



Los efectos de dejar de tomar café y cómo superarlos

Descripción



Si ha decidido dejar de tomar café (o reducirlo) es porque ciertamente ha ido demasiado lejos. Y es una buena decisión. Sin embargo, la abstinencia de cafeína puede causar una variedad de síntomas, los más comunes son dolores de cabeza, ansiedad, irritabilidad y bajos niveles de energía. Reducir gradualmente la ingesta, mantenerse hidratado y dormir lo suficiente cada noche puede ser beneficioso para aliviar dichos síntomas y hacer que todo sea más tolerable.

La cafeína es la sustancia psicoactiva más consumida en el mundo. Actúa como un estimulante del sistema nervioso central, lo que significa que afecta la actividad neuronal en el cerebro, aumentando el estado de alerta y reduciendo la fatiga. Cuando el cuerpo se vuelve dependiente de la cafeína, eliminarla de la dieta puede causar síntomas de abstinencia que generalmente aparecen de 12 a 24 horas después de dejar de fumar. Es un diagnóstico médico reconocido y puede afectar a cualquier persona. Sus síntomas son variados.

Dolor de cabeza

Los dolores de cabeza son uno de los síntomas más comunes de la abstinencia de cafeína. La cafeína hace que los vasos sanguíneos del cerebro se contraigan, lo que ralentiza el flujo sanguíneo. Un estudio de 2009 encontró que 250 miligramos (menos de tres tazas de café) eran suficientes para reducir el flujo sanguíneo cerebral hasta en un 27%.

Se cree que debido a que el consumo de cafeína hace que los vasos sanguíneos se contraigan, reducir o detener la ingesta hará que los vasos sanguíneos se abran y aumente el flujo de sangre al cerebro. Este cambio repentino en el flujo sanguíneo puede causar dolores de cabeza por abstinencia, que pueden variar en duración y gravedad a medida que el cerebro se adapta al aumento de sangre.

fatiga

Muchas personas confían en una taza de café diaria para obtener energía porque ayuda a aumentar el estado de alerta y reduce la fatiga al bloquear los receptores de adenosina, un neurotransmisor que puede causarle sueño. Eliminar la cafeína de tu dieta puede tener el efecto contrario, causando somnolencia y fatiga.

Miedo

La cafeína es un estimulante que a menudo puede aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Para las personas sensibles a la cafeína, una taza de café es suficiente para ponerlas nerviosas y ansiosas. Si bien consumir cafeína puede causar ansiedad, dejar de fumar también puede causar este efecto secundario. De hecho, la ansiedad es un síntoma comúnmente manifestado en personas que evitan el consumo regular de cafeína. Su cuerpo puede volverse psicológica y fisiológicamente dependiente de él, lo que lleva a sentimientos de ansiedad.

Uno de los síntomas más comunes del consumo excesivo de café es la ansiedad/PEXELS

dificultad para concentrarse

Una de las principales razones por las que las personas eligen consumir cafeína en forma de café, té o bebidas energéticas es para aumentar la concentración. La combinación de respuestas aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial y estimula el cerebro, aumentando el estado de alerta y mejorando el enfoque. La eliminación gradual de la cafeína puede afectar negativamente el enfoque a medida que su cuerpo trabaja para adaptarse al funcionamiento sin cafeína.

estado de ánimo deprimido

Se sabe que la cafeína eleva el estado de ánimo. Su capacidad para bloquear la adenosina no solo aumenta el estado de alerta, sino que también mejora el estado de ánimo. Según un estudio de 2008, los efectos estimulantes de la cafeína pueden provocar una sensación de bienestar y un aumento de la energía que desaparece cuando dejas de usarla.

irritabilidad

Es común que los bebedores habituales de café estén de mal humor antes de su taza de café de la mañana. La cafeína en el café puede ser responsable de esta sensación de irritabilidad. Dado que la cafeína solo permanece en el sistema durante unas 5 horas, pueden presentarse síntomas similares a los de la abstinencia, como la irritabilidad, después de una noche de descanso. Y eso se multiplica cuando paras o reduces tu consumo.

El estado de ánimo puede verse muy alterado al consumir café/PEXELS

menos nivel de energía

La mayoría de las personas que consumen bebidas y alimentos con cafeína buscan una manera de aumentar sus niveles de energía. Beber una taza de café o una bebida energética aumenta la concentración, el ritmo cardíaco y el azúcar en la sangre, lo que genera una sensación de mayor energía física y mental. Estos efectos deseados pueden conducir a la adicción a la cafeína, lo que resulta en la necesidad de más y más cafeína para producir el mismo aumento de energía. Por esta razón, la falta de energía es una queja común de las personas que reducen o eliminan la cafeína.

Cómo reducir los síntomas de abstinencia de cafeína

Los síntomas de abstinencia de cafeína solo deben durar de 2 a 9 días, y la intensidad máxima de los síntomas se produce entre 24 y 51 horas después de la abstinencia. Disminuya lentamente, siga con el café como su única fuente de cafeína, manténgase hidratado, duerma lo suficiente y aumente sus niveles de energía de forma natural, como a través del ejercicio.

Fecha de creación

marzo 2023