



## Cafeína



### Descripción general

La cafeína proviene principalmente de las plantas, generalmente de los granos de café y las hojas de té. Pero también puede hacerse en un laboratorio. La cafeína es la droga más ampliamente utilizada en el mundo. Estimula su sistema nervioso, y la mayoría de los adultos la consumen en forma regular.

### ¿Cuáles son sus efectos?

En pequeñas dosis, la cafeína le da a su cerebro y a su cuerpo un impulso rápido de energía. Hace que usted se sienta más despierto y alerta. Obtenemos cafeína al tomar café o té. Se la encuentra en los refrescos, las bebidas energéticas y en el chocolate. La cafeína también se encuentra en lugares inesperados. Está en algunos analgésicos y medicamentos para el resfriado. Y puede encontrarla en pastillas, gomas de mascar y snacks que combaten la somnolencia.

### ¿Es perjudicial la cafeína?

A la mayoría de las personas no les resulta perjudicial consumir la cantidad de cafeína que se encuentra en unas cuantas tazas de café por día. Pero si usted consume demasiada cafeína o si es sensible a ella, los efectos secundarios pueden ser desagradables. Es posible que tenga dolores de cabeza, mareos, inquietud y temblores. Es posible que su corazón lata rápidamente y en forma anormal. Es posible que se sienta deshidratado. Es posible que se sienta ansioso y que tenga problemas para conciliar el sueño a la hora de acostarse.

### Conclusión

La cafeína no es buena para todos. Si usted tiene problemas cardíacos, renales o malestar estomacal crónico o si está embarazada, será mejor que la evite. Consulte con su médico para obtener más información.