San Pablo FARMACIA

san pablo natural

Adictivos silenciosos

Sustancias adictivas que consumimos en la vida diaria



¿Crees que bebes café y bebidas energéticas o azucaradas más de la cuenta?

Existen productos de consumo cotidiano que contienen sustancias que pueden generar cierta dependencia, también llamadas *sustancias adictivas.*

Las sustancias pueden ser tanto ilegales como legales y se caracterizan por provocar efectos psicoactivos, como **cambios de ánimo o de comportamiento.** La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha considerado a algunas de estas sustancias como drogas, ya que producen **placer al ingerirlas y no tienen indicación médica.**

Tal es el caso de **la cafeína, la nicotina o el azúcar.** Éstas se consumen por el placer que producen o porque mitigan algunos estados: estrés, insomnio, cansancio o hambre. Sin embargo, lo cierto es que pueden causar adicción sin que siquiera nos demos cuenta. Por eso son adictivos silenciosos.



La cafeína: te quitará el sueño conocer esta información

Si eres de los que no pueden dejar de beber café durante el día, no te sorprenderá saber que **la cafeína es la sustancia psicoactiva que más se consume en el mundo.** Se encuentra en más de **60 especies de plantas** y, además del café, la podemos consumir en bebidas energéticas, tés o refrescos de cola.

Las concentraciones de cafeína en lo que consumes cotidianamente son:

Miligramos (mg) por mililitros (ml) o gramos (g)	
Café	175 mg / 150ml
Café descafeinado	2-8 mg / 150ml
Té verde, té rojo, té blanco y té negro	20-73 mg / 100ml
Cacao	5-20 mg / 100g
Refrescos de cola	15-35 mg / 180ml
Refrescos de cola light	13-35 mg/180ml

Fuente: Pardo, R., Álvarez, Y., Barral, D., & Farré, M. (2007). Cafeína: un nutriente, un fármaco, o una droga de abuso. Revista Adicciones, (193), 225-238. Recuperado de *https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122084002.pdf*



La cafeína es una sustancia que tiene efectos benéficos en el sistema nervioso central, siempre y cuando se consuma con moderación. Su principal cualidad es **mejorar el estado de alerta y la sensación de energía.** También posee propiedades antioxidantes que, en un consumo no excesivo, pueden ayudar a mantener la salud.

¿Cómo lo logra?

La cafeína inhibe la **adenosina,** un neuromodulador relacionado con **la sensación de sueño.** Sin embargo, diversos estudios muestran que para disminuir esa sensación lo mejor es tener una jornada de sueño saludable.



Sin embargo, **la cafeína** es considerada una sustancia adictiva porque su consumo en exceso puede tener efectos graves, como **intoxicaciones o trastornos de dependencia.** Incluso, dejar de tomarla puede provocar el **síndrome de abstinencia.**



La cafeína en la vida diaria

- Hasta 2010 se estimaba que **30% de la población mundial** consumía al menos una taza de café.*
- El consumo excesivo de cafeína puede ser causa de **hipertensión, arritmias cardíacas, infartos**, entre otras afecciones.
- **La cafeína tiene efectos negativos al mezclarla con otras sustancias**; por ejemplo, con el alcohol, cuya interacción puede afectar el rendimiento físico y mental.

  Aunque algunos estudios sugieren que la combinación de alcohol y bebidas energéticas logra disminuir los efectos del alcohol en el cuerpo.
- Las bebidas energizantes pueden causar **estrés o síntomas de ansiedad.**
- Las bebidas energizantes están reguladas en distintos países. Si contienen **más de 150 miligramos de cafeína por litro** deben especificarlo en su envase.***

Fuentes: * Valenzuela, A. (2010, diciembre). El café y sus efectos en la salud cardiovascular y en la salud materna. En Revista Chilena de Nutrición, 37(4), pp. 514-523. Recuperado de: *https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v37n4/art13.pdf*
*** *Pardo, R., Álvarez, Y., Barral, D., & Farré, M. (2007). Cafeína: un nutriente, un fármaco, o una droga de abuso. Revista Adicciones, (193), 225-238. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122084002.pdf*

En México, la Norma Oficial NOM-218-SSA1-2011 especifica que **las bebidas con cafeína no deben contener más de 33 mg por cada 100 ml.**[1] Además, la NOM-051-SCFI/S-SA1-2010 que todas las bebidas deben tener una leyenda donde especifiquen que **contiene cafeína y que su consumo no es recomendable para los niños.**[2]

Puedes mejorar tu estado de alerta y brindarle antioxidantes a tu cuerpo bebiendo café diariamente. Una opción para hacerlo es el café orgánico, el cual se cultiva con máximos estándares de calidad y de cuidado al medio ambiente.

Sin embargo, recuerda beberlo con moderación. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) recomienda **el consumo de máximo de 400 mg de cafeína** al día en un adulto sano. Esto equivale hasta **cuatro tazas de café.**[3]



El azúcar: una adicción temprana

Es probable que, desde niños, hayamos consumido miles de golosinas y bebidas azucaradas que nos **producían alegría y placer.** Incluso, quizás muchas de ellas nos las daban los adultos como un "premio".

Sin embargo, el consumo temprano de estos productos **se relaciona con el desarrollo de padecimientos graves** como la obesidad, la diabetes mellitus 2, el síndrome metabólico, entre otros. Esto es por la alta cantidad de azúcar que contienen.

Diversos estudios muestran que el azúcar estimula las vías metabólicas tal como lo hacen las drogas ilegales.



[1] Secretaría de Salud (2012). NORMA Oficial Mexicana NOM-218-SSA1-2011, Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba. Diario Oficial de la Federación [en línea]. Recuperado de http://diariooficial.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5233379&fecha=10/02/2012
[2] Secretaría de Economía (2020). MODIFICACIÓN a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria, publicada el 5 de abril de 2010. Diario Oficial de la Federación [en línea]. Recuperado de https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf [3] Administración de Alimentos y Medicamentos [FDA] (12 de diciembre de 2018). Al grano: ¿cuánta cafeína es demasiada? FDA [página web]. Recuperado de https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/al-grano-cuanta-cafeina-es-demasiada



El refresco en la vida diaria *

- Los refrescos son uno de los productos con mayor contenido de azúcar. **Una botella de 600 ml puede contener hasta 78g de azúcar, lo que equivale a poco más de 15 cucharadas de azucar.***
- **En 2019 México fue el primer país** donde se consumieron más refrescos.**
- Un mexicano consume aproximadamente **163 litros de refresco al año.****
- Se estima que una cuarta parte de las calorías en la dieta de los mexicanos proviene de los refrescos.
- Hasta 2019, las familias destinaron aproximadamente **10% de sus ingresos** a comprar estas bebidas.**

Se han realizado experimentos en ratas que confirman ciertos indicios de que **el azúcar puede crear adicción:** sensibilización de la conducta, liberación de dopamina, ansiedad durante la abstinencia, entre otros. Dichos efectos los comparte con drogas como **las anfetaminas, la heroína, el alcohol o la cocaína.**[3] De forma moderada, el consumo de azúcar proveniente de las frutas es una opción más adecuada para ayudar a tener una dieta más saludable.

Un cigarrito y ya

El **tabaco** es una planta americana que se usaba con **fines ceremoniales y curativos.** Su principio activo es la nicotina, la cual genera dependencia. En un cigarrillo, se acompaña con otras sustancias, como **el alquitrán,** que pueden provocar diversos tipos de cáncer.



Fuentes: * Alianza por la Salud Alimentaria (21 de mayo de 2013). Cantidad de azúcar en los refrescos más comunes. Alianza por la Salud Alimentaria [página web]. Recuperado de https://alianzasalud.org.mx/2013/05/cantidad-de-azucar-en-los-refrescos-mas-comunes/
**Delgado, S. (2019, octubre 28). México, primer consumidor de refrescos en el mundo. Gaceta UNAM (en línea). Recuperado de: https://www.gaceta.unam.mx/mexico-primer-consumidor/ Del Toro, U., Hernández, N., & Méndez, E. (24 de abril de 2018). ¿El azúcar es una droga? Ciencia y Luz. Recuperado de https://www.uv.mx/cienciauv/files/2018/04/14-CYL-AZUCAR-00.pdf



La exposición continua al humo del tabaco se relaciona con diversos padecimientos:

- Cáncer de pulmón, estómago, páncreas, faringe, esófago, riñón o vesícula.
- Enfisema pulmonar, asma o bronquitis crónica.
- Insuficiencia cardiaca.
- Disfunción eréctil.
- Hipertensión y derrames cerebrales.
- Pérdida de piezas dentales o resequedad

*No se conoce con exactitud el porcentaje de incidencia que tiene la exposición al humo de tabaco sobre estas enfermedades. Fuente: CONADIC (s.f.). Capítulo I. Conceptos básicos sobre adicciones. Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables para una nueva vida [en línea]. Recuperado de http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/nueva_vida/prevad_cap1.pdf

Conoce los efectos que el tabaco tiene sobre tu piel.



Al igual que los fumadores activos, **los fumadores pasivos** —es decir, aquellos que inhalan de manera involuntaria el humo del tabaco— **se encuentran expuestos** a gran parte de estos problemas de salud, sobre todo los respiratorios.



Mitos sobre el tabaco

Fumar te relaja...
Realidad: al contrario, la nicotina aumenta la tensión y la ansiedad.

Los cigarrillos light dañan menos...
Realidad: provocan el mismo daño.

Fumar 5 cigarrillos en un día no es fumar...
Realidad: la nicotina se acumula en el organismo, así que es lo mismo fumar 5 que una cajetilla.

Consulta a tu médico para encontrar una alternativa natural para reducir su consumo o dejar esta sustancia totalmente.

Fuente: CONADIC (s.f.). Capítulo I. Conceptos básicos sobre adicciones. Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables para una nueva vida [en línea]. Recuperado de http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/nueva_vida/prevad_cap1.pdf

La **nicotina** se considera una sustancia adictiva ya que produce secreciones de dopamina (que conducen a la sensación de placer), **efectos sedantes y alteraciones del sistema nervioso** si se consume en exceso. Además, la adrenalina que genera su consumo incrementa la glucosa en el cuerpo, lo cual **aumenta la presión sanguínea, el ritmo cardíaco y la respiración.**



¿Cómo prevenir el consumo excesivo de estos adictivos silenciosos?

En general, **el consumo de estas sustancias se atribuye al placer que producen.** ¿Quién no ha disfrutado de una taza de té antes de ir a dormir o de una comida acompañada con refresco? Sin embargo, que se conviertan en adictivas implica **ir más allá del consumo moderado.**

Para considerar una adicción a cualquier sustancia, legal o ilegal, se debe pasar por tres etapas: **el consumo de abuso o aumento en el consumo, la dependencia y el deseo imperioso de consumir**

Por ello, es importante que las personas moderen su consumo de estas sustancias...

- **Tomando consciencia** sobre de qué forma las han integrado a sus hábitos y sobre qué tanto les hacen falta.
- **Buscando alternativas saludables** que sean igualmente placenteras, como el ejercicio o una dieta balanceada.
- **Informándose más** sobre los efectos que tienen sobre la salud.
- **Consultando a especialistas** para saber cómo dejar por completo algunas de ellas.

Los daños de estas sustancias adictivas se presentan en el largo plazo, por lo que su adicción se vuelve silenciosa y normalizada.

Si ya consumes algunas de ellas, consulta al médico para encontrar una forma saludable de dejarla. Cuida lo que consumes.



¡Seguimos acompañándote!
San Pablo Digital

Síguenos en:

Aliméntate sanamente. Consulta a tu médico. Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo. En cumplimento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet www.farmaciasanpablo.com.mx. Teléfono del Consumidor (PROFECO) 01 800 468 8722. Aviso de Privacidad.

Todos los derechos reservados © 2020 San Pablo Farmacia

Fuentes: Administración de Alimentos y Medicamentos [FDA] (12 de diciembre de 2018). Al grano: ¿cuánta cafeína es demasiada? FDA [página web]. Recuperado de https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/al-grano-cuanta-cafeina-es-demasiada CONADIC (s.f.). Capítulo I. Conceptos básicos sobre adicciones. Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables para una nueva vida [en línea]. Recuperado de http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/nueva_vida/prevad_cap1.pdf Delgado, S. (28 de octubre de 2019). México, primer consumidor de refrescos en el mundo. Gaceta UNAM. Recuperado de https://www.gaceta.unam.mx/mexico-primer-consumidor/ Del Toro, U., Hernández, N., & Méndez, E. (24 de abril de 2018). ¿El azúcar es una droga? Ciencia y Luz. Recuperado de https://www.uv.mx/cienciauv/files/2018/04/14-CYL-AZUCAR-00.pdf Organización Mundial de la Salud [OMS] (2015). Nota informativa sobre la ingesta de azúcares recomendada en la directriz de la OMS para adultos y niños [en línea]. Recuperado de https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_es.pdf?ua=1 Pardo, R., Álvarez, Y., Barral, D., & Farré, M. (2007). Cafeína: un nutriente, un fármaco, o una droga de abuso. Revista Adicciones, (193), 225-238. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122084002.pdf Rada, P., Avena, N, & Hoebel, G. (2005). "Adicción" al azúcar: ¿mito o realidad? Revisión. Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo, 3(2), 2-12. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/3755/375540017002.pdf Secretaría de Salud (2012). NORMA Oficial Mexicana NOM-218-SSA1-2011, Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba. Diario Oficial de la Federación [en línea]. Recuperado de http://diariooficial.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5233379&fecha=10/02/2012 Secretaría de Economía (2020). MODIFICACIÓN a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria, publicada el 5 de abril de 2010. Diario Oficial de la Federación [en línea]. Recuperado de https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf Valenzuela, A. (2010). El café y sus efectos en la salud cardiovascular y en la salud materna. En Revista Chilena de Nutrición, 37(4), 514-523. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v37n4/art13.pdf