

Adicción a la cafeína: síntomas y cómo dejar de consumir



¿Qué es la cafeína?

La cafeína es un compuesto natural que se encuentra en las hojas y frutos de ciertas plantas. La cafeína puede encontrarse en el café, té, cacao, refrescos de cola y bebidas energéticas. También puede encontrarse en barras de chocolate, barras energéticas y algunos medicamentos sin receta, como el jarabe para la tos y las pastillas adelgazantes.

Como estimulante, la cafeína actúa sobre el cerebro y el sistema nervioso. En pequeñas dosis, puede hacer que una persona se sienta renovada y enfocada. Si se consume en grandes cantidades, es probable que se sienta ansioso y tenga dificultades para dormir.

Al igual que muchos otros fármacos, es posible desarrollar una tolerancia a la cafeína, lo que significa que cada vez se necesitan mayores dosis para lograr el mismo efecto.

Energía a corto plazo

La cafeína funciona en el cuerpo de manera similar a como lo hace la hormona adrenalina. Las glándulas suprarrenales se encuentran cerca de los riñones y cuando estamos asustados o

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

estresados, las glándulas suprarrenales inyectan adrenalina directamente en el torrente sanguíneo. Los resultados son dramáticos e instantáneos, con un aumento de la respiración y la frecuencia cardíaca, acompañado de una breve ráfaga de energía física.

Algunos de los signos y síntomas de cantidades excesivas de consumo de cafeína incluyen:

- Un aumento en la temperatura corporal
- Micción frecuente
- Deshidratación
- Mareos y dolores de cabeza
- Después de la explosión de energía, una sensación aún mayor de fatiga
- Latidos cardíacos rápidos (palpitaciones)
- Inquietud y excitabilidad
- Ansiedad e irritabilidad
- Manos temblorosas
- Insomnio

Adicción y superación de la cafeína

Al igual que muchas otras drogas, es posible desarrollar una tolerancia a la cafeína, lo que significa que usted necesitará tomar dosis más grandes para lograr el mismo efecto. Con el tiempo, su cuerpo puede llegar a depender de la cafeína con el fin de funcionar de mejor manera.

¿Cómo dejar de consumir cafeína?

Los síntomas de abstinencia pueden incluir cansancio, irritabilidad, dolor de cabeza persistente, sudoración y dolor muscular. **La forma más fácil de romper la dependencia de cafeína es reducir gradualmente las dosis**, dando tiempo a su sistema nervioso para adaptarse a funcionar sin la droga.

Ingesta de cafeína

La forma en que usted reacciona a la cafeína depende de su masa corporal, estado de salud, metabolismo y si su cuerpo está acostumbrado a tomar dosis regulares de cafeína. En términos generales, 400 mg por día o menos es considerada como una dosis aceptable de cafeína.

Los niveles aproximados de cafeína incluyen:

- Bebidas de chocolate - 30 a 60 mg
- Café instantáneo - 60 a 100 mg
- Café dripper o percolado - 100 a 150 mg
- Café expreso o con leche - 90 a 200 mg

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

- Bebidas de cola - 35 mg
- Café descafeinado - alrededor de 3 mg
- Té - 30 a 100 mg, dependiendo del tipo y la fuerza de la infusión (el té negro y verde contienen cafeína)
- Bebidas deportivas o energéticas - como Red Bull o 'V' - 80 a 90 mg
- Barra de chocolate oscuro - 40 a 50 mg por 55 g
- Guaraná - puede contener hasta 100 mg por 1 g de guaraná
- Bebidas energéticas con cafeína

Las bebidas energéticas contienen cafeína, así como ingredientes como la taurina y guaraná (una fuente natural de cafeína). El guaraná y la taurina se comercializan como aumentadores de energía, sin embargo la evidencia clínica para esto no ha sido establecida con claridad.

Las bebidas energéticas son motivo de preocupación debido a su alto contenido de cafeína y azúcar. Los niños y las mujeres embarazadas deben evitarlas.

Consideraciones especiales para la cafeína

Algunas personas que deben tener especial cuidado con la cafeína incluyen:

Mujeres embarazadas: deben limitar su consumo de cafeína a 300 mg por día o menos, o en el mejor de los casos evitarla por completo. Consumir grandes cantidades de cafeína puede aumentar el riesgo de aborto involuntario, experimentar un parto difícil y tener un bebé con bajo peso al nacer.

Atletas: la cafeína no está clasificada como una sustancia prohibida bajo la [Lista Prohibida del Código Mundial Antidopaje 2015](#). Sin embargo, debe verificar las reglas antidopaje de su deporte en particular para asegurarse de que la cafeína no esté especificada como una droga restringida para ese deporte.

Los niños: en la actualidad, no hay directrices para la ingesta de cafeína por parte de los niños. La ingesta de cafeína debe investigarse en el caso de que los niños estén mostrando síntomas de irritabilidad, incapacidad para dormir, sueño interrumpido o trastornos estomacales. Recuerde que la cafeína está presente en muchos refrescos y chocolates, no sólo en el café y té.

¿Dónde obtener ayuda?

- Su doctor
- Farmacéutico