

CAFEÍNA

¿ADICTO AL CAFÉ? DESCUBRE
LO QUE LA CAFEÍNA OCULTA

Todo sobre sus efectos



www.esvidas.es

Cafeína

¿Qué es? _____ 03

¿Cómo se presenta? _____ 04

¿Quiénes la consumen y cuánta? _____ 05

¿Qué efectos inmediatos tiene? _____ 06

Riesgos y consecuencias del consumo excesivo _____ 07

¿Cómo obtener ayuda profesional? _____ 08

Más información sobre la cafeína _____ 09



¿QUÉ ES LA CAFEÍNA?

La cafeína es un **estimulante natural** del sistema nervioso central, la **sustancia psicoactiva más consumida en el mundo**. Fue identificada por primera vez a principios del siglo XIX, aunque su consumo en forma de café, té y otras bebidas data de hace miles de años en diversas culturas.

Hoy es una herramienta ampliamente utilizada para combatir la fatiga, mejorar el rendimiento cognitivo, **aumentar el estado de alerta y, en algunos casos, potenciar el rendimiento deportivo**. Se encuentra naturalmente en más de 60 especies de plantas y se añade artificialmente a numerosos productos de consumo diario.

Sin embargo, no es una simple sustancia inofensiva. Es un estimulante potente que, aunque legal y de venta libre, conlleva **riesgos significativos cuando se consume en exceso** o por personas sensibles a sus efectos.

Las fuentes más comunes de cafeína son:

FUENTE	CONTENIDO APROXIMADO	CARACTERÍSTICAS	USOS PRINCIPALES
Café	80-100 mg por taza (240ml)	Absorción rápida, efecto duradero	Estimulante matutino, mejora de concentración
Té negro	40-60 mg por taza (240ml)	Absorción moderada, contiene L-teanina	Estimulante suave, rituales sociales
Refrescos de cola	30-50 mg por lata (330ml)	Combinada con azúcar, absorción rápida	Estimulante recreativo, refresco
Bebidas energéticas	80-300 mg por lata	Alta concentración, combinada con taurina	Rendimiento físico, estado de alerta prolongado
Chocolate negro	20-60 mg por 100g	Combinada con teobromina	Estimulante suave, placer gastronómico



2 ¿CÓMO SE PRESENTA?

La cafeína está **disponible en diversas presentaciones y formatos**, cada uno con diferentes concentraciones y velocidades de absorción, lo que influye en la intensidad y duración de sus efectos.

Las principales formas disponibles actualmente son:

BEBIDAS

Forma más común y tradicional de consumo, con absorción gradual y efectos que pueden durar varias horas dependiendo del metabolismo individual.

COMPRIMIDOS

Utilizados principalmente como suplementos energéticos o para combatir la migraña, permiten una **dosificación más precisa** que las bebidas.

POLVOS

A modo de suplementos. Populares entre deportistas y personas que buscan mejorar su rendimiento físico, **permiten añadir cafeína a cualquier bebida o alimento**.

GELES

Utilizados principalmente en el ámbito deportivo para **mejorar el rendimiento durante entrenamientos o competiciones**.

Cada forma de presentación tiene sus propias características de absorción, intensidad y duración del efecto. La elección adecuada depende de múltiples factores, incluyendo la tolerancia individual, el propósito del consumo y el contexto en que se utiliza.



3 ¿QUIÉNES LA CONSUMEN Y CUÁNTA?

La cafeína está **presente en la vida cotidiana de muchas personas**, desde una taza de café por la mañana hasta una bebida de cola o un trozo de chocolate por la tarde. Pero su consumo no es igual en todas las edades ni en todos los países.

Aunque el consumo cambia según la edad y la cultura, la cafeína está presente en casi todos los grupos de población. La cantidad que se consume va desde unos pocos miligramos en niños pequeños hasta más de 300 mg al día en algunos adultos mayores. Entender quién consume cafeína y en qué cantidad es clave para evaluar si se está dentro de los límites seguros recomendados por las autoridades de salud.

Según datos de **EFSA**:

GRUPO DE EDAD	RANGO DE INGESTA DIARIA DE CAFEÍNA	RECOMENDACIÓN
Población edad avanzada (≥ 65 años)	22-417 mg	No se ha demostrado que el metabolismo de la cafeína cambie drásticamente con la edad en personas sanas, pero es recomendable mantenerse en el rango bajo-medio del límite (por ejemplo, 100-300 mg/día), sobre todo si hay condiciones de salud.
Adultos (18-65 años)	37-319 mg/día	Adultos sanos pueden consumir hasta 400 mg/día sin riesgo, distribuido a lo largo del día. 200 mg en una sola toma es seguro, incluso antes de ejercicio intenso.
Adolescentes (10-18 años)	37-319 mg	≤ 3 mg/kg pc/día
Niños (3-10 años)	0,2-2,0 mg/kg pc	≤ 3 mg/kg pc/día
Niños pequeños (12-36 meses)	0-2,1 mg/kg pc	≤ 3 mg/kg pc/día



¿QUÉ EFECTOS INMEDIATOS TIENE?

Los efectos inmediatos de la cafeína se producen por su **acción sobre el sistema nervioso central**, donde bloquea los receptores de adenosina, un neurotransmisor que promueve la sensación de sueño y relaja los vasos sanguíneos.

Esto produce una serie de **efectos rápidos tras su consumo**, que pueden variar según la dosis, la tolerancia individual y la velocidad de metabolización.

- Aumento del estado de alerta y reducción de la sensación de fatiga.
- Mejora temporal de la concentración y la capacidad cognitiva.
- Elevación del estado de ánimo y sensación de energía.
- Aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial.
- Efecto diurético que aumenta la producción de orina.
- En dosis altas, puede producir nerviosismo o agitación.



LA SENSACIÓN DE BENEFICIO
INMEDIATO **FAVORECE SU CONSUMO HABITUAL.**

¿Y por qué la cafeína puede generar dependencia? Al consumirla, el estado de alerta mejora, la fatiga disminuye y el **rendimiento cognitivo aumenta**. **Esa sensación de beneficio inmediato hace que muchas personas incorporen su consumo a sus rutinas diarias.**

El problema surge cuando el cuerpo desarrolla **tolerancia**: Lo que al principio se conseguía con una taza de café, con el tiempo requiere dos o tres para lograr el mismo efecto. Así comienza un patrón de consumo que, aunque menos problemático que otras sustancias, **puede generar dependencia física leve y síndrome de abstinencia** al intentar reducirlo o eliminarlo.

Su amplia disponibilidad, aceptación social y **percepción como "inofensiva"** contribuyen a normalizar patrones de consumo que, en algunos casos, pueden resultar problemáticos. Por eso, aunque generalmente segura para la mayoría de adultos sanos, su ingesta debe ser moderada y adaptada a la sensibilidad individual.



RIESGOS Y CONSECUENCIAS DEL CONSUMO EXCESIVO

Aunque la cafeína es generalmente segura para la mayoría de los adultos cuando se consume con moderación, su uso excesivo o en personas sensibles **puede conllevar riesgos significativos** para la salud física y psicológica.

1

Trastornos del sueño

Uno de los efectos más comunes es la alteración del sueño. Consumir cafeína tarde puede dificultar dormir, reducir la calidad del descanso y causar despertares nocturnos, lo que aumenta la fatiga y el consumo de cafeína.

2

Síndrome de abstinencia

El cese brusco tras un consumo habitual puede provocar dolor de cabeza intenso, irritabilidad, fatiga, falta de concentración y en algunos casos náuseas, que suelen aparecer 12-24 horas después de la última dosis.

3

Efectos cardiovasculares

El consumo excesivo puede aumentar la presión arterial y la frecuencia cardíaca, lo que supone un riesgo especialmente para personas con hipertensión, arritmias u otros problemas cardíacos preexistentes.

4

Riesgos específicos

En personas sensibles, embarazadas, con ciertos trastornos de ansiedad o problemas gastrointestinales, incluso dosis moderadas pueden provocar efectos adversos significativos que requieren atención médica.



6 ¿CÓMO OBTENER AYUDA?

Te escuchamos:

Escuchar sin juzgar y acompañar desde el respeto es clave para ayudar a quienes quieren tomar el control de su bienestar. Si estás pensando en reducir o dejar el consumo de cafeína, hay formas de dar ese paso y no tienes que hacerlo solo.

Habla con tu médico:

Si sientes que la cafeína está interfiriendo en tu vida, hablar con un profesional de la salud puede ser un buen primer paso. Un médico puede ayudarte a entender mejor lo que estás viviendo y orientarte con opciones de apoyo adaptadas a tus necesidades.

Alternativas saludables:

Muchas personas usan la cafeína en busca de energía, concentración o para sobrellevar el cansancio. Pero hay otras formas de cuidarte que pueden darte resultados duraderos y seguros: hacer ejercicio, practicar técnicas de respiración, meditar o fortalecer tus vínculos sociales sin depender de sustancias.

La opción más segura:

La forma más segura de proteger tu salud física y mental es evitar el consumo. No se trata de prohibir, sino de informarte y tomar decisiones conscientes.

Si conoces a alguien que necesita ayuda:

Si alguien cercano está pasando por una etapa difícil con la cafeína, recuerda que hay apoyo disponible y que pedir ayuda es un acto de valentía. Con el acompañamiento adecuado, es posible cambiar.

Esvidas - Un lugar lleno de experiencias superadas

Si lo que buscas es desconectar de todo, tenemos algo único para ti: un **entorno natural privilegiado, lleno de calma y serenidad**, donde el aire invita a reflexionar y reconectar contigo mismo. Sitio perfecto para dedicarte por completo a lo más importante: redescubrir tu bienestar y tu paz interior.



MÁS INFORMACIÓN

Enlaces:

Portal Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España.

- https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/planAccion/docs/PlanASA_2021-24_aprobado.pdf

La cafeína. EFSA explica la evaluación del riesgo. European Food Safety Authority (EFSA).

- https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/corporate_publications/files/efsaexplainscaffeine150527es.pdf

Bebidas energéticas: Cafeína en lata. Organización de Consumidores y Usuarios (OCU).

- <https://www.ocu.org/alimentacion/bebidas/informe/bebidas-con-cafeina>

Bebidas energéticas. Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España.

- <https://pnsd.sanidad.gob.es/eu/ciudadanos/informacion/bebidasenergeticas/home.htm>

Este Documento de Factores ha sido elaborado utilizando información detallada y actualizada, obtenida a partir de las fuentes oficiales del Portal Plan Nacional sobre Drogas.

Puedes encontrar esta información en

<https://pnsd.sanidad.gob.es/eu/ciudadanos/informacion/bebidasenergeticas/home.htm>





Tratamiento de adicciones



Centros de ingreso

Centros y tratamientos para ayudarte estés donde estés



Estudio personalizado

Análisis del caso para ofrecer el tratamiento más adecuado



Asesoramiento

Orientación a familiares sobre cómo manejar la difícil situación



Seguimiento

Desde el primer contacto con nosotros y en todo el proceso



Terapia online

Por si prefieres o necesitas un tratamiento a distancia



+ 3000 Familias

Encuentran la ayuda que necesitan para superar la adicción



www.esvidas.es



911 091 900



633 123 073