isbn=9788416004805&division=fob>

EBSCOhost

Sánchez J, Romero C, Arroyave C, García A, Giraldo F, Sánchez L. Bebidas energizantes: efectos benéficos y perjudiciales para la salud. *Perspect Nutr Hum* [Internet]. 2015 Jan; 17(1): 79-91. Disponible en: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=a8758b3a-eb44-415c-92e0-9d3162b37ad1%40sessionmgr104&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=112821635&db=aph>

Saraví F. Cafeína y salud ósea. Actualizaciones en Osteología [Internet]. 2014 May; 10(2): 119-121. Disponible en: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=19a32ff5-0fac-4e19-9ffe-72432f65382c%40sessionmgr101&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=98738774&db=lth>

Clinical Key

Levounis P, Zerbo E, Aggarwal R. Guía para la evaluación y el tratamiento de las adicciones. [Internet]. España: Elsevier; 2017. Disponible en: <https://www.clinicalkey.es/#!/browse/book/3-s2.0-C2016004737X>

Educación del Paciente. Cafeína Tableta oral. [Internet]. 2017 Abril. Disponible en: https://www.clinicalkey.es/#!/content/patient_handout/5-s2.0-pe_Gold_Standard81_3757_es

Lilacs

Fresno MC, Angel P, Arias R, Muñoz A. Grado de acidez y potencial erosivo de las bebidas energizantes disponibles en Chile. Rev. Clin. Periodoncia Implantol. Rehabil. Oral. [Internet]. 2014; 7(1): 5-7. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-01072014000100001

Introducción: desde hace una década están disponibles en el mercado nacional, tanto bebidas como otros productos energéticos. Su popularidad ha ido en aumento, sin embargo su consumo no está exento de riesgos. La cafeína es el ingrediente activo principal de estas bebidas y el consumo excesivo puede llegar a causar alteraciones en la salud general. Mucha gente las bebe a diario sin estar consciente del daño potencial que puede significar para su salud y sus dientes, especialmente en el caso de niños y adolescentes. En Chile, la acidez de estas bebidas es desconocida. El objetivo del presente estudio fue determinar el pH de las bebidas energéticas presentes en el mercado chileno, estableciendo su potencial erosivo sobre los dientes. **Metodología:** la muestra quedó formada por 8 diferentes bebidas energéticas disponibles en Chile. El pH fue evaluado con un pHmetro calibrado (microprocessor pH to put AOKTON, pH/Ion 510) a 4°C y 17°C. Los resultados obtenidos fueron registrados y analizados estadísticamente. **Resultados:** el rango de pH osciló entre 2.57 (Kem Xtreme) y 3.30 (Red Bull). El promedio fue 2.88 a 4°C y 2.89 a 17°C. **Conclusiones:** todas las muestras estudiadas tuvieron pH ácido, haciendo de ellas bebidas potencialmente erosivas para los dientes. Los valores de pH fueron menores a 4°C que a 17°C, pero sin diferencias estadísticamente significativas ($p > 0.05$).

Manrique CI, Arroyave Hoyos CL, Galvis Pareja D. Bebidas cafeinadas energizantes: efectos neurológicos y cardiovasculares. Iatreia [Internet]. 2018 Mar; 31(1): 65-75. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-07932018000100065&lng=en. <http://dx.doi.org/10.17533/udea.iatreia.v31n1a06>.

Las bebidas cafeinadas energizantes están compuestas esencialmente de cafeína, hidratos de carbono y suplementos dietarios. Aunque los fabricantes defienden que estas bebidas son seguras y muchos consumidores las perciben así, hay preocupación por la posibilidad de que se presenten eventos adversos al consumirlas. Esto nos motivó a hacer una revisión con énfasis en los riesgos cardiovasculares y neurológicos. Se encontraron más quejas de salud (cefalea, trastornos del sueño, irritación y cansancio) en los consumidores que en los no consumidores. Las consultas a urgencias por usar bebidas energizantes fueron más frecuentes cuando hubo coingestión de etanol y otras drogas. La principal causa de consulta cardiovascular a urgencias fue la arritmia y la neurológica, la convulsión. La evidencia encontrada fue de muy baja calidad, lo que limita establecer un nexo de causalidad entre su consumo y estos riesgos. Por otro lado, la interpretación de la toxicidad de estos preparados es complicada porque se deberían tener en cuenta variables como la dosis usada, las diferencias en la sensibilidad del consumidor, el hábito de consumo y el de fumar, la coingestión de otras sustancias, etc., para poder valorar el verdadero riesgo de estas bebidas. A pesar de esto, su consumo concomitante con etanol parece ser un factor de riesgo para toxicidad.



NIAAA... Turning Discovery Into Health®



Elaborado por:

Lic. Rosa Bermello Navarrete, MsC.

Lic. Belkis María Núñez Hernández

Revisado:

Dra. Marta Alba Pérez. Especialista de II grado en Psiquiatría. Profesor Auxiliar y Consultante. Facultad de Ciencias Médicas de Mayabeque.

Puede encontrarnos en:

Mayabeque Carretera a Catalina Km 2 1/2 Güines, Mayabeque, CP 33900 Telf. 47528412