

## UNIVERSIDAD DR. JOSÉ MATÍAS DELGADO

## RED BIBLIOTECARIA MATÍAS

## DERECHOS DE PUBLICACIÓN

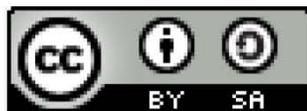
## DEL REGLAMENTO DE GRADUACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DR. JOSÉ MATÍAS DELGADO

## Capítulo VI, Art. 46

“Los documentos finales de investigación serán propiedad de la Universidad para fines de divulgación”

## PUBLICADO BAJO LA LICENCIA CREATIVE COMMONS

Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Unported

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

“Se permite el uso comercial de la obra y de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.”

Para cualquier otro uso se debe solicitar el permiso a la Universidad

**UNIVERSIDAD DR. JOSÉ MATÍAS DELGADO**  
FACULTAD DE CIENCIAS Y ARTES “FRANCISCO GAVIDIA”  
ESCUELA PSICOLOGÍA



UNIVERSIDAD DR. JOSÉ  
**MATÍAS DELGADO**  
SAN SALVADOR, EL SALVADOR C. A.

**Ingesta excesiva de café y conducta ansiosa de los empleados**

**Monografía presentada para optar al título de**

**Licenciada en Psicología**

**Por**

**Andrea Beatriz Cornejo Zelaya**

**Yessica Marina Orellana Rodríguez**

**Yeni Patricia Romero Nieto**

**Asesora:**

**Licda. Carmen Elena Hernández**

Antiguo Cuscatlán, La Libertad, 12 de enero 2017.



UNIVERSIDAD DR. JOSÉ  
**MATÍAS DELGADO**  
SAN SALVADOR, EL SALVADOR C. A.

## **AUTORIDADES**

**Dr. David Escobar Galindo.**

**RECTOR**

**Dr. José Enrique Sorto Campbell.**

**VICERRECTOR**

**VICERRECTOR ACADÉMICO**

**Lic. Ricardo Chacón.**

**DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y ARTES “FRANCISCO GAVIDIA”**

**Lic. Jesús Antonio Guzmán.**

**COORDINADOR GENERAL ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

## **COMITÉ EVALUADOR**

**Licda. Idalia Sánchez de Solórzano.**

**COORDINADOR**

**Lic. Carlos Mauricio Coto.**

**MIEMBRO DEL COMITÉ EVALUADOR**

**Dr. Manuel de Jesús Marroquín.**

**MIEMBRO DEL COMITÉ EVALUADOR**

**Licda. Carmen Elena Hernández.**

**ASESOR**

**ANTIGUO CUSCATLÁN, LA LIBERTAD, 12 de enero 2017.**

UNIVERSIDAD DR. JOSÉ MATÍAS DELGADO  
FACULTAD DE CIENCIAS Y ARTES "FRANCISCO GAVIDIA"  
ESCUELA PSICOLOGÍA



UNIVERSIDAD DR. JOSÉ  
MATÍAS DELGADO  
SAN SALVADOR, EL SALVADOR C. A.

ORDEN DE APROBACION DE LA MONOGRAFIA

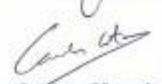
"Ingesta excesiva de café y conducta ansiosa de los empleados."

PRESENTADA POR LAS BACHILLERES:

1. Andrea Beatriz Cornejo Zelaya
2. Yessica Marina Orellana Rodríguez
3. Yeni Patricia Romero Nieto

  
Licda. Idalia Sánchez de Solórzano  
Coordinador de Comité Evaluador

  
Dr. Manuel de Jesús Marroquín  
Miembro de Comité Evaluador

  
Lic. Carlos Mauricio Coto  
Miembro de Comité Evaluador

  
Licda. Carmen Elena Hernández  
Asesor

  
Lic. Jesús Antonio Guzmán  
Coordinador General  
Escuela de Psicología



Enero 2017

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General:**

Elaborar una recopilación bibliográfica, sobre la ingesta excesiva de café y la manifestación de conductas ansiosas en los empleados, como un factor psicolaboral para prevenir el cafeinismo en las organizaciones.

### **Objetivos Específicos:**

- Describir como la ingesta de café se relaciona con conductas ansiosas en los empleados.
- Identificar los efectos que tiene la ingesta excesiva de café en el Sistema Nervioso Central y el desempeño del individuo en la organización.
- Informar y crear conciencia sobre el riesgo de la ingesta excesiva de café dentro de las organizaciones a través de material visual.

## **Resumen**

La investigación bibliográfica se realiza con el objetivo, de identificar el efecto que tiene la ingesta excesiva de café en las organizaciones en relación a las conductas ansiosas que puede estar manifestando los empleados, como derivación del activo de la cafeína por el uso prolongado de esta; como factor de riesgo psicolaboral que puede afectar el desempeño del empleado dentro de su puesto de trabajo y a la organización como tal.

Conductas ansiosas que puede variar desde cuadro fisiológico (temblores, palpitaciones, sudoración, taquicardia, nervios insistentes) hasta las alteraciones cognitivas, afectivas en la conducta del empleado, los efectos y las consecuencias de la ingesta del café no solo provoca un deterioro fisiológico, psicológico en el empleado sino también desarrollar una dependencia respaldada hacia la funcionalidad que este produce en sus tareas diarias.

Los síntomas generados por la ingesta, a largo plazo afectan a la organización a través de conductas ansiosas del empleado, estrés, clima laboral por la baja tolerancia que puede presentar el empleado, absentismo, la baja productividad y menor calidad de ejecución en las actividades, percepción del trabajador hacia el puesto de trabajo, agresividad, tendencia a la depresión y a otras neurosis de reacción, insatisfacción, trabajo mal realizados, así como accidentes dentro del trabajo, producto de la ansiedad que presenta la persona.

*Palabras clave: cafeína, conductas ansiosas, factores de riesgo, productividad.*

## INDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>CAPÍTULO 1: INGESTA DE CAFÉ</b>	
1.1 Historia del café.....	3
1.2 Propiedades del café.....	4
1.3 El café en las organizaciones.....	6
1.4 Efectos de la cafeína en el SNC.....	8
1.5 Cafeinismo .....	9
<b>CAPÍTULO 2: CONDUCTAS ANSIOSAS</b>	
2.1 Ansiedad.....	12
2.2 Etiología.....	14
2.3 Conductas ansiosas.....	15
2.4 Trastornos por ansiedad.....	16
<b>CAPÍTULO 3: LA RELACION ENTRE CAFEINISMO Y CONDUCTAS ANSIOSAS</b>	
3.1 Trastornos relacionados con la cafeína.....	19
3.2 Los efectos de la cafeína en la conducta ansiosa.....	21
3.3 Desempeño y la conducta ansiosa del empleado por ingesta excesiva de café.....	22
<b>ANTECEDENTES</b> .....	24
<b>CONCLUSIÓN</b> .....	33
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	37
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b> .....	39
<b>GLOSARIO</b> .....	42
<b>PROPUESTA</b> .....	50
<b>APENDICE</b> .....	51

## **Introducción**

Uno de los productos más consumidos en el mundo es el café. Es muy usual encontrar personas que ingieren por lo menos una taza al día, ya que su atractivo está ligado al aroma, sabor y sobre todo al efecto estimulante que tiene sobre nuestro cuerpo debido al componente más importante de esta bebida, es decir la cafeína.

Debido a este efecto estimulante que se genera al consumir esta bebida, muchas empresas han optado por ofrecer a sus empleados el consumo ilimitado de café ya que les resulta un elemento rentable debido a que se obtiene mayor productividad de parte de ellos. Los empleados de igual forma la consumen sin reparo ya que perciben que consumiéndola su nivel de energía se eleva, su capacidad de concentración y atención es mucho mejor, su creatividad aumenta y la fatiga parece que desaparece.

Los beneficios mencionados anteriormente los produce la cafeína en el sistema nervioso central y del cual la empresa obtiene ventajas. Sin embargo, es propio del campo del psicólogo organizacional analizar la conducta del individuo dentro de la organización. Para investigar cuales son los efectos positivos y negativos que trae la ingesta excesiva de café en la conducta de los empleados.

En si la cafeína no produce efectos graves sobre el organismo, no obstante, si se abusa de ella por un tiempo prolongado puede producir dependencia y esta puede traer consecuencias graves a la salud tanto física como psicológica. Generando múltiples síntomas que pueden ser provocados tanto por la abstinencia, como por el abuso. Entre ellos se encuentran: acidez estomacal, ansiedad, fatiga, irritabilidad, deshidratación.

El clima organizacional puede verse afectado debido a la fatiga, irritabilidad, ansiedad, entre otros síntomas de los consumidores, ya que estos elementos pueden generar que las relaciones laborales no sean lo más satisfactorias. Uno de los objetivos principales de la rama de la psicología organizacional es potencializar el capital humano con el que se cuenta. A través de la búsqueda de los efectos que ejerce la ingesta excesiva de café sobre las conductas ansiosas de los empleados, por consiguiente, se pretende informar sobre las situaciones laborales que tienen la capacidad de afectar al desarrollo del trabajo y la salud de los empleados, en este caso en particular la ingesta excesiva de café dentro de las organizaciones a través de material visual. Ya que por ser un psicoactivo de uso muy frecuente no se le toma la importancia acerca de la capacidad que este tiene para cambiar el estado anímico y generar efectos ansiosos en los empleados.

Con esta aportación se intenta crear conciencia de un riesgo psicolaboral que se encuentran oculto o que muy raramente es tomado en cuenta.

## Capítulo 1: El consumo de café

### 1.1 Historia del café

La palabra café proviene del vocablo árabe Gahwe que significa bebida vegetal. Las plantas de café tienen su origen en Etiopía, en el África Oriental. La más popular de las leyendas cuenta que un pastor llamado Kaldi paseaba su rebaño por una montaña y noto que sus cabras de repente saltaban llenas de energías al comer cafetos silvestres, el pastor tomo algunas ramas y se las presento al superior de un convento cercano, indicándole todo lo que él había observado en su rebaño. El superior intrigado decidió cocinar las ramas teniendo como resultado una bebida amarga, no satisfecho con este sabor la desechó. A los días notó que el fruto al tostarse produjo un aroma bastante agradable por lo que decidió nuevamente crear una bebida basada en el fruto tostado. Observó que al ingerir esta infusión sentía una sensación de euforia. El café no tardó mucho tiempo en ser una bebida de consumo popular que se expandió por todo el mundo debido a que los holandeses hicieron grandes plantaciones en Indonesia llevándolas luego a Brasil, Centro América y a otros países del nuevo mundo (Sánchez, 2012, párr. 9).

Según los orígenes del café en El Salvador se hace referencia que Ahuachapán fue el primero en poseer cafetos ya que unos indios conservaban estas plantas en sus huertos, plantas que probablemente fueron adquiridas de la Hacienda del Soyate, de Guatemala. Los señores Cirilo Guerrero y Francisco Martínez tomaron semillas de esta planta y la cultivaron en sus fincas en Santa Ana. Se señala que la primera persona que inició con la enseñanza del cultivo del café en El Salvador fue el Pedagogo Brasileño Antonio Coelho quien sembró café en uno de sus terrenos y gustaba enseñarlo a sus amigos y estudiantes, al

mismo tiempo que proponía las indicaciones de como reproducirlos y como cultivarlos (Choussy, 1934, p. 136).

## **1.2 Las propiedades del café**

El café es un fruto de origen natural que se encuentra combinado de manera substancial por antioxidantes, minerales, fibra, cafeína, ingredientes que benefician al organismo. El café se encuentra compuesto por un amplio nivel de sustancias químicas diferente entre sí, el café como fruto verde es activo por su contenido alto en: aminoácidos, compuesto nitrogenado, polisacáridos, azúcares, triglicéridos, ácido linoleico, diterpenos, ácidos volátiles/no volátiles, compuesto fenólicos, cafeína, minerales (Franco y Lizárraga, s. f, párr. 1).

El número de sustancias químicas incrementa cuando el fruto del café, pasa por el proceso de tostado derivándose melanoidinas, compuesto que germina del café al ser expuesto a altos grados de temperatura, una vez tostado el fruto y molido hasta el punto de polvo se procede infusión del cafeto con agua caliente activando de esta manera al componente de la cafeína (Franco y Lizárraga, s. f, párr. 2).

La cafeína es la sustancia más activa al consumir la infusión del cafeto y sus efectos sobre la persona es llevarla a un estado de alerta, aliviar la sensación de fatiga, sueño; la cafeína actúa en el organismo como un estimulante de tipo psicoanaleptico (tipo estimulante menores) alterando algunas de las funciones del sistema nervioso, aunque este componente activo cafeína sea capaz de afectar no es lo suficientemente fuerte en comparación a otros estimulantes; puede generar cierto síntomas de abstinencia, intoxicación, tolerancia al ser consumida en cantidades altas (Aznar, 2011, p. 12).

La cafeína no es exclusiva del café y puede provenir de otras fuentes naturales o sintéticas, la cafeína tiene su origen de los componentes llamados metilxantina y xantina ambas sustancias químicas surgen del resultado del proceso de ácido úrico; Qué no es más que el sumario de descomposición que crea el organismo cuando transforman los alimentos, comidas, bebidas en el organismo y es de esta forma como la cafeína puede surgir del proceso descomposición que elaborado el cuerpo ya sea del grano de café, café procesado (polvo) propiamente la infusión del café (Franco y Lizárraga, s. f, párr. 2).

La cafeína como tal es traslucida/incolora y de sabor amargo su composición química está formada (1, 3, 7 trimetilxantina) alcaloide metilxantínicos, teobromina (3, 7 dimetilxantina), teofilina (1,3 dimetilxantina) derivados de los grupos de xantinas que a su vez se derivan de las taurinas (Aznar, 2011, p. 11).

Por lo tanto, las propiedades químicas de la cafeína son  $C_8H_{10}N_4O_2$  con una masa molecular de 194, 19g/mol, estas propiedades se reducen a una combinación constante y de fácil descomposición. El café hacer ingerida ya sea de tipo oral, la mayoría de los casos se tiende a consumirla por el constructor de tráquea, faringe, esófago hasta el constructor gastrointestinal, para actuar posteriormente sobre el torrente sanguíneo hasta finalmente traspasar la barrera hematoencefalica (Aznar, 2011, p. 17).

### **1.3 El café en las organizaciones**

Las personas en el mundo entero están destinadas a relacionarse entre sí, ya que somos seres prominentemente sociales, es por esta razón que el individuo no es un ser que vive desconectado de la interacción con otros, ya que está determinado a mantener una relación con más individuos. De acuerdo a las limitaciones que individualmente se tienen, las personas necesitan integrarse con otras para alcanzar sus propios objetivos y es así como se forman las organizaciones porque si las personas se mantuvieran de manera aislada no pudiesen alcanzar estos objetivos individuales. Al formar las organizaciones los individuos que la integran se coordinan y cooperan entre sí para alcanzar los objetivos que se plantean de manera común, es decir que todos dentro de la organización contribuyen a un mismo fin o una misma meta. Ahora bien, la disposición que el individuo tenga para contribuir a la empresa puede variar de uno a otro ya que somos seres cambiantes y esto se deberá a las diferencias de cada persona, pero también se deberá a la capacidad de la organización para mantener a cada uno de los miembros dentro de ella (Chiavenato, 2011, p. 6).

El comportamiento del ser humano dentro de las organizaciones es impredecible por esta razón es necesario comprender su funcionamiento dentro de ella, no existen fórmulas exactas que se puedan implementar para comprender a los empleados y trabajar con ellos, tampoco existen fórmulas exactas para solucionar los problemas de las organizaciones todo va a depender de los valores y principios de cada uno y de la capacidad de la organización para mantener un equilibrio entre las relaciones humanas en el trabajo y la calidad con que es implementada, creando así un ambiente más idóneo para poder desempeñarse de la mejor manera y esto sirve como motivación para cooperar dentro de la

organización y así cumplir con los objetivos por los que se mueve tanto la organización como las mismas personas (Davis, 1983, p. 2).

La conducta humana es provocada o motivada de acuerdo a las necesidades de cada persona. La tarea de los líderes o encargados de una organización es activar los motivos de sus empleados para que ellos puedan realizar sus funciones de la mejor manera. Hay elementos que son utilizados por la empresa para motivar a los trabajadores en el desempeño de sus tareas. Generalmente determinará la percepción que esté tiene del ambiente y señalará la acción que el empleado establezca dentro de la organización. Hay elementos que no representan mayor costo a la empresa y sin embargo puede ser un componente que genere mayor productividad en el desempeño de sus tareas, como es el caso del café. Partiendo de las necesidades de cada persona se debe iniciar conociendo las necesidades filológicas siendo estas las primarias o básicas para que el individuo sea capaz de subsistir y ser agente perseverante, estas también van acompañadas de la satisfacción social (secundaria) (Davis, 1983, p. 46).

Davis menciona que: “si se establece una interrupción de trabajo en la mañana para tomar café, la misma se convierte en un hábito físico de satisfacción de apetito tanto de satisfacción laboral” (1983, p. 47).

Es decir, que el ofrecer café gratis para los trabajadores es un factor rentable ya que es una inversión mínima en relación al costo anual de un empleado, mientras que tomar una taza o dos tazas de café en el día tiene un efecto motivador para los empleados, tanto interno por los efectos positivos que esté tiene sobre el sistema nervioso central, como también factores externos por la satisfacción social, ya que beber café con los compañeros

de trabajo puede servir para liberar tensiones y fomentar las relaciones con el entorno laboral. El café brinda al cuerpo un estado de energía y alerta, reactivando el organismo cada vez que se consume ya que, aun en pequeñas dosis puede generar un efecto de alteración, lo que le permite al empleado mantenerse en un estado de vigilia mientras realiza las actividades correspondientes de la jornada, desarrollando aún más su capacidad de atención concentración e incluso sus capacidades motrices. Se utiliza con más frecuencia en los trabajos de oficinas para estimular que logren un mayor desempeño y sean más eficientes (Martin, 2015, párr. 14).

#### **1.4 Efectos de la cafeína en el SNC**

La cafeína es una sustancia química de origen natural que al ser ingerida produce un efecto directo sobre el Sistema Nervioso Central, ya que actúa sobre las conexiones responsables del procesamiento de todas las habilidades cognitivas como la percepción y la atención.

La adenosina es una sustancia transmisora del SNC que está distribuida por todo el encéfalo y su función es transmitir un mensaje de disminuir la actividad donde quiera que establezcan conexiones, cuando la cafeína actúa sobre el SNC bloquea los receptores de adenosina y alerta la actividad de neurotransmisores dopaminérgicos, siendo la dopamina la encargada de aportar energía mental, mejor concentración, mayor control de los impulsos, motivación y determinación. Lo que produce que se incremente el estado de alerta, de la capacidad para procesar información nueva y de la atención sobre todo en los casos donde es más difícil lograrlo, como en el caso de un vigilante donde por su tipo de trabajo tiene

que mantenerse en jornadas bastante largas de vigilia (Centro de Información Café y Salud, 2016, párr. 2).

La gran actividad que genera la ingesta de café sobre las conexiones dopaminérgicas facilita que esta sustancia psicoactiva llegue con mayor facilidad a las partes del cerebro encargadas del refuerzo y la adicción. Los estimulantes del sistema nervioso central se clasifican entre mayores y menores. Entre los menores esta la cafeína extraída del café, los efectos de esta no son siempre iguales ya que difieren de persona a persona. Por la ingesta diaria de la sustancia se puede generar una dependencia y aparecen síntomas como agitación, insomnio, irritabilidad, ansiedad, alteraciones de la respiración, disminución de los reflejos dolor de cabeza, aceleración del ritmo cardiaco y hasta gastritis por la estimulación de secreción gástrica que el café genera. Algunos de estos síntomas pueden fácilmente confundirse con las características de un trastorno por ansiedad, por lo que es recomendable estudiar cada paso en particular.

## **1.5 Cafeinismo**

Ingerir café sin excesos no involucra ningún tipo de riesgo para la salud del consumidor, el problema es cuando nos pasamos de las dosis recomendadas produciendo un riesgo de dependencia.

Una taza de café por lo general puede contener entre 60 y 100 mg de cafeína, esta sustancia ejerce una acción estimulante sobre el sistema nervioso central y sus efectos se activan a los cinco minutos de ser ingerido, manteniéndose en un periodo de dos a tres horas. Su consumo puede crear tolerancia y dependencia (Vázquez, 2011, párr. 1).

La adicción al café a diferencia de otras sustancias adictivas no amenaza la economía, la salud y el área social como otras drogas tan rápidamente. Al dejar de consumir café de manera repentina en personas que ingieren dos o más tazas diarias pueden aparecer síntomas de abstinencia que pueden durar uno o más días. Ahora bien, si hablamos de individuos acostumbrados a una ingesta de café diaria entre cinco o más tazas, nos vemos frente a un problema mucho mayor ya que dejar de consumirla se vuelve más difícil. Sin embargo, se considera que la dependencia a la cafeína no es una adicción grave a diferencia de otras sustancias como la cocaína o el alcohol.

Por la misma naturaleza estimulante de la cafeína, los adictos pueden tener problemas para conciliar el sueño, por lo que generan un círculo vicioso, por la mañana lo primero que necesitan hacer es ingerir una taza de café para sentirse con energías suficientes para funcionar a lo largo del día y cuando llega la noche se presenta uno de los tantos síntomas de abuso de esta sustancia como el insomnio y de esta forma esta conducta se repite día con día. Dormir lo suficiente es muy importante para el desarrollo de las actividades y obligaciones diarias. La dificultad para conciliar el sueño o el insomnio tiene consecuencias en el rendimiento laboral.

La reparación cerebral a lo largo de la noche se ve obstaculizada por el insomnio, afectando de manera directa la capacidad de retener nueva información y de concentración en el trabajo. También la creatividad, ya que el individuo por lo general se encuentra más cansado y con poca energía, dificultando la creación de nuevas ideas. Las personas que no tienen un sueño reparador por lo general son más irritables y muestran cambios negativos en su estado de ánimo, como consecuencia su rendimiento puede verse impactado, sobre todo cuando son profesiones que exigen un trato directo con el cliente o trabajo en equipo.

Se cree que una dosis mayor a 400 mg. al día puede generar dependencia, provocando el aumento de la ingesta de café para poder conseguir el efecto deseado, todo esto dependerá de la persona que lo consuma, se han observado casos que con una dosis diaria baja de 100 mg producen una adicción a esta bebida.

Es importante recalcar que la cantidad de cafeína puede variar según el tamaño de la taza que se utilice y la manera de preparar esta bebida, pero de manera general es bueno no consumir más de cuatro tazas de café en la dieta diaria.

Cuando una persona habituada al consumo diario de café sobre todo en altas cantidades, un día no lo hace por voluntad propia o porque simplemente no ha sido posible, puede presentar los siguientes síntomas: deterioro cognitivo, dolor de cabeza, irritabilidad, fatiga, ansiedad, falta de concentración, depresión, entre otros (Pérez, s. f, párr. 5) y puede desencadenar ciertas conductas como: conflictos entre compañeros de trabajo y jefes, productividad escasa, ausencias injustificadas, empleados que no cumplen con los horarios establecidos (impuntuales), accidentes laborales, cambios impredecibles en el estado de ánimo.

## Capítulo 2: Conductas Ansiosas

### 2.1 Ansiedad

La ansiedad es una emoción que cualquier persona, ha experimentado en algún momento determinado como respuesta, a una situación concreta o circunstancial. Los estados de ansiedad pueden originarse como una emoción ocasional y natural en el ser humano o como una respuesta instintiva; usualmente estos estados de ansiedad tienden a desarrollar un curso progresivo con tenencias a reincidir en intervalos de tiempo que pueden variar desde: corto, mediano, largo plazo (Vázquez y Herrán, 2007, p. 1).

La ansiedad es por lo tanto una respuesta normal que moviliza las operaciones defensivas del organismo, como respuesta ante una señal de amenaza, peligro, estrés en la cual se manifiesta una amplia variedad de respuestas fisiológicas, psicológicas y conductuales. La ansiedad suele presentarse o manifestarse de forma momentánea; la ansiedad hasta cierto nivel es necesaria debido que ejerce una estimulación hacia los objetivos personales y laborales (Reyes–Ticas, s. f, p. 10).

Ansiedad se define como: “aprensión, tensión, o dificultad que surge por la anticipación de un peligro cuya fuente es desconocida” (Asociación Americana de Psiquiatría, como se citó en Bobes, et al, 2002, p. 2).

La ansiedad puede orientar a la persona a un mejor desempeño o adaptación a nivel personal, laboral obteniendo mejores resultados cuando se experimenta en niveles bajo; contrario a experimentar niveles elevados de ansiedad que puede dar paso al desarrollo de una patología como tal (trastorno por ansiedad) magnificando las repuestas fisiológicas,

psicológicas, conductuales de forma extremada y prolongada, por lo tanto existe una diferencia significativa entre la ansiedad fisiológica y la ansiedad patológica.

La ansiedad fisiológica es una respuesta natural del ser humano ante una señal de amenaza y permite generar un mejor nivel desempeño y adaptación en la persona; la sintomatología expresada por la persona es leve (la persona es capaz de autorregularse) en contraposición de la ansiedad patológica, no ejerce un papel adaptativo e inhabilitando a la persona a desempeñar sus tareas diarias, genera un deterioro en el rendimiento, la sintomatología es de mayor componente sintomático y elevado requiriendo de esta forma asistencia clínica (Navas y Vargas, 2012, p. 498).

La patología como tal debe cumplir o alcanzar ciertos criterios diagnósticos establecidos por el DSM-V Manual de Diagnostico de los Trastornos Mentales como en el CI-10 Diagnóstico de los Trastornos Mentales y del Comportamiento, que se encuentran dentro del grupo de trastornos por ansiedad. Se debe evaluar sintomatología y establecer pautas concretas para definir si la persona está presentando un cuadro patológico referido algún trastorno por ansiedad dentro de esta clasificación (Minici, Rivadeneira y Dahab, 2002, párr. 3).

## 2.2 Etiología

El término de ansiedad fue acuñado por primera vez por el fisiólogo de descendencia escocesa William Collen en el siglo XVIII, para referirse a la aflicción, angustia, intranquilidad, zozobra del sistema nervioso al cual en su momento se le nombro como “neurosis” en el año de 1769; para nombrar a las enfermedades nerviosas, la medicina acuñó el término, pero termino por abandonarlo, el termino de ansiedad fue retomado finalmente por la psicología (Rivera, Murillo y Sierra, 2007, p. 58).

Ansiedad es el término que actualmente se emplea para describir un rasgo o un trastorno de ansiedad. La palabra ansiedad y la palabra angustia, según el empleo de la lingüística tienen el mismo significado, existen diversos conceptos, pero una de las definiciones más completas se define de la siguiente forma:

Ansiedad se deriva del latín “anxietas”, que significa “estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo” y angustia procede del latín “angustia”, “angor”, que incluye significados como “Angostura, dificultad, aflicción, congoja, temor opresivo sin causa precisa, estrechez del lugar o del tiempo (Diccionario de la Real Academia)”. (Reyes–Ticas, s. f, p. 10).

El origen de los trastornos por ansiedad es multifactorial y pueden estar determinados por diferentes factores y que a su vez pueden ser características predisponentes a facilitar la posibilidad que se produzca un rasgo de ansiedad o se desarrolle un trastorno de ansiedad dependiendo de la proximidad de la persona con el factor multifactorial o el rasgo que posea el individuo. Por lo tanto, la etiología y etiopatogenia de los trastornos de ansiedad componen un modelo complejo donde

interactúan diversos modelos que tratan de explicar la expresión del trastorno, así como sus múltiples factores: biológicos, psicodinámicos, sociales, aprendizaje, modelo neurobiológico (Navas, y otros, 2012, p. 499).

### **2.3 Conductas ansiosas**

Es importante saber diferenciar cuando se habla de un individuo que está ansioso y cuando otro es ansioso. En el caso de cuando se está ansioso es simplemente una respuesta natural de la persona ante una situación que sea interpretada como amenaza. En este caso estaríamos hablando de ansiedad como rasgo y ansiedad como estado.

El estado de ansiedad, es un estado emocional temporal o momentáneo. Mientras la ansiedad como rasgo es una característica de la personalidad que se mantiene a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones, es decir la tendencia relativamente estable que tiene el sujeto para percibir las cosas que le suceden de forma amenazante, como consecuencia responden de forma ansiosa.

La ingesta de café puede causar síntomas de ansiedad para las personas que normalmente no la presentan. El componente de la cafeína puede producir que el corazón lata con mucha fuerza, provoca agitación y nerviosismo, lo que puede desencadenar hasta un ataque de pánico para los individuos que ya padecen de ansiedad.

Según el psicólogo Norman Schmidt, que se dedica a estudiar el efecto de la cafeína en sus pacientes con trastorno de ansiedad, refiere que mientras algunos individuos se sienten con altos niveles de energía y con una mayor capacidad de concentrarse con el consumo del café, hay otros propensos a la ansiedad que experimentan sensación de nerviosismo, insomnio, palpitaciones, hasta llegar a una sensación de muerte. Por lo que se

recomienda que las personas diagnosticadas con algún trastorno de ansiedad eviten el consumo de cafeína.

## 2.4 Trastornos de ansiedad

Los trastornos o enfermedades mentales son aquellas alteraciones cognitivas, afectivas y de la conducta que afectan la funcionalidad de la persona que los padecen, existen una diversidad de trastornos y uno de ellos son los trastornos de ansiedad que se caracterizan por el miedo o preocupación excesiva reacción que se debe a pensamientos erróneos y anticipados.

A continuación, se hará una descripción de los Trastornos de Ansiedad clasificados por el Manual de Diagnostico de los Trastornos Mentales DSM-V.

*Trastorno de Ansiedad por separación:* malestar excesivo y recurrente del individuo ante la separación de la figura de apego<sup>1</sup>.

*Mutismo selectivo:* dificultad del individuo de hablar en situaciones sociales a pesar de poder hacerlo en otras situaciones interfiriendo en logros laborales.

*Fobia específica:* miedo intenso que se le tiene a algún objeto o situación en específico.

*Trastornos de Ansiedad Social (fobia social):* miedo intenso del individuo ante las diferentes situaciones sociales a las que se expone.

*Trastorno de Pánico:* se refieren a un malestar o miedo intenso lo que provoca reacciones fisiológicas como temblor, palpitación, sudoración, escalofríos etc.

---

<sup>1</sup> Todos los contenidos son del DSM V, ver referencia.

*Agorafobia*: miedo intenso ya sea a los espacios abiertos o cerrados, al uso del transporte público, o estar en medio de una multitud.

*Trastorno de Ansiedad Generalizada*: al individuo se le hace difícil controlar su preocupación excesiva, presentando dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular, problemas de sueño. (Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 2014, p. 129)

Esta clasificación de los trastornos de ansiedad también está descrita en el Manual Diagnóstico de los Trastornos Mentales y del Comportamiento CIE-10 que se encuentra de cierta forma estandarizado para la población salvadoreña.

Entre esta clasificación están los siguientes trastornos<sup>2</sup>:

*F40.0 Agorafobia*: no solamente se incluye el temor a los lugares cerrados sino también a los espacios públicos o el temor al tener dificultad para salir de un lugar.

*F40.1 Fobia social*: el miedo excesivo a ser juzgado por otras personas, las personas con estas fobias evitan situaciones sociales.

*F40.2 fobias específicas*: el miedo excesivo ante situaciones en específico como animales, alturas, oscuridad, sangre, heridas, etc. Y esta situación puede estar acompañada de pánico como en la agorafobia.

*F41.0 Trastorno de pánico*: es la crisis repetitiva de ansiedad grave, la cual presenta síntomas como palpitaciones, dolor precordial, sensación de asfixia, mareo o vértigo, y sensación de irrealidad.

---

<sup>2</sup> Todos los contenidos son del CIE 10, ver referencia.

*F41.1 trastorno de ansiedad generalizada*: angustia excesiva que no es presentada en una situación en específico, sino que aparece de manera espontánea, entre los síntomas más comunes están nervios insistentes, temblor, tensión muscular, sudoración, mareos, palpitaciones (Organización Mundial de la Salud, 1992, pp. 169- 176).

## Capítulo 3: La relación entre cafeinismo y conductas ansiosas

### 3.1 Trastornos relacionados con la cafeína

la ingesta excesiva de la cafeína ha sido clasificado dañino y se ha demostrado que afecta fisiológicamente como psicológicamente llegando a ser causante de ciertos trastornos mentales, desde la actualización del Manual Diagnóstico de los Trastornos Mentales DSM-IV se vienen categorizando, así también en el Manual Diagnóstico de los Trastornos Mentales y del Comportamiento CIE-10, en donde brindan ciertos parámetros de las diferentes enfermedades mentales que puede causar la ingesta excesiva de la cafeína, en la nueva actualización del DSM-V se ven también reflejados por lo que se muestra a continuación una breve descripción de ellos <sup>1</sup>.

*Intoxicación por la cafeína:* se refiere a un consumo de cafeína que supera a los 250 mg y que durante o después del consumo aparecen síntomas como nerviosismo, intranquilidad, excitación, insomnio, taquicardia entre otros síntomas y causan un deterioro en la funcionalidad de la persona ya sea en su ambiente laboral o social.

*Abstinencia de la cafeína:* se refiere al cese o la reducción del consumo de la cafeína por un periodo de 24 horas y causa síntomas como dificultad para concentrarse, disforia, cefalea, fatiga, entre otros. Y causan un deterioro en la funcionalidad de la persona ya sea en su ambiente laboral o social.

---

<sup>1</sup>Todos los contenidos son del DSM V, ver referencia.

Otros de los trastornos inducidos por la cafeína son los trastornos de ansiedad y trastornos de sueño-vigilia estos dos provocados por el consumo excesivo (Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 2014, p. 265).

Así como también en el Manual de Diagnóstico de los Trastornos Mentales y del Comportamiento CIE-10 se ven clasificados “los trastornos mentales y del comportamiento debido al consumo de sustancias psicotropas” dentro de ellos podemos encontrar, los trastornos mentales y del comportamiento debido al consumo de otros estimulantes de los cuales se incluye a la cafeína como una de estas sustancias <sup>2</sup>.

*F1x.o intoxicación aguda:* en este trastorno se producen alteraciones fisiológicas y psicológicas como la conciencia, cognición percepción y estado afectivo y del comportamiento de la persona debido a la ingesta recurrente de la sustancia.

F1x1 Consumo perjudicial: en este trastorno el consumo de la sustancia afecta tanto la salud física (hepatitis) como la mental (trastorno depresivo).

*F1x2 síndrome de dependencia.* Deseo intenso (e insoportable) y comportamiento compulsivo a ingerir esta sustancia, que genera manifestaciones fisiológicas, comportamentales y cognoscitivas y se vuelve prioridad para la persona.

*F1x3 síndrome de abstinencia:* son síntomas que se generan cuando hay abstinencia absoluta o temporal de la sustancia, entre los síntomas psicológicos pueden ser la ansiedad, depresión o trastorno del sueño y puede llegar a complicarse con convulsiones (OMS, 1992, pp. 100- 105)

---

<sup>2</sup>Todos los contenidos son del CIE 10, ver referencia.

### 3.2 Los efectos de la cafeína en la conducta ansiosa

La cafeína tiene la capacidad para producir niveles elevados de ansiedad y estrés en la persona, es normal que una persona que constantemente consuma la infusión de café en grandes cantidades presente temblores, palpitaciones, sudoración, taquicardia tiene mayor probabilidad a desarrollar, ansiedad generalizada, ataques de pánico, debido a la propiedad de la cafeína es capaz de acrecentar la posibilidad a padecer un trastorno por ansiedad, reduciendo de esta forma la propiedad b1 o tiamina, vitamina encargada de reducción de estrés (Avafvalencia, 2004, párr.1).

El síndrome ansioso puede estar siendo originado por el consumo de una sustancia estimulante o psicoactivas como es el caso de la cafeína, teofilinas, metilxantinas propiedades o elementos que se encuentra inmerso en el café (Díaz, 2006, p. 27).

El síndrome ansioso es común asociarlo a sustancias estimulantes legales e ilegales, si el consumo de estas sustancias es alto y con un periodo de uso amplio, es normal registrar el uso de estos estimulantes, en caso de sustancias legales como es el caso de cafeína y sus derivados, resulta difícil poder establecer un diagnóstico, pero no imposible debido a que la cafeína es capaz de presentar un cuadro clínico, estado de alerta, hipervigilancia, ansiedad, ataques de pánico, desarrollo de cuadros de ansiedad (Díaz, 2006, p. 29).

### **3.3 Relación entre el desempeño laboral y la conducta ansiosa del empleado por la ingesta excesiva de café.**

El desempeño adecuado del empleado dentro de una organización es una de las herramientas primordiales para lograr la productividad y calidad en la empresa, cada una de las organizaciones como se menciona en el primer capítulo trata de incentivar a los empleados con diferentes elementos para que ellos tengan una perspectiva más amena y positiva dentro del ambiente laboral y puedan rendir de la mejor manera en sus jornadas.

El mantener una cafetera dentro del lugar de trabajo y tomar ciertas tazas de café con moderación al día puede beneficiar a la organización y a corto plazo favorece a los empleados, ya que el café es un estimulante que mantiene un estado de vigilia, beneficiando a la organización porque al momento del consumo brinda reacciones fisiológicas que dan energía a las personas, se tornan más creativos, aumentan la concentración y su memoria para que continúen con sus tareas diarias; sin embargo a largo plazo el abuso de esta sustancia puede generar efectos físicos y psicológicos como conductas ansiosas, que pueden fácilmente llegar a convertirse en algún trastorno de ansiedad si la persona ya trae una predisposición genética.

El empleado puede al inicio presentar ciertas conductas de ansiedad y estas pueden ser leves, las cuales pueden pasar desapercibidas hasta por la misma persona y no son permanentes, pero después de un tiempo en que la ingesta de café se vuelve algo necesario para funcionar y la ingesta aumenta para conseguir los mismo efectos que en el pasado se alcanzaban con dosis más bajas, los síntomas ansiosos empiezan a surgir con mayor intensidad y es ahí donde se ve afectado el rendimiento y la salud del empleado; el clima

organizacional por estas mismas conductas las relaciones entre compañeros de trabajo se tornan más difíciles, más aun cuando ya se desarrolla un trastorno de ansiedad es más probable que la funcionalidad del trabajador se vea muy afectada hasta el punto de quedar inhabilitado por un tiempo o indefinidamente.

Cada síntoma ya sea fisiológico como psicológico afectará en gran medida al desempeño del empleado. Entre las reacciones fisiológicas están palpitación, sudoraciones, nerviosismo entre otros y los psicológicos como intranquilidad, así como miedos irracionales lo cual no le permitirá desarrollar sus actividades u obligaciones de manera idónea. Es decir, las conductas funcionales están íntimamente relacionadas con la productividad de las personas dentro de la empresa. Es importante mencionar que sin importar la intensidad de los síntomas ansiosos el desempeño del empleado se verá afectado, y esto no sucede solamente con la salud del individuo sino también afecta a la organización de la que forma parte disminuyendo la calidad del servicio que presta y generando pérdidas significativas (Masip, 2000, párr. 2). Estas pérdidas implican costos ya que los absentismos se vuelven comunes, las llegadas tarde, los accidentes laborales que pueden ser provocados por alguna sintomatología ansiosa, además de la baja productividad y menor calidad de ejecución en las actividades, afectando la competitividad de la empresa.

## **Antecedentes**

### Cafeína y rendimiento cognitivo

La cafeína tiene un efecto estimulante fisiológicamente sobre todo en el sistema nervioso central, su efecto sobre todo en sistema nervioso central, por otra parte la cafeína tiende a estimular los procesos mentales como atención, cognición, pensamiento , aumento los niveles de alerta, estado de vigilia , por sus efectos estimulante puede ser beneficiosas en empleados “ corre turno” o empleados con turnos que requieran estado de vigilia alto cuya tareas requieran tener niveles altos de atención y niveles de fatiga bajos , la cafeína puede ser un adecuado estimulante todo y cuando se utilice de manera correcta y en dosis moderadas la persona . (Centro de Información Café y Salud, 2012, párr. 3).

El Centro de Información Café y Salud realizo un estudio relacionando las variables de cafeína y rendimiento cognitivo, retomando una población de trabajadores “corre turnos” cuyo factor común denominador fuera turnos de noches, entre la población seleccionada se encuentra: enfermeras y transportistas/ choferes, (ver apéndice 1). (Centro de Información Café y Salud, 2012, párr. 3).

### **Análisis de caso de investigación**

El estudio realizado remite los efectos que puede generar el uso de cafeína en la ingesta de varias tazas de café al día, tomando como muestra una población de empleados con turnos nocturnos, específicamente dirigidos a los puestos de salud, en el área de enfermería y de servicio de transporte con relación al puesto de chofer o conductor; entre las respuestas obtenidas se deslumbra que en el sector salud un 68% de las enfermeras hacen un consumo de dos tazas de café al día, en relación al sector transportista se evidencia una alza del 5% arriba en comparación al sector de salud, es decir que un 73% en el puesto de chofer consumen al menos dos tazas de café al día, posiblemente la tendencia de consumo en sector motorista se deba a la necesidad de mantenerse despierto y alerta durante el trayecto que se le ha designado durante el su turno nocturno, probablemente este sea uno de los factores que pueden estar incidiendo o realzando la probabilidad de consumir tazas de café al menos dos veces al día, este tipo de empleo debido a la naturaleza de sus funciones los niveles de atención, concentración, alerta son indispensables y consumo de café.

El café pero sobre todo el activo de la cafeína es capaz de reproducir o disminuir síntomas de cansancio y generar el efecto estimulante ya que está evidenciado que una taza de café por lo general puede contener entre 60 y 100 mg de cafeína, sustancia que ejerce una reacción estimulante sobre el sistema nervioso central; sus efectos tiende a presentarse después de los cinco minutos de su ingesta, estos efectos pueden alcanzar una prolongación de dos a tres horas en el organismo del empleado que lo ha consumido y de esta manera mantenerse despierto mientras se encuentra al volante o alerta ante las

situaciones que puede ocurrir de manera inesperada en el trayecto en caso de los transportistas .

El estudio de caso enuncia que unos de los motivos dirigidos a la ingesta de café en la población encuestada son: estado de alerta, disminución de la sensación de cansancio y somnolencia, fatiga, niveles de alerta. Los encuestados son conscientes de sus efectos y la diferencia de estos efectos al consumirlo y al dejar de consumir el café durante la jornada laboral.

La población encuestada comparte las características de tener que realizar su trabajo en horas nocturnas, motivo que posiblemente se encuentre incidiendo o motivando al consumo del café, debido a que la cafeína es capaz de generar estados de alerta altos y emite una disminución significativa de cansancio y fatiga; Esta derivación de estado de alerta y disminución del estado fatiga así como el estado de cansancio en el organismo del empleado tanto del sector salud como sector transportista. Este fenómeno puede explicarse debido a que la cafeína es una sustancia química de origen natural que al ser ingerida produce un efecto directo sobre el Sistema Nervioso Central, ya que actúa sobre las conexiones responsables del procesamiento de todas las habilidades cognitivas como la percepción y la atención

Otra explicación que es respaldada por la ciencia en relación al efecto estimulante de la cafeína en el organismo de la persona, es la función que ejerce los neurotransmisores en el sistema nervioso central, un elemento fundamental en este proceso neurológico es la adenosina, sustancia transmisora del SNC que está distribuida por todo el encéfalo cuya función es transmitir un mensaje de disminuir la actividad donde quiera que establezcan conexiones,

cuando la cafeína actúa sobre el SNC bloquea los receptores de adenosina y alerta la actividad de neurotransmisores dopaminérgicos (Centro de Información Café y Salud, 2016, párr. 2).

Otra de las sustancias involucrada en este proceso es la dopamina que tiene la función de aportar energía mental, mejor concentración, mayor control de los impulsos, motivación y determinación, lo que produce que se incremente el estado de alerta y la capacidad para procesar información nueva y los niveles de atención, como en el caso de los empleados que tienen turnos nocturnos en los cuales deben mantenerse en jornadas de vigilia debido a la naturaleza del empleo y funciones del puesto de trabajo.

Por lo tanto, la cafeína genera este tipo de efectos anteriormente mencionados que pueden permitir la realización de las tareas y funciones que requiere el puesto de trabajo, así como a las demandas externas e internas dentro de la organización a los que pueden estar siendo sometidos, como factor de tiempo, funciones o actividades específicas, mayor nivel de concentración y atención por lo tanto estudio muestra una relación de cafeína con estados de alerta.

En el estudio no se expresa una relación directa con la ingesta excesiva de café en la conducta ansiosa del empleado sino más bien identifica la ansiedad como un síntoma del estado de alerta provocado por efecto de la ingesta de la cafeína.

Los que participaron en este estudio ingirieron alrededor de dos tazas diarias de café, cada taza de café generalmente contiene 200 mg de cafeína, esta cantidad no está catalogada como ingesta excesiva (Vázquez, 2011, párr. 1). Pero en el caso que estos sujetos ingieran 400 mg de cafeína, muy probablemente se podrían observar estados de

hipervigilancia o estados de alerta, que se convertirían en parte de un síntoma de ansiedad o conducta ansiosa, como consecuencia de altos contenidos de cafeína en el sistema.

### **La cafeína disminuye la productividad de las ratas trabajadoras.**

El estudio menciona que hay muchos trabajadores hoy en día que realizan una jornada laboral muy pesada y que los resultados de esto es un salario muy bajo y que en otros casos las personas que tiene poca carga laboral son remunerados con un buen salario, es esté, uno de los temas de investigación de este estudio, así como el consumo de café en la jornada laboral.

Ya que no es posible llevar a cabo experimentos con los humanos, los científicos tomaron como modelo a un animal semejante al humano, como lo es para este caso “las ratas” y fueron tomadas para el estudio de los efectos de estimulantes, como la cafeína y el alcohol sobre los trabajadores.

El estudio hizo trabajar a las ratas intelectualmente, al realizar las tareas que hace normalmente un trabajador y que requieren un esfuerzo mental.

El procedimiento de la investigación es el siguiente:

Introduciendo su hocico en él, el agujero de entre cinco perforados en un panel que ha sido iluminado por un breve flash de luz desde la parte posterior del mismo, las condiciones determinaran la tarea fácil (1 segundo de iluminación) o difícil (2 segundos de iluminación) Si la rata elige el agujero correcto en el primer caso, recibe una pequeña recompensa en forma de bolita de azúcar (equivalente al salario mínimo); si elige el agujero correcto en el segundo caso, el premio es una mayor cantidad de azúcar (tal vez equivalente al salario de un funcionario de primera). Por último, una vez las ratas han aprendido que la tarea más difícil conlleva una mayor

recompensa, se les enseña que pueden elegir si prefieren realizar la tarea fácil (y cobrar poco) o la difícil (y cobrar” más) pulsando una palanca. (Rodríguez, 2012, párr. 2).

Pero el estudio no pretendía saber si había ratas más trabajadoras que otras, sino también comprobar si la ingesta de estimulantes posee algún efecto en las ratas para realizar o no el trabajo más difícil, entre estos estimulantes están el café y el alcohol (Rodríguez, 2012, párr. 3).

Los científicos comprobaron que la cafeína producía efectos según el tipo de rata. Las ratas que mejor trabajaban, con la ingesta de cafeína, dejaron de estar motivadas al realizar sus tareas, optando por la más fácil a pesar de la menor recompensa, las ratas que peores trabajaban siguieron con su mismo comportamiento. Es decir que la cafeína disminuye la productividad intelectual de las ratas (Rodríguez, 2012, párr. 4).

Análisis de caso de investigación:

Como se menciona en el estudio anterior el consumo de café en las organizaciones durante las jornadas laborales genera efectos positivos, ya que por medio de sus propiedades estimulantes altera al sistema nervioso central, provocando que el empleado mejore su productividad aumentando su energía, concentración y atención desempeñándose de una manera más funcional.

Este estudio a diferencia del otro refleja completamente lo opuesto, ya que las ratas que al principio del estudio eran las más trabajadoras al consumir cafeína disminuían su productividad. Para este experimento se utilizó ratas por ser uno de los animales que más se asemeja al ser humano. Este estudio pretendía conocer si al consumir cafeína las ratas

disminuían su motivación en el desempeño de sus tareas; los resultados de la investigación afirman que la cafeína genera efectos negativos en el desempeño del empleado ya que ciertamente disminuye su funcionalidad.

Durante años se ha creído que las ratas son uno de animales con más semejanzas genéticas al ser humano, sin embargo, algunos estudios publicados mencionan que, a pesar de las características parecidas del ser humano con las ratas, los genes de las ratas no funcionan de manera semejante con los seres humanos, por ende, los efectos o resultados que se dan en las ratas en diferentes experimentos, no son los mismos con los efectos que genera en el ser humano (Sampedro, 2002, párr. 5).

Es decir que los resultados encontrados en este estudio probablemente no sean los efectos que se pueden llegar a producir en el ser humano, ya que manifiesta efectos contrarios a los que se han mencionado a lo largo de la investigación, así como en el antecedente anterior, manifestando desmotivación en las ratas trabajadoras, lo que sería equivalente al capital humano que se encuentre en una organización.

Aunque es importante agregar que algunas investigaciones mencionan que tener una ingesta excesiva de cafeína y suspender puede generar cansancio, irritabilidad, depresión, falta de concentración entre otros síntomas que puede se pueden producir en las personas que lo suspenden (Filippis, 2015, párr. 4).

Es decir que los efectos de la ingesta de cafeína en las ratas serán diferentes a la de los seres humanos, por lo que puede convertirse en una variable para que este estudio tenga resultados diferentes a los que se han venido mencionando a lo largo de esta investigación. Otra variable puede ser la cantidad de cafeína a las que las ratas fueron sometidas, ya que,

si no fueron dosis similares a las que las personas de una organización suelen consumir, no es conveniente hacer la comparación de los resultados encontrados en las ratas trabajadoras con los resultados que pueden llegar a producirse en el ser humano.

## Conclusiones

A lo largo de la investigación/recopilación bibliográfica se logró demostrar la importancia en la ingesta excesiva de café y la conducta ansiosa en empleados, mediante la información retomada se logró el reconocimiento de los efectos tanto positivos como negativos de la cafeína tras la ingesta constante del cafeto por parte de los empleados que se encuentra inmerso en las organizaciones o empresas.

Dentro de los efectos asociados a la cafeína se observan efectos tanto positivos como negativos a nivel fisiológico y psicológico, dentro de los efectos positivos de la ingesta de café se encuentran: estado de alerta por parte del empleado, aumento de energía, mayor concentración, atención, disminución de fatiga y cansancio, estimulación de memoria; siempre y cuando se consuma con moderación y dosis bajas; el empleado puede generar niveles de productividad, mayor desempeños en tareas, funciones de puesto, rol, optimización de tiempos.

Elementos que pueden ser claves para el desarrollo laboral del empleado y su crecimiento dentro de la empresa, factores o características del empleado que benefician de manera directa a la empresa debido a que el empleado se vuelve un ente mucho más productivo, capaz de optimizar tiempos de manera eficaz y viable en sus tareas de puesto y generar una disminución de costo a la empresa en tener que contratar más personal, capacitaciones.

Los efectos negativos del activo de la cafeína surgen tras la ingesta del café debido al uso desmedido y excesivo que pueda hacer el empleado durante su jornada de trabajo, para que los síntomas se experimenten debe ingerirse una cantidad igual o mayor a 400

miligramos de cafeína la persona/empleado puede experimentar una amplia gama de síntomas fisiológicos, psicológicos, conductuales.

Es frecuente que el empleado experimente una amplia gama de sintomatología, si este ha hecho una ingesta desmedida de café durante su jornada laboral, el empleado puede advertir: un alto nivel de alerta que generalmente suele ser acompañado: por agitación, palpitations, aumento de respiración, sudoración, intranquilidad, irritabilidad, cambios de humor y conducta ansiosa.

Conducta o comportamiento que puede afectar el desempeño laboral, este puede iniciar con conductas ansiosas que pueden ser transitorias o pasar desapercibidas; es usual que estas conductas se acentúen conforme se aumente el consumo o dosis de cafeína durante la jornada laboral, pese a la aparición de síntomas la ingesta de café es constante e inclusive los niveles de tolerancia incrementa cada vez más. Es usual que el empleado genere un hábito de consumo hacia el café y le considere necesario para su desempeño debido al efecto estimulante que este produce a corto plazo y en cierta medida perciba que estos efectos facilitan sus tareas del puesto de trabajo.

Los efectos negativos provocados por la cafeína suelen pasarse por alto debido a que estos surgen con el uso frecuente y abusivo de esta, a diferencia de los efectos positivos que se observan de manera casi inmediata.

Los efectos nocivos producidos por el activo de cafeína son perjudiciales para el empleado, debido al daño que son capaz de producir tanto a nivel fisiológico y laboral; en consecuencia, puede generar conductas inadecuadas en el trabajo (conductas ansiosas,

irritabilidad, agresividad, humor variante nivel alto de alerta, susceptibilidad hacia el entorno).

Conductas o comportamientos que pueden alterar la productividad del empleado dentro de sus funciones o tareas de puesto, a consecuencia se puede ver afectado el producto de sus tareas, funciones, roles, inadecuada distribución de los tiempos, absentismo (en los casos donde el consumo de café genere un daño a nivel fisiológico) irritabilidad, conductas ansiosas, niveles altos de estrés.

Los efectos negativos provocados por la ingesta del activo de la cafeína través de café pueden verse reflejados en la baja productividad y menor calidad de ejecución en las actividades y en casos mayores una repercusión en el clima laboral; generando de esta manera un desequilibrio en las relaciones interpersonales con sus compañeros debido al comportamiento irritable o susceptible, cambios de humor que puede experimentar el empleado.

La incidencia de este comportamiento en la conducta del empleado puede afectar de manera directa la relación entre empleados o al empleado que se encuentre experimentando los efectos adversos de la cafeína, comportamiento que puede afectar la labor, generando una respuesta desagradable y la falta de colaboración o empatía hacia la persona, afectando la capacidad de la empresa en mejorar el ambiente laboral, debido a un número alto de personas insatisfechas, así como la baja calidad de los procesos, servicio, producto, debido al ambiente hostil provocado por conductas ansiosas, irritables, alerta que pueden estar experimentando uno o varios miembros de una organización en consecuencia de la ingesta excesiva de la cafeína.

Los efectos negativos de la cafeína en la conducta del empleado son desfavorables y pueden ser un factor psicolaboral de no ser prevenido o abordado de manera adecuada dentro de la organización. Debido a la conducta que está expresando el empleado alcanza una repetición constante, provocando una molestia tanto fisiológica, psicológica, conductual suscitando un agotamiento, desmotivación hacia el trabajo, dificultad para realizar tareas establecidas.

Ante la variación de síntomas físicos, psicológicos, conductuales que puede estar experimentando el empleado puede hacerlo vulnerable a un accidente dentro de la organización.

De manera que la monografía elaborada hace una entrada a un problema real y silencioso que puede residir dentro de las organizaciones a través de los empleados y su deficiencia en el funcionamiento de sus tareas, funciones, rol y relaciones interpersonales a raíz de la ingesta excesiva del café en la conducta ansiosa; y si bien no existe una relación directa entre el tema investigado: los resultados encontrados son de importancia para generar la necesidad de una investigación más profunda hacia la exploración de la relación entre ingesta excesiva de café en la conducta ansiosa del empleado o de otras variables que pueden surgir por la ingesta de la cafeína.

## Recomendaciones

En calidad de información recopilada en la revisión documental referida al tema de “ingesta excesiva de café en la conducta ansiosa del empleado” se recomienda lo siguiente:

1. Se anima a la organización/empresa tener en cuenta los efectos de la ingesta del café en los empleados, así como las consecuencias que la cafeína puede provocar en el desempeño de sus funciones, tareas, rol de puesto e interacción entre sus compañeros de área de trabajo.
2. Que los gestores organizacionales apliquen medidas de regulación hacia la ingesta del café; establecer un número determinado de tazas de café que puede consumir al día.
3. Alternar bebidas con cafeína (café, sodas, refrescos, té) por bebidas saludables y libres de cafeína por otro elemento como máquinas expendedoras con alimentos/snacks saludables, té descafeinado, el aumento del consumo de agua.
4. Sustitución de tazas/vasos por unos más pequeños para servirse el café de manera habitual, de esta forma sencilla se puede reducir la ingesta de café en gran medida y evitar un daño mayor en el organismo y funcionamiento del empleado.
5. Destinar un comité conformados por los mismos miembros de la organización, los cuales se encarguen de desarrollar campañas de concientización del uso desmedido del café, por lo menos una vez al mes, así como la forma moderada o correcta de beberlo sin caer en el abuso del cafeto.
6. Distribuir de manera estratégica en diferentes partes de la empresa los afiches de concientización del uso prolongado del café en dosis altas; de igual manera colocar

brochure informativos sobre la ingesta excesiva de café dentro de las organizaciones, material que puede ser colocado cerca de la máquina de café.

7. Realizar un estudio experimental dentro de una empresa con un control de variables más críticas (cuantas tazas de café y de acuerdo al tipo utilizado establecer los gramos de cafeína que contiene) medir los niveles de ansiedad que la cafeína provoca en los empleados y otros efectos a través de las estadísticas de la clínica empresarial.

## Referencias Bibliográficas

- Davis, K. (1983). *El comportamiento humano en el trabajador*. (5ª ed.). México: Editorial McGraw-Hill.
- Chiavenato, I. (2011). *Administración de recursos humanos: El capital humano de las organizaciones*. (9ª ed.). México: Editorial McGraw.Hill.
- Asociación Estadunidense de Psiquiatría. (2014). *Manual Diagnostico y estadístico*. (5ª ed.). México: Medica Panamericana.
- Choussy Felix. (1934). *Historia del café. El Salvador*. EL Salvador: Talleres Gráficos Cisneros.
- Organización Mundial de la Salud. (1992). *Manual Diagnóstico de los Trastornos Mentales y del Comportamiento*. (10º ed.) México: Medica Panamericana.
- Minici, A. Rivadeneira, C y Dahab, J. (2002). ¿Qué es la terapia cognitiva conductual? *Revista de terapia cognitivo conductual, trastorno de ansiedad*, 3. (1), pp. 7- . Disponible en: <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/la-depresion-desde-la-perspectiva-cognitivo-conductual.pdf>
- Sánchez Díaz, V. M. (27 febrero 2012). El origen del café. En Siempre más y mejor [Publicación en Blog]. Disponible en: <http://puebladeaguilar.blogspot.com/2012/02/el-origen-del-cafe.html>
- Martin T. (14 abril 2015). Como el café afecta en realidad a tu productividad. Todoist blog [Publicación en Blog]. Disponible en: <https://blog.todoist.com/es/2015/04/14/cafe-productividad>
- Vázquez-Barquero, J. L y Herrán Gómez, A. (2007). *Trastornos de ansiedad* [Google book]. España: Elsevier. Disponible en: <https://books.google.com.sv/books?id=dW5omGXPL0oC&printsec=frontcover&dq=ansiedad&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiDxZqnrBPPAhVClh4KHdDkCjc4FBDoAQgeMAE#v=onepage&q=ansiedad&f=false>
- Reyes–Ticas J. A. (s. f). *Trastorno de ansiedad guía práctica para el diagnóstico y tratamiento* [Documento en línea]. Disponible en: <http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>
- Bobes García, J. B. (2002). *Trastornos de Ansiedad Generalizada* [Documento en línea]. Disponible en: <http://www.unioviado.es/psiquiatria/docencia/material/PSICOLOGIAMEDICA/2010-11/13PM-ANSIEDAD.pdf>

- Navas Orozco, W. y Vargas Baldares, M de J. (2012). Psiquiatría, trastorno de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria. *Revista Médica de Costa Rica*, 69 (604), p. 498. Disponible en:  
<http://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/604/art11.pdf>
- Franco, R y Lizárraga, A. (s, f). *Los componentes del café*.  
 Disponible en:  
[http://www.infoalimentacion.com/documentos/los\\_componentes\\_del\\_cafe.asp](http://www.infoalimentacion.com/documentos/los_componentes_del_cafe.asp)
- Calle Aznar, S. (2011). “*Determinación analítica de la cafeína en diferentes productos comerciales*” [Documento en línea]. Disponible en:  
<https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2099.1/11148/PFC1.pdf>
- Rivera Salazar, J. L, Murillo Villa, J. y Sierra Rubio, M. A. (enero-junio, 2007). El concepto de neurosis de William Cullen como revolución científica. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 12 (1), pp. 157-178. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29212111>
- Centro de Información Café y Salud. (2 abril 2012). Efectos de la cafeína en el Sistema Nervioso Central (SNC) [Publicación en Blog]. Disponible en:  
<http://www.cicas.es/noticias/efectos-de-la-cafeina-en-el-sistema-nervioso-central-snc>
- Avafvalencia. (2004). Estimulante. En: *Asociación Valencia Ansiedad y Fobia*.  
 Disponible en:  
<http://perso.wanadoo.es/avafvalencia/QUE%20SUSTANCIAS%20INCREMENTAN%20LA%20ANSIEDAD.htm>
- Vásquez, J. L. (2011). Riesgos del abuso de café. En: *Doctor José Luis Vásquez. Com.*  
 Disponible en: <http://doctorjoseluisvazquez.com/riesgos-del-abuso-del-cafe.html>
- Pérez, C. s, f. Si no me tomo un café por la mañana no soy persona. En: *Natursan*.  
 Disponible en: <http://www.natursan.net/si-no-me-tomo-un-cafe-por-la-manana-no-soy-persona/>
- Masip, J. M. (2000). Las adicciones en el mundo laboral. En: *las drogas.Info*.  
 Disponible en: <http://www.lasdrogas.info/>
- Rodríguez, A. (s, f). Vagos, trabajadores, café y alcohol. En: *cienciaes.com*  
 Disponible en: <http://cienciaes.com/quilociencia/2012/05/13/vagos-trabajadores-cafe-y-alcohol/>

Sampedro, J. (2002). Hombre y ratón comparten el 99% de sus genes. En: *elpais.com* [En línea] Sección Sociedad. Disponible en:  
[http://elpais.com/diario/2002/12/05/sociedad/1039042801\\_850215.html](http://elpais.com/diario/2002/12/05/sociedad/1039042801_850215.html)

Filippis, M. (2015). Si estas sufriendo estos síntomas puedes ser adicto a la cafeína. En: *Salud*. Disponible en: <http://app.eltiempo.com/estilo-de-vida/salud/efectos-del-consumo-de-cafeina/16416888>

## Glosario

**Analéptico:** Psicótropo con propiedades estimulantes del sistema nervioso central y sobre la actividad psíquica. Incluye tanto fármacos que aumentan el rendimiento físico y mental como fármacos antidepresivos.

**Ansiedad:** Angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permiten sosiego.

**Antioxidante:** Es una molécula capaz de retardar o prevenir la oxidación de otras moléculas.

**Adenosina:** Es un neurotransmisor inhibitorio. En los medios, la adenosina puede actuar como depresivo del sistema nervioso central.

**Adicción:** Hábito de conductas peligrosas o de consumo de determinados productos, en especial drogas, y del que no se puede prescindir o resulta muy difícil hacerlo por razones de dependencia psicológica o incluso fisiológica.

**Ácido linoleico:** Es un ácido graso esencial de la serie omega 6 ( $\omega$ -6), es decir, el organismo no puede crearlo y tiene que ser adquirido a través de la dieta.

**Ácido úrico:** Es una sustancia que se produce en nuestro organismo tras degradar compuestos de la sangre como son el ADN y el ARN. Éstos están compuestos por purinas que tras metabolizarse dan origen a ácido úrico.

**Agorafobia:** Fobia a los espacios abiertos, como plazas, avenidas, campo.

**Barrera hematoencefalica:** Una barrera entre los vasos sanguíneos y el sistema nervioso central. La barrera impide que muchas sustancias tóxicas la atraviesen, al tiempo que permite el pasaje de nutrientes y oxígeno.

**Cafeto:** Árbol tropical de ramas abiertas y flexibles, hojas perennes, opuestas, de color verde brillante y nerviación muy marcada, flores blancas y perfumadas que nacen en ramillete en la axila de la hoja y fruto pequeño en drupa que contiene dos semillas (café); puede alcanzar hasta 3 m de altura. Sinónimos: café.

**Cafeína:** Alcaloide vegetal del grupo de las xantinas, que se encuentra en el café, té, chocolate y mate, y que actúa como estimulante del sistema nervioso central, cardiotónico y diurético.

**Cafeinismo:** La dependencia a la cafeína determina síntomas característicos de una dependencia del tipo visto con las sustancias psicotrópicas, por ejemplo: abstinencia,

consumo continuado a pesar de los problemas que la cafeína produce, tolerancia, deseo persistente por consumirla e intentos fallidos de reducir el consumo.

**Cefalea:** Dolor de cabeza.

**Ingesta excesiva:** Significa un nivel de consumo que se encuentra por encima de las necesidades normales o el consumo promedio.

**Compuesto fenólico:** Son compuestos orgánicos en cuyas estructuras moleculares contienen al menos un grupo fenol, un anillo aromático unido a al menos un grupo funcional.

**Compuesto nitrogenado:** Son aquellos que contienen un enlace carbono-nitrógeno. Este puede ser sencillo o múltiple.

**Deterioro:** Empeoramiento del estado, calidad, valor, de una cosa.

**Dependencia:** Se le llama dependencia a la aparición de síntomas al retirar una sustancia a la que el cuerpo está acostumbrado.

**Diterpenos:** son los terpenos de 20 carbonos. Se encuentran en las plantas superiores, hongos, insectos y organismos marinos.

**Dopamina:** Es un neurotransmisor que desempeña varias funciones, entre algunas de sus funciones notables están relacionadas con: el movimiento, la memoria, los sistemas de recompensa, la atención y el aprendizaje.

**Estimulante:** Que estimula, aplicado a un medicamento o una sustancia.

**Estado de vigilia:** Es un estado consciente que se caracteriza por un alto nivel de actividad, en especial en relación al intercambio de información entre el sujeto y su medio ambiente.

**Estado ansioso:** Es la ansiedad adaptativa o no patológica es una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones que representen peligro.

**Estado emocional:** Es una actitud o disposición emocional en un momento determinado.

**Etiología:** Es la ciencia que estudia la causa y el origen de las cosas.

**Eficiencia:** Capacidad de disponer de alguien o de algo para conseguir un efecto determinado.

**Fatiga:** Molestia ocasionada por un esfuerzo más o menos prolongado y que en ocasiones produce alteraciones físicas.

**Fisiólogo:** Persona que estudia o profesa la fisiología (fisiología: Parte de la biología que estudia los órganos de los seres vivos y su funcionamiento).

**Incentivo:** Estimulo que se ofrece a una persona, grupo o sector de la economía con el fin de elevar la productividad y mejorar los rendimientos.

**Insomnio:** Vigilia, falta de sueño a la hora de dormir.

**Melanoidinas:** Son compuestos colorantes que se producen mediante la reacción de Maillard, una reacción química que se da entre un azúcar reductor y un aminoácido, a temperaturas superiores a los 50°C.

**Metilxantina:** Son un grupo de alcaloides estimulantes del Sistema nervioso central (SNC), las cuales son la teofilina (té), la teobromina (chocolate) y la cafeína (café). Alrededor de la mitad de la población de todo el mundo consume estos alcaloides diariamente.

**Mutismo:** Silencio voluntario o impuesto.

**Neurosis ansiosa:** Hace referencia a una afección en el sistema nervioso que provoca consecuencia en el manejo de la persona tiene de sus acciones, emociones.

**Neurobiológico:** El estudio de las células del sistema nervioso y la organización de estas células dentro de circuitos funcionales que procesan la información y median en el comportamiento.

**Neurotransmisores:** Son las sustancias químicas que se encargan de la transmisión de las señales desde una neurona hasta la siguiente a través de las sinapsis.

**Patogenia:** son los elementos y medios que originan y desarrollan las enfermedades. La patogenia es la rama de la patología que se encarga de estudiar el surgimiento y el desarrollo de las afecciones.

**Patología:** grupo de síntomas asociadas a una determinada dolencia.

**Pánico:** Miedo del terror muy intenso, y que a menudo es colectivo y contagioso.

**Parámetros:** Son medidas descriptivas de toda una población que se utilizan como las entradas para una función de distribución de probabilidad con el fin de generar curvas de distribución.

**Psicodinámico:** Teoría fundamentada en el modelo psicoanalítico.

**Rasgo:** Es una propiedad o peculiaridad distintiva, serie de características o de pilares estables que son parte intrínseca de la personalidad.

**Rasgo ansioso:** El rasgo de ansiedad se define como la tendencia a experimentar ansiedad.

**Sustancia:** Materia caracterizada por un conjunto específico y estable de propiedades.

**Sustancia psicoactiva:** Las sustancias psicoactivas pueden ser de origen natural o sintético y cuando se consumen por cualquier vía y tienen la capacidad de generar un efecto directo sobre el sistema nervioso central, ocasionando cambios específicos a sus funciones; que está compuesto por el cerebro y la médula espinal, de los organismos vivos. Estas sustancias son capaces de inhibir el dolor, modificar el estado anímico o alterar las percepciones.

**Substancial:** Relativo a la sustancia, lo nuclear y más propio de una cosa.

**Trastorno:** Perturbación de las funciones psíquicas y del comportamiento.

**Taquicardia:** Frecuencia excesiva del ritmo de las contracciones cardíaca.

**Xantina:** son sustancias que pertenecen a un grupo químico de bases purínicas que incluyen sustancias endógenas tan importantes como la guanina, adenina, hipoxantina y ácido úrico.

## **Propuesta**

La estrategia a comparecer está orientada a informar e instaurar conciencia sobre el factor psicolaboral relacionado a la ingesta excesiva de café dentro de las organizaciones por parte de los empleados, acción o estrategia que será realizada a través de material visual dentro de las instalaciones de la organización de manera estratégica.

El material a disposición de la organización tiene por gestión ser informativa y de tipo provisoria hacia los empleados; con el fin de concientizar la relación entre la ingesta excesiva de café en la conducta ansiosa que se puede llegar experimentar o desarrollar debido a los efectos adversos de la cafeína en el organismo humano; cuando está es consumida de manera constante y en dosis altas.

El material a utilizar (poster informativo, brochure) han sido perfilado en base a la revisión documental descrita en la monografía. Estrategias de tipo visual enfocada a la prevención de un posible riesgo psicolaboral mediante al acceso de información clara, concisa y fácil comprensión para el personal/empleados de la organización.

## Apéndice.

### Apéndice 1

Resultados		
Población seleccionada	Porcentajes	Efectos identificados (cafeína como elemento estimulante ) por la población seleccionada
Enfermeras	El 68% de las enfermeras toman 1 ó 2 tazas de café antes de iniciar su turno o durante el mismo.	Café les ayuda a vencer la somnolencia y el cansancio, mejorar su nivel de alerta y atención.
Transportista/chofer	el 73% de los transportistas toman 1 ó 2 tazas de café antes de iniciar su turno o durante el mismo	Café les ayuda a vencer la somnolencia y el cansancio, mejorar su nivel de alerta y atención.
Enfermeras y trasportistas	el 65% de los consumidores habituales de café notan diferencias si alguna noche no lo toman El 58% de los transportistas y el 39% de las enfermeras notan más sueño y cansancio	

Fuente: Centro de Información Café y Salud, 2012, párr. 3.

## Poster Informativo.



**Consumo excesivo de café y Conductas Ansiosas.**

¿Consumir café me puede generar conductas ansiosas?

La cafeína no involucra ningún tipo de riesgo para la salud del consumidor, sin embargo cuando se sobrepasa la dosis recomendada puede llegar a desarrollar sintomatología ansiosa.

¿Estoy teniendo un consumo excesivo de café?

Algunos estudios hacen la siguiente clasificación:

- Entre 250 mg de cafeína al día  
= **Consumo moderado.**
- Entre 1000 mg o más de cafeína al día= **Rango Tóxico.**



**Sintomatología ansiosa.**

**Fisiológicos:** temblor, palpitación, mareos, sudoración, escalofríos, nervios insistentes, tensión muscular.

**Psicológicos:** preocupación excesiva, dificultad para concentrarse, irritabilidad, miedo excesivo, problema de sueño.

**Elaborado por:**  
Andrea Cornejo.  
Yessica Rodríguez.  
Yeni Romero.

## Brochure Informativo.

### Recomendaciones

- ♦ Establecer un número determinado de tazas de café que pueda consumir al día.
- ♦ Alternar bebidas con cafeína (café, sodas, refrescos, té) por bebidas saludables y libres de cafeína.
- ♦ Sustitución de tazas / vasos por unos más pequeños para sentirse el café de manera habitual, de esta forma sencilla se puede reducir el consumo de café en gran medida.



UNIVERSIDAD DR. JOSÉ  
MATÍAS DELGADO

Elaborado por:

Yessica Rodríguez.  
Andrea Cornejo.  
Yeni Romero.

Ingesta  
excesiva de  
café y  
conductas  
ansiosas.



¿Consumir café  
puede generar  
daños a mi  
salud?

### Cafeína y síntomas ansiosos.



La **cafeína** es una sustancia química de origen natural que al ser ingerida produce un efecto

directo sobre el Sistema Nervioso Central, ya que actúa sobre las conexiones responsables del procesamiento de todas las habilidades cognitivas como la percepción y la atención.

**Ansiosa** es la sensación de intranquilidad, conmoción, nerviosismo o preocupación de una persona. A veces es llamado; estado de angustia.

Ingerir cafeína en exceso no involucra ningún tipo de riesgo para la salud del consumidor, sin embargo cuando se sobrepasa la dosis recomendada puede llegar a desarrollar sintomatología ansiosa.

Algunos estudios mencionan que el consumo de cafeína entre 250 mg al día, es considerado como **consumo moderado**, y la ingesta de 1000 mg al día es considerado un **rango tóxico**.

Consumir café puede causar síntomas de ansiedad para las personas que normalmente no la presentan. El componente de la cafeína puede producir que el corazón lata con mucha fuerza, provoca agitación y nerviosismo, lo que puede desencadenar hasta un ataque de pánico para los individuos que ya padecen de ansiedad.

Algunos individuos se sienten con altos niveles de energía y con una mayor capacidad de concentrarse con el consumo del café, hay otros propensos a la ansiedad que experimentan sensación de nerviosismo, insomnio, palpitations, hasta llegar a una sensación de muerte. Por lo que se recomienda que las personas diagnosticadas con algún trastorno de ansiedad eviten el consumo de cafeína. Entre la sintomatología ansiosa que las perso-

nas pueden llegar a desarrollar ante el consumo excesivo de cafeína están:

**Fisiológicas:** temblor, palpitación, mareos, sudoración, escalofríos, nervios insistentes, tensión muscular.  
**Psicológicas:** preocupación excesiva, dificultad para concentrarse, irritabilidad, miedo excesivo, problema de sueño.

Además los altos niveles de cafeína puede desarrollar

**Trastornos de Ansiedad inducido por la cafeína.**

