



Brigada Política de Drogas

ReverdeSer  
Colectivo



# Cafeína

1, 3, 7-trimetil-1H-purina-2, 6 (3H,7H)-diona-1, 3, 7-trimetilxantina)

Café, metilteobromina, coffee

Estimulantes Naturales

## ¿QUÉ ES?

El café es un arbusto de origen asiático y contiene más de 100 componentes químicos. La sustancia activa de esta planta es la cafeína, que se encuentra presente en otras especies vegetales como el té, cacao, mate y guaraná. Diferentes culturas como la China, Griega, Árabe y Etíope han utilizado la cafeína en diversas presentaciones y en la actualidad es la **sustancia psicoactiva más consumida en el mundo**.

## HISTORIA

En la región árabe -según cuenta la leyenda- empezaron a consumir café después de observar a las cabras comer la planta, ya que presentaron un comportamiento eufórico, desde ese entonces, se empezaron a moler y tostar las semillas o granos de café, para después, hervirlos y obtener una bebida caliente de color negro y sabor amargo. En este contexto, el café tuvo un gran auge por sus efectos estimulantes, los cuales favorecieron a

realizar las oraciones y el estudio del Corán sin cansarse o dormirse.

El café se conoció en Europa durante el siglo XVI con los viajes de las cruzadas. Esta bebida no tuvo tanto éxito al principio ya que la costumbre era consumir bebidas alcohólicas, como la cerveza que era la principal fuente nutricional para la mayoría de la población en la época. Con el desarrollo del capitalismo se modificó temporalmente la costumbre de beber cerveza y, en general, alcohol. El mundo moderno parecía necesitar personas activas y despiertas; el café resultaba una mejor opción para este fin. Para esto, se realizaron propagandas para fomentar el consumo de café entre la población, propaganda que informaba sobre los supuestos beneficios medicinales que otorgaba esta nueva droga. Durante esta época, el café se llegó a conocer como la "bebida de la sobriedad"; fenómeno que acompañaba la estigmatización del uso de alcohol, que más tarde culminó con su prohibición en 1920 (para ser retirada una década después al ver las desastrosas consecuencias).

El primer establecimiento de café se inauguró en Inglaterra en el siglo XVII. De ahí, los cafés se empezaron a esparcir por toda Europa y, más tarde,

por el mundo. Estos lugares empezaron a establecer normas sobre cómo comportarse en el lugar; además de prohibir la venta de bebidas alcohólicas. Por otra parte, los cafés se volvieron un símbolo de la burguesía y ciertos grupos intelectuales, personas interesadas en negocios, política y literatura tuvieron como guarida los cafés. Poco a poco la cafeína se ha consumido por todas las clases sociales y en diferentes productos como el café, té, refrescos o medicamentos.

## FORMAS DE CONSUMO

La cafeína puede ser consumida vía oral en **bebidas, alimentos o medicamentos**. En algunos casos existen productos de uso personal con cafeína la cual es absorbida de forma transdérmica. La cafeína en su forma pura es un polvo blanco cristalino de sabor amargo. Hay estimaciones de que al año se beben **400 mil millones de tazas de café** en el mundo.

## EFFECTOS

La cafeína **estimula el Sistema Nervioso Central** desde la corteza hasta la médula inhibiendo la adenosina. Esto último hace que la percepción de cansancio disminuya. Otros efectos son el aumento de la actividad cerebral, incremento del ritmo cardiovascular y aceleración del proceso de metabolización.

Para las personas que padecen asma la cafeína

funciona como broncodilatador, mientras que en personas con angina de pecho disminuye el dolor al caminar. También actúa como analgésico adyuvante, refuerza los medicamentos contra el dolor y previene la caída de la presión sanguínea.

Los trastornos del sueño más comunes asociados al consumo continuo de la cafeína son el insomnio (ausencia del sueño) y la hipersomnia (dormir en exceso).

En dosis elevadas se pueden presentar temblores, inquietud, confusión, ansiedad, nervios, sudoración, náuseas, vómito; aumento temporal de la presión sanguínea, la actividad renal, la micción y el colesterol. El consumo constante de esta sustancia puede generar problemas estomacales como acidez o gastritis, ya que la cafeína relaja el esófago.

La cafeína puede provocar tolerancia y dependencia física. Algunos de los síntomas son: bostezos, somnolencia, dificultad para trabajar, cansancio, irritabilidad, dolores de cabeza, rigidez muscular, frío, náuseas, vómito, depresión, vista nublada, ansiedad y trastornos psicomotores. Los síntomas de la abstinencia empiezan entre las primeras 12 y 24 horas después de la supresión del consumo. Los síntomas duran entre 2 días y una semana.

La intoxicación por cafeína se incluye en el manual DSM-IV descrita como una condición aguda de sobredosis después de la ingestión de grandes cantidades conocida como cafeinismo o cafeísmo. 35 tazas de café pueden provocar una intoxicación, los síntomas más comunes son: ansiedad, insomnio, trastornos gastrointestinales, ritmo cardíaco irregular, temblores, micción excesiva, diarrea, cefalalgias y respiración irregular.

Consumir una dosis equivalente a **52 tazas de café puede ser letal**.

## LEGALIDAD

El café ha cambiado su estatus legal en distintos lugares a lo largo de la historia. En la actualidad, en México y la mayoría de los países, la cafeína es una sustancia legal por lo que la producción, distribución y consumo no conlleva **ningún tipo de sanción**, sin embargo, al igual que otros alimentos pasa por regulaciones sanitarias.

## REDUCCIÓN DE RIESGOS Y DAÑOS

\* Bebe agua para ayudar a la metabolización de la cafeína.

\* Toma una siesta de 15 minutos después de beber una taza de café, así, puedes aprovechar mejor sus efectos.

\* Controla las dosis de cafeína durante el día y evita mezclar distintos productos que la contengan.

\* Evita la mezcla de cafeína con alcohol porque puede sobrecargar el hígado y el riñón durante el proceso de metabolización.

\* La cafeína se llega a utilizar como adulterante, por ejemplo, del MDMA o la cocaína. Esto puede provocar reacciones y riesgos imprevistos. ¡Ten cuidado y analiza tus sustancias!

\* La recomendación general es evitar su uso en personas que presentan alguna de las siguientes condiciones: úlceras gástricas, insomnio, nervios, alergia, comportamientos psicóticos o que estén utilizando medicamentos sedantes.

CapitalSocialPorTi



CDMX  
CIUDAD DE MÉXICO



PAS  
Programa de Análisis de Sustancias



EL UNIVERSO  
DE LAS DROGAS  
universodelasdrogas.org