

CAFEÍNA

- La cafeína es la “droga” más popular en el mundo.
- La cafeína es un estimulante.
- Las fuentes comunes de la cafeína son el café (100mg/6oz.), té (40mg/6oz.), bebida gaseosa (45mg/12oz.), analgésicos de venta libre y medicamentos para el resfriado (25-50mg/tableta), estimulantes (100-200mg/tableta), pastillas para bajar de peso (75-200mg/tableta) y las barras de chocolate (5mg/barra).
- La media vida de la cafeína es de 2 a 6 horas.
- La dosis fatal para adultos conocida más baja es de 3200 mg de cafeína tomada por vía intravenosa y 5000 mg consumida oralmente.
- El consumo de cafeína es mayor en los varones que en las mujeres.
- El consumo de cafeína se incrementa durante los 20 y con frecuencia disminuye después de los 65 años.
- Es probable que los síntomas de intoxicación duren de 6 a 16 horas después de la ingestión.

Síntomas de intoxicación

- Ansiedad
- Depresión
- Diarrea
- Trastorno emocional
- Entusiasmo
- Rostro enrojecido
- Dolor de cabeza
- Ardor de estómago
- Incapacidad para dormir
- Incremento en orinar
- Temblor involuntario
- Irritabilidad
- Temblor de músculos
- Nerviosismo
- Deficiencias nutritivas
- Períodos de inagotabilidad
- Agitación psico-motora

- Divagaciones del flujo de pensamiento y habla
- Latidos del corazón rápidos o irregulares
- Inquietud
- Mal del estómago

Desintoxicación/síndrome de abstinencia

- Ansiedad
- Estreñimiento
- Retortijones
- Ansias de consumo
- Depresión
- Fatiga o mareo
- Incapacidad para concentrarse
- Incapacidad para dormir
- Irritabilidad
- Falta de interés o de preocupación
- Náusea o vómito
- Nerviosismo, temblores, mareos
- Nariz que gotea
- Fuerte dolor de cabeza
- Tinnitus (silbido en los oídos)

Efectos prenatales

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) advierte a las mujeres embarazadas que no consuman cantidades excesivas de cafeína porque puede dañar a sus bebés que no han nacido. Algunos investigadores creen que hay un enlace entre el uso abundante de la cafeína y:

- Defectos de nacimiento
- Bajo peso al nacer
- Abortos
- Nacimientos prematuros
- Fertilidad reducida
- Partos en que el niño nace muerto

Consecuencias negativas

- Depresión
- Dificultad para quedarse dormido
- Dolores de cabeza
- Aumento de la presión arterial
- Aumento del colesterol
- Aumento en el ritmo respiratorio
- Nerviosismo
- Confusión mental
- Micción más frecuente
- Latidos rápidos del corazón
- Profundidad y calidad del sueño reducida
- Tiempo de sueño recortado en general
- Úlceras

Una dosis extremadamente alta de cafeína puede causar una emergencia médica que se asemeja a la condición de un diabético dependiente de insulina con una insuficiencia de insulina. Los síntomas incluyen altos niveles de azúcar en la sangre y la aparición de sustancias parecidas a la acetona en la orina.

Señales de advertencia de que la cafeína es un problema

- Consumo excesivo de sustancias que contienen cafeína
- Dolores de cabeza
- Dependencia psicológica
- Trastornos del sueño