

cafeína



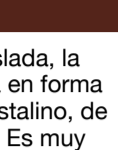
composición, presentación y adulteración

01



cafeína

La cafeína es un alcaloide psicoactivo de la familia de las xantinas. Se encuentra en más de 100 especies de plantas diferentes y es uno de los principios activos de muchas bebidas como: café, té, mate, guaraná, cacao, refrescos y bebidas energéticas.



Como sustancia aislada, la cafeína se presenta en forma de polvo blanco cristalino, de sabor muy amargo. Es muy utilizada como adulterante en otras sustancias estimulantes como el speed (el 88% de las muestras contienen cafeína) o en menor medida la cocaína (el 18%)*.

Actualmente es la droga más consumida a nivel mundial y probablemente la que cuenta con más personas adictas.

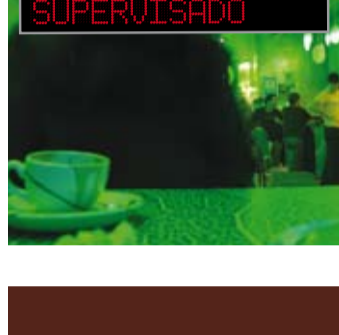


* datos según los análisis realizados en la C.A.V. por la Asociación Ai Laket!!

dosis y vías de administración

02

La vía de administración habitual es la oral, mediante la ingesta de bebidas que la contienen aunque también está presente en comprimidos.



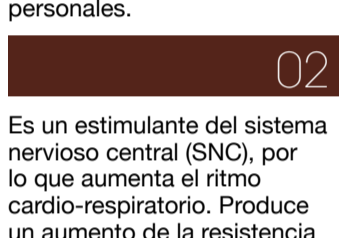
La dosis activa mínima es de 200 mg de cafeína, más o menos la cantidad que se encuentra en un café largo normal. A partir de un gramo y medio se pueden incrementar los efectos no deseados.



efectos a corto plazo

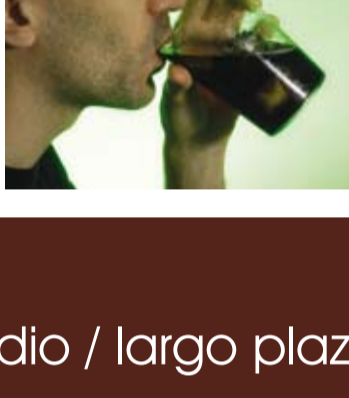
03

Los efectos de la cafeína varían en función de la dosis ingerida, del contexto del consumo y del estado de ánimo de la persona consumidora, así como de sus expectativas y características personales.



Es un estimulante del sistema nervioso central (SNC), por lo que aumenta el ritmo cardio-respiratorio. Produce un aumento de la resistencia al cansancio y al sueño, así como una mayor actividad física y mental.

En algunas personas se manifiesta una mayor locuacidad y extroversión, al contrario que en otras que lo hace con una tendencia hacia la introversión.



En el plano físico produce sequedad de boca, acelera la respiración y el ritmo cardíaco, es diurética y broncodilatadora. Con dosis altas puede causar rigidez muscular.

En personas no acostumbradas, su uso puede generar un estado de nerviosismo e irritabilidad, dolor de cabeza, ansiedad e insomnio.

efectos a medio / largo plazo

04

Alteraciones del sueño, irritabilidad, disminución del apetito...

Con el consumo de café pueden darse trastornos gástricos. En el caso de los refrescos industriales de cola, se ingiere una alta cantidad de azúcares disueltos.

La cafeína presenta un alto factor de tolerancia y crea dependencia física.



En consumidores habituales, la interrupción de la ingesta de cafeína conlleva generalmente un cuadro de ansiedad, irritabilidad, dolor de cabeza, insomnio y pérdida de apetito (síndrome de abstinencia).

interacciones

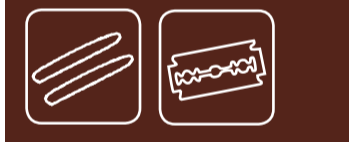
05

Si se consume junto con alcohol, siendo este último un depresor, enmascara los efectos del otro.



CAFEÍNA + ALCOHOL

Al ser ambas estimulantes del SNC, provocan mayor ansiedad y aumenta aún más la presión arterial y el ritmo cardíaco.



CAFEÍNA + ESTIMULANTES

El cannabis camufla los efectos estimulantes.



CAFEÍNA + CANNABIS

No tomar si...



- ...se tienen problemas de nervios, así como cuadros de ansiedad o insomnio.
- ...se está embarazada o en periodo de lactancia.
- ...se está en edad de desarrollo.
- ...se están tomando medicamentos contraindicados.

Si vas a consumir...

antes

Infórmate sobre la sustancia, gestionarás placeres y riesgos.

Que sea legal no significa que sea inocua, observa tu consumo, así como las reacciones al interrumpirlo y obra en consecuencia.

Lo mejor es planificar tu consumo marcándote tus límites y cumpliéndolos.

La cafeína pura se vende en farmacias y es una alternativa a la ingesta de café o refrescos.



durante

Consumirla en combinación con sustancias depresoras puede llevar a aumentar las dosis para contrarrestar los efectos.

Al mezclarla con tabaco y alcohol ten en cuenta que si elevas su consumo incrementa la resaca y los riesgos para la salud.



Acuérdate de que si utilizas la vía oral, la absorción es más lenta y los efectos por tanto tardarán más en aparecer.

Ten presente que disminuye el apetito, pero tu cuerpo necesita comer e hidratarse.

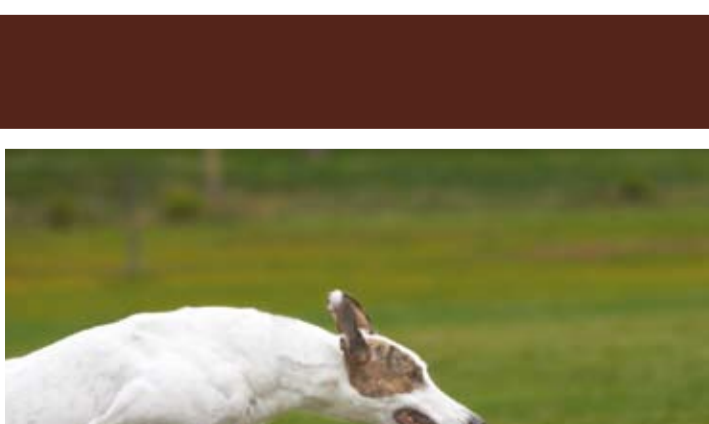
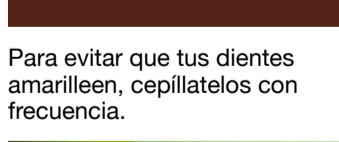
La cafeína se emplea como adulterante en diferentes sustancias y sus efectos vía intranasal son rápidos, intensos y de menor duración, provocando la necesidad de volver a consumir.



después

Recuerda que al ser un estimulante no ayuda a conciliar el sueño.

Para evitar que tus dientes amarilleen, cepíllatelos con frecuencia.



Ai laket!! es una asociación sin ánimo de lucro, formada por personas usuarias o ex-usuarias de drogas ilícitas. Apostamos por aprender a convivir con las diversas sustancias psicoactivas, desde la óptica del consumo responsable y la autogestión de los riesgos derivados de su uso. Creemos que consumir drogas o no es una decisión personal que debe ser adoptada de manera libre e informada por personas adultas. Ai laket!! no pretende influir sobre esa decisión, sino aportar información rigurosa, práctica y creíble para que, de producirse el consumo, éste sea el resultado de una reflexión que incluya el mayor número posible de elementos de juicio.

C/ Herrería nº 88, bajo
01001 Vitoria-Gasteiz
Tel 945 23 15 60
ailaket@ailaket.com · www.ailaket.com

