

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA HABANA
FACULTAD DE ESTOMATOLOGÍA**

II SIMPOSIO DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

CAFÉ, CULTURA Y SALUD.CONSUMO EN ESTUDIANTES DE TECNOLOGÍA DE LA SALUD

COFFEE, CULTURE AND HEALTH. CONSUMPTION AMONG HEALTH TECHNOLOGY STUDENTS

MsC.María Elena Contreras Palú.correo: contrerasmariaelena066gmail.com. Facultad de Tecnología de la Salud. Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Cuba

MsC.Livia Maria Mugica Pérez.correo: correo: lmugia@infomed.sld.cu Facultad de Tecnología de la Salud. Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Cuba.

MsC.Lázarc Vivian Felipe Quintana.JefadeDepartamento:correo:lazaravivianfelipequintana@gmail.com. Facultad de Tecnología de la Salud. Facultad de Tecnología de la Salud. Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Cuba.

Resumen

Introducción: El café es una de las bebidas más consumida a nivel mundial y en Cuba, siendo este parte de nuestra cultura; a pesar de considerarse una sustancia adictiva, y su consumo excesivo es perjudicial a la salud, se ha demostrado que posee propiedades beneficiosas para la salud, como: antioxidante, antibacterianas, antiinflamatorio y estimulante, así como el alto consumo es perjudicial para la salud.

Objetivo: - Identificar estudiantes con comportamientos de riesgo por alto consumo de café en la Facultad de Tecnología de la Salud.

Método: Se utilizaron encuestas a estudiantes, entrevista a profesores, así como métodos teóricos y empíricos para el análisis y procesamiento de los resultados.

Principales resultados: Se comprobó tendencia al consumo de sustancias adictivas, dentro de ellas alto consumo al café, así como actitudes y comportamientos favorables al empleo de esta sustancia adictiva, demostrando poca percepción de riesgo en los estudiantes de las carreras de: Rehabilitación en Salud (RS), Higiene Epidemiología (HE),

Bioanálisis Clínico, (BAC) de Tecnología de la Salud. Se estudió un universo de 286 estudiantes y una muestra de 198 estudiantes. Para la recolección de los datos se emplearon la revisión documental, observación y encuesta. Las variables: edad, sexo, cantidad consumida, causas. Conclusiones: Se pudo constatar que, en estudiantes de Tecnología de la Salud, existen alto consumo de café evidenciando poca percepción de riesgo. La ingestión de café estuvo asociada más a gusto personal, al estímulo, relajamiento y que no puede prescindir de este hábito. Palabras Claves: Adicción, prevención, café, percepción de riesgo.

Abstract

Introduction: Coffee is one of the most consumed beverages worldwide and in Cuba, being part of our culture; despite being considered an addictive substance, and its excessive consumption is harmful to health, it has been shown to have beneficial properties for health, such as: antioxidant, antibacterial, anti-inflammatory and stimulant, as well as high consumption is harmful to health. Objective: - To identify students with risk behaviors due to high coffee consumption in the Faculty of Health Technology.

Method: Surveys were used to students, interviews with teachers, as well as theoretical and empirical methods for the analysis and processing of the results. Main results: A tendency to consume addictive substances was verified, including high consumption of coffee, as well as attitudes and behaviors favorable to the use of this addictive substance, demonstrating little perception of risk in students of the careers of: Rehabilitation in Health (RS), Hygiene Epidemiology (HE), Clinical Bioanalysis (BAC) of Health Technology. A universe of 286 students and a sample of 198 students were studied. Document review, observation and survey were used to collect data. The variables: age, sex, amount consumed, causes. Conclusions: It was found that, in Health Technology students, there is a high consumption of coffee evidencing little perception of risk. Coffee consumption was associated more with personal taste, stimulation, relaxation and the fact that this habit cannot be dispensed with. Keywords: Addiction, prevention, coffee, risk perception.

Introducción

El café es una de las bebidas más consumidas en todo el mundo, la cual es posible preparar gracias al producto que se obtiene al moler los granos tostados del café, de ahí el nombre de la bebida. Estos provienen de la planta llamada cafeto. Las dos variedades

con más importancia para el consumo son la Arábica y la Robusta. ¹ El café es una mezcla compleja de más de 1000 compuestos bioactivos, algunos con efectos antioxidantes y potencialmente terapéuticos, otros antiinflamatorios, antifibróticos o con efectos anticancerígenos. La cafeína es el principal componente activo de la planta, no es el único. Tiene al menos 30 compuestos con carácter antioxidante, potencialmente beneficiosos y que están altamente concentrados en la semilla del café. ²

El café, segundo producto comercial más importante después del petróleo, es consumido por 70-80 % de la población mundial, y contiene cantidades significativas de componentes bioactivos como la cafeína, el agente psicoactivo más consumido. ³ Las estadísticas muestran que en el mundo se sirven alrededor de 2500 millones de tazas de café al día. Los mexicanos consumen aproximadamente entre 800 g y 1400 g anuales de café; es decir, 2,6 tazas al día de esta infusión. ⁴ En los Estados Unidos, el 85 % de los adultos consume cafeína diariamente, y el promedio de consumo es 135 mg/día, lo que equivale a 1,5 tazas estándar de café (con una taza estándar definida como 8 onzas líquidas [235 ml]) ⁵. ⁴ 8 de cada 10 españoles consumen café a diario, siendo la media nacional de consumo de este producto de entre una a tres tazas al día (80 mg a 240 mg de cafeína). ⁶ La asociación Británica del Café dio a conocer que el consumo de café se eleva a 95 millones de tazas al día, dejando a un segundo plano el té. En Cuba el café es parte de nuestra cultura, en la culinaria, en la música, en las actividades festivas entre otras, siendo altos consumidores de café.

Aunque sus efectos en la salud son controvertidos, la ingesta moderada parece ser beneficiosa. El principal beneficio del café es el ser un estimulante debido a la cafeína que contiene. Se sabe que da energía, mantiene alerta, es diurético, laxante y cicatrizante cuando se aplica tópicamente sobre heridas cutáneas. A su vez puede ser vasodilatador, previendo así enfermedades coronarias, incluso está demostrado que reduce la posibilidad de contraer enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o Parkinson. ^{7,8}

Entre los efectos negativos de la cafeína se destacan fundamentalmente los relacionados con su ingesta excesiva que producen: la irritabilidad, insomnio, dolor de cabeza, palpitaciones, acidez estomacal, ansiedad, insomnio entre otros menos conocidos como

la incontinencia, aumento del dolor premenstrual premenstrual, fatiga emocional y adicción.⁹

En investigaciones, se encontró que la mayoría de jóvenes estudiantes toma café; algunos relacionan el consumo de este tipo de bebida con el estrés y la actividad académica.^{3,11,12} Otros estudios, asociaban el café a la necesidad de mantenerse despierto debido a la carga académica.

El alto consumo del café en la comunidad universitaria y los conocidos efectos negativos que traen como consecuencia un exceso o mal empleo de dicha sustancia, el aumento de la adicción a esta bebida por parte de los estudiantes de la Facultad de Tecnología de la Salud, así como a la situación circunstancial que se ven sometidos académica y socialmente estos estudiantes, son elementos que llaman a la preocupación y que por ende es necesario su estudio.

Objetivo: Identificar estudiantes con comportamientos de riesgo por alto consumo de café en la Facultad de Tecnología de la Salud. Metodología: Tipo de estudio: se desarrolló un estudio descriptivo transversal de estudiantes de 2do año de Tecnología de la Salud, matriculados en las carreras (RS), Higiene Epidemiología (HE), Bioanálisis Clínico, (BAC) de la Facultad de Tecnología de la Salud, pertenecientes a la Facultad de Tecnología de la Salud de la provincia de La Habana en el período comprendido del 20 de septiembre al 20 de abril del 2023: se estudió un universo de 286 estudiantes y una muestra de 198 estudiantes, que representa el 30 % de esta matrícula para un 59,4%. Variables y recolección de datos: se utilizaron para la recolección de datos y medición de las variables, los métodos y técnicas: revisión documental, observación, encuesta, Para la sistematización de los antecedentes y la actualidad del tema se empleó la revisión documental de las leyes, lineamientos, resoluciones, reglamentos, programas y otros documentos del Ministerio de Salud Pública, relacionados con la prevención de las adicciones en este sector, en particular, con los centros de docencias médica superior. Se aplicó una encuesta confeccionada por las autoras del presente estudio y validada por el Consejo Científico de la institución, en la cual se utilizó un lenguaje preciso y asequible, haciendo uso del formato de selección múltiple en gran parte de las preguntas. En el instrumento se estudiaron las siguientes variables: edad, sexo, tipo de sustancia adictiva consumida; donde se incluyó café cantidad de consumo como paso siguiente al diagnóstico; se

diseñó un plan de acción para su presentación y aprobación por el Consejo de Dirección de la Facultad de Tecnología de la Salud. Procesamiento estadístico: Después de la aplicación de la encuesta, se confeccionó una base de datos para el procesamiento y análisis de la información se creó una base de datos en el paquete estadístico en SPSS versión 21.0 Se calcularon las medias para las variables cuantitativas y los porcentajes para las variables cualitativas. Ética. El estudio fue aprobado por el comité de ética de investigación de la Facultad Tecnología de la Salud. Todos los participantes dieron su consentimiento por escrito, donde se garantizó que la información recibida solo será utilizada con fines investigativos.

Desarrollo:

Resultados: La edad promedio de los estudiantes encuestados fue de 19,8 años y predominó del sexo femenino con un 78%. Existe un predominio de estudiantes que consumen café (96 %), de ellos el mayor porcentaje corresponde al sexo femenino (78 %). Un total de 15 estudiantes refirieron no consumirlo.

El mayor consumo de café se refiere a más de 4 a 5 tasas de café (65,4 %), en el cual el sexo femenino arroja el mayor valor con un 58 % del total de estudiantes. Existen (44%) de los que consumen café, que lo relacionan con que lo ayuda a relajarse; mientras que 85 (42,92 %) lo adjudican al que no pueden prescindir de esta bebida.

Discusión: En la presente investigación, se comprueba que un gran número de estudiantes toman alta dosis. Esto puede estar asociado a la indiosincrasias del cubano de tomar café al levantarse, para mantenerse activo durante el día; al igual estudio realizado en Santiago de Cuba, Tenerife, México entre otros, donde la mayoría de los estudiantes del estudio consumían dicha sustancia.^{9,10,11} En igual sentido, los valores se aproximan a los emitidos por una investigación llevada a cabo en Cienfuegos con estudiantes de medicina.⁹

El mayor consumo estuvo representado por el sexo femenino, cifras similares se aprecian en una investigación de Cienfuegos^{9,12} donde las féminas integraban en su mayoría los valores de alto consumo. Con respecto a la cantidad de consumo, se obtuvieron cifras elevadas correspondientes a consumo de café de 4 a 5 o más tasas de café, y es que se muestra un alto consumo en este hábito, donde plantean que no pueden prescindir de este hábito.

El consumo de café en el estudio, está representado en su mayoría por el sexo femenino, siendo sus cifras de asociación con el de que no pueden prescindir de este hábito del total de los encuestados.¹²

Las autoras consideran que esto está representado, por el rol social que juegan las mujeres en estos momentos en Cuba de ocupar un lugar preponderante en la familia y la sociedad.

Conclusiones.

Existe un alto consumo de café entre los estudiantes investigado; en su mayoría féminas. Esta actitud está asociada más a deseos de relajarse y sentir placer; las autoras consideran que puede estar dado también por estrés, por ideosincrasias y las circunstancias sociales, pues muchos trabajan y estudian.

A pesar de que conocen que estos comportamientos adictivos son perjudiciales para su salud, la de la familia y la población en general, no tienen percepción de riesgos. El estudio constituye el primer paso de un problema prioritario en la Facultad.

Se debe investigar más sobre las causas y síntomas que le pudieran provocar efecto en su salud a los altos consumidores de café y poder ofrecerle herramientas y ayuda psicológica, para la promoción y prevención de salud, a través de la consultoría recién creada en el centro, para el trabajo de prevención de adicciones y de estilo de vida saludable en la comunidad universitaria.

Los comportamientos adictivos pueden limitar el desarrollo general y específico de competencias profesionales y pueden ser canchales de las drogas ilícitas.

Referencia Bibliográfica.

1- Franco R, Lizarraga MA. de Los componentes del café. En: Rafael Franco Fernández, coordinador. Café y estilos de vida saludables. 1º ed. Madrid: EDIMSA; 2011 [consultado 12 de febrero de 2018]. p33-45. Disponible en: http://www.cicas.es/wp-content/uploads/2011/12/LIBRO_CAFE_OK-1.pdf

2- Fernández, O. Café y Salud. Conasi. [en línea]. [consultado 1 de junio de 2023]; Disponible en: <https://www.conasi.eu/blog/consejos-de-salud/cafe-y-salud/#:~:text=Los%20compuestos%20del%20caf%C3%A9%20aumentan,del%20caf%C3%A9%20para%20la%20salud.>

- 3- Kim YR, Nam SH. Comparación del estado periodontal según los aditivos del café: Evidencia de la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición de Corea. *Int J Environ Res Salud Pública*. 2019 ; 16 (21).
- 4- - Mesa Rodríguez NY, Medrano Montero J, Martínez Pérez ML, Grave de Peralta M, Cabrera Hechavarría Y. Efecto anticariogénico del café. *CCM [Internet]*. 2017 (citado 27/11/2020) ; 21(3): [aprox. 6 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S156043812017000300022&lng=es 3
- 5-Moschino L, Zivanovic S, Hartley C, Trevisanuto D, Baraldi E, Roehr CC. Cafeína prematura en infantes: dónde estamos en 2020? *ERJ Open Res [en línea]*. 2020 [consultado 1 de junio de 2023] Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7049734/pdf/00330-2019.pdf>.
- 6- Van Dam RM., Hu FB., Willett WC. Café, Cafeína, y Salud. 2020 ; 383 (4): 369-78.
- 7-Céspedes Huilca TY, Ramos Castañeda AE. Caracterización del consumo de bebidas energizantes por los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Chiclayo-2018. [Tesis] Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2019. Disponible en:<http://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/1985?mode=full>
- 8- Serrano Gutiérrez K. Consumo de bebidas energizantes en estudiantes universitarios. *Bio Scientia [Internet]* 2019 (citado 22/01/2021); 2(4): [aprox. 9 p.]. Disponible en: <https://revistas.usfx.bo/index.php/bs/article/view/272>
- 9- Delgado Rodríguez E, Blanco Morejón A, Ferrer Mora YI, Rodríguez Fernández L, Díaz Díaz J. Caracterización del consumo de café en estudiantes de medicina. *Inmedsur [Internet]*. 2021 [citado: fecha de acceso]; 4(1): e142. Disponible en: <http://www.inmedsur.cfg.sld.cu/index.php/inmedsur/article/view/142>
- 10-Liévano Fiesco MC. Caracterización del consumo de bebidas energizantes en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana Sede Bogotá. [Tesis] Bogotá: Universidad Javeriana; 2019. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/43310>
- 11- Pintor Holguín E, Rubio Alonso M, Grille Álvarez C, Álvarez Quesada C. Prevalencia del consumo de bebidas energéticas, motivación y factores asociados en alumnos de Medicina: estudio transversal. *Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]*. 2020 (citado 29/01/2021);

24(1): [aprox. 9 p.]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452020000100007&lng=es

12- Contreras Palú M.E, Mugica Pérez L.M, Felipe Quintana LV. La prevención de adicciones en estudiantes de Tecnología de la Salud. Boletín informativo grupo de investigaciones sobre adicciones Universidad de Ciencias Médicas de la Habana; vol 8, 2023.