

Caracterización del consumo de café en estudiantes de medicina

ARTÍCULO ORIGINAL

Characterization of coffee consumption in medical students

Evelyn Delgado Rodríguez¹  , Aitana Blanco Morejón¹ , Yissell Inés Ferrer Mora¹ , Lizette Rodríguez Fernández¹ , Jayce Díaz Díaz¹ 

¹Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, Cuba.

 Autor para la correspondencia: evedr1500@gmail.com

 **Citar como:** 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>

RESUMEN

Introducción: el café es una de las bebidas de mayor consumo mundial. Puede considerarse una planta medicinal porque presenta muchas propiedades beneficiosas antibacterianas, antiinflamatorias y antioxidantes.

Objetivo: determinar las características del consumo de café en estudiantes de la carrera de medicina en la Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos.

Método: se realizó un estudio un estudio observacional, descriptivo, transversal en la Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos. El universo estuvo constituido por 290 estudiantes pertenecientes al tercer año de medicina y la muestra por 116, seleccionados mediante muestreo aleatorio simple. Se estudiaron las variables sexo, consumo de café, consumo por semana, dosis diaria, horas de sueño, síntomas referidos y asociación al estudio. El análisis estadístico fue mediante el *Statistical Package for the Social Sciences* versión 21.0.

Resultados: el 72 % de los estudiantes consumen café, en su mayoría féminas (57 %). Con una frecuencia superior a los 5 días (65,4 %) en la semana, dosis única diaria (50 %). El 35,6 % duerme 8 horas o más. El 44 % de los que consumen café, lo relacionan con el hábito de estudio.

Conclusiones: existe un alto consumo de café entre los estudiantes que integran las filas de tercer año en la carrera de medicina. La ingestión de café estuvo asociada más a deseos personales que a la propia carga académica de los educandos.

Palabras clave: drogas; café; adicción; estudiantes de medicina.

ABSTRACT

Introduction: coffee is one of the most widely consumed beverages in the world. It can be considered a medicinal plant because it has many beneficial antibacterial, anti-inflammatory and antioxidant properties.

Objective: to determine the characteristics of coffee consumption in medical students at the Medical Sciences University of Cienfuegos.

Method: an observational, descriptive, cross-sectional study was carried out at the Medical Sciences University of Cienfuegos. The universe consisted of 290 students belonging to the third year of medicine and the sample of 116, selected by simple random sampling. The variables sex, coffee consumption, weekly consumption, daily dose, hours of sleep, referred symptoms and association with

the study, were studied. The statistical analysis was using the Statistical Package for the Social Sciences 21.0 package.

Results: the majority of the students consume coffee (72 %), mostly female (57 %); with a frequency greater than 5 days (65,4 %) in the week, a single daily dose (50 %); 35,6 % sleep 8 hours or more; 44 % of those who consume coffee, relate it to the study habit.

Conclusions: there is a high consumption of coffee among students who make up the ranks of third year in medicine. Coffee ingestion was associated more with personal desires than with the students' own academic load.

Key words: drugs; coffee; addiction; medical students.

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la droga como toda sustancia química, medicamentosa o no, psicotrópica, independiente de su origen y en cantidad suficiente, capaz de modificar la actividad mental de los seres humanos y estimular, deprimir o contribuir a distorsionar la realidad y generar dependencia psíquica o física, constituyendo un peligro sanitario o social.¹⁻³ El café es la bebida que se obtiene a partir de las semillas tostadas y molidas de los frutos de la planta del café (cafetos) y cuando se consume sin azúcar, puede considerarse una planta medicinal por sus propiedades antibacterianas, antiinflamatorias y antioxidantes.⁴⁻⁶ Es una de las bebidas sin alcohol, más socializadoras en el mundo después de los aceites comestibles y el té. Se estima que al menos el 30 % de la población mundial lo consume una vez al día, destacándose el continente europeo especialmente los países nórdicos.^{7,8}

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.⁹⁻¹¹

Entre los efectos negativos de la cafeína se destacan fundamentalmente relacionados con su ingesta excesiva: la irritabilidad, el insomnio, el dolor de cabeza, las palpitaciones entre otros menos conocidos como la incontinencia,

umenta el dolor premenstrual en pacientes con síndrome premenstrual, fatiga emocional, adicción.^{12,13} 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.^{2,14}

En investigaciones^{3,11}, 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. Otros estudios^{15,16} asociaban el café a la necesidad de mantenerse despierto debido a la carga académica.

El alto consumo del café en la población actual, 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 del estudiantado de las Ciencias Médicas, así como la carga académica a la que se ven sometidos estos estudiantes, lo cual en algunas ocasiones los llevan a consumir sustancias que estimulen su sistema nervioso y le permitan mayor tiempo despierto, son elementos que llaman a la preocupación y que por ende es necesario su estudio. Teniendo en cuenta lo planteado el objetivo de la presente investigación es determinar las características del consumo de café en estudiantes de medicina en la Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos.

MÉTODO

Se realizó un estudio un estudio observacional, descriptivo, transversal sobre una serie de estudiantes de tercer año de la carrera de medicina en la Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos en el período de septiembre a noviembre de 2020. El universo estuvo constituido por 290 estudiantes de medicina, de ellos fueron seleccionados 116 por un muestreo aleatorio simple, los cuales mostraron disposición para participar en el estudio.

La recogida de la información se llevó a cabo con el uso de una encuesta utilizada en una investigación sobre el consumo de café en la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales de Bogotá, Colombia. 13 De esta información se excluyeron las preguntas 2, 3 y 8 por no cumplir objetivo con la presente investigación. En el instrumento se estudiaron las siguientes variables: sexo, consumo de café, consumo por semana, dosis diaria, horas de sueño, síntomas referidos y asociación al estudio. En el caso de los síntomas, la categoría otros se incluyen irritabilidad, fatiga, aumento de la diuresis y vómitos. Para el procesamiento

y análisis de la información, se creó una base de datos en el paquete estadístico SPSS versión 21.0 que permitió el cálculo de las frecuencias absolutas y los porcentajes.

Esta investigación fue aprobada por el comité de ética de la universidad. Durante su realización, no se efectuó ninguna intervención terapéutica y se respetó la confidencialidad de los datos obtenidos. Se mantuvo como premisa respetar los principios bioéticos de los estudios con seres humanos, establecidos en la II Declaración de Helsinki y en las normas éticas cubanas. Para la aplicación de la encuesta, se obtuvo el consentimiento informado verbal y escrito de los estudiantes, donde se garantizó que la información recibida solo será utilizada con fines investigativos.

RESULTADOS

Existe un predominio de estudiantes que consumen café (72 %), de ellos el mayor porcentaje corresponde al sexo femenino (57 %). Un total de 32 estudiantes refirieron no consumirlo, según refleja la tabla 1.

Tabla 1. Distribución de estudiantes que consumen de café según sexo. Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, septiembre-noviembre de 2020.

Sexo	Sí		No		Total	
	consumen		consumen			
	café		café			
	No.	%	No.	%	No.	%
Femenino	66	57,0	25	22,0	91	78,4
Masculino	18	15,5	7	6,0	25	21,6
Total	84	72,4	32	28,0	116	100

Fuente: encuesta realizada (n=116)

El mayor consumo de café se refiere de más de 5 días (65,4 %), en el cual el sexo femenino arroja el mayor valor con un 50 % del total de estudiantes; así lo ilustra la tabla 2.

En la tabla 3 se muestra que el consumo de café una vez al día representa el 50 % del total de estudiantes que consumen dicha bebida, mientras que la dosis de 4 o más veces solo lo refirieron 5 estudiantes (6 %)

En cuanto a las horas de sueño de los estudiantes, el valor con mayor representatividad en ambos sexos (35,6 %) es de 8 horas o más. Mientras 5 horas o menos es lo menos común, en el sexo femenino; según la tabla 4.

El 48,8 % de los estudiantes que consumen café refieren no presentar ningún síntoma tras la ingestión de este. De los 43 que si presentan síntomas, 14 lo hace en número superior a uno.

El principal síntoma identificado fue la hiperactividad en 29 estudiantes que consumen café, seguido del dolor de cabeza referido por 10. Así lo ilustra el Gráfico 1.

Existen 37 (44%) de los que consumen café, que lo relacionan con el hábito de estudio; mientras que 47 (56 %) no lo adjudican el consumo de café a sus estudios, lo que constituye el 56,0 %.

DISCUSIÓN

En la presente investigación, se comprueba que un gran número de estudiantes toman café con frecuencia. Esto puede estar asociado a la costumbre de ingerirlo en las mañanas para mantener un mejor rendimiento durante el día; al igual que expresa un estudio realizado en Cuba⁷ donde la mayoría de los individuos del estudio consumían dicha sustancia. En igual sentido, los valores se aproximan a los emitidos por una investigación llevada a cabo en Baja California donde era mayor los estudiantes consumidores de café que los que no lo hacían.³

Además, el mayor consumo estuvo representado por el sexo femenino, cifras similares se aprecian en una investigación⁹ donde las féminas integraban en su mayoría los valores de alto consumo. Con respecto al número de días por semana, se obtuvieron cifras elevadas correspondientes a consumo de café 5 o más días, y es que se encuentra este hábito generalmente con carácter diario; correspondiéndose con un artículo¹⁵, donde no existe predominio alguno con respecto a la cantidad de días. Sin embargo, las cifras más altas equivalen a 4 o 5 días.

La dosis diaria de una vez, representa la mitad de los estudiantes encuestados, cifras muy análogas arroja un trabajo de Rosales Aguilar y col.³ donde un gran número de los estudiantes encuestados consumían café una sola vez al día; mientras que la frecuencia diaria de cuatro veces queda representada en ambos estudios por cifras muy bajas. El estándar de horas demostrado para lograr que

Tabla 2: Distribución de consumo por semana de café según sexo.

Sexo	Consumo por semana										Total	
	1 día		2 días		3 días		4 días		≥5 días		No.	%
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%		
Femenino	2	2,4	11	13	9	10,7	2	2,4	42	50	66	78,6
Masculino	2	2,4	1	1,2	2	2,4	0	0	13	15,5	18	21,4
Total	4	4,8	12	14,3	11	13,0	2	2,4	55	65,4	84	100

Fuente: encuesta realizada (n=84)

Tabla 3. Distribución de consumo diario de café según sexo.

Sexo	Dosis diaria de consume de café								Total	
	1 vez		2 veces		3 veces		≥4 veces		No.	%
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%		
Femenino	32	38,0	26	31,0	6	7.1	2	2.4	66	78.6
Masculino	10	12,0	2	2,4	3	3.6	3	3.6	18	21.4
Total	42	50,0	28	33,0	9	10.7	5	6.0	84	100

Fuente: encuesta realizada (n=84)

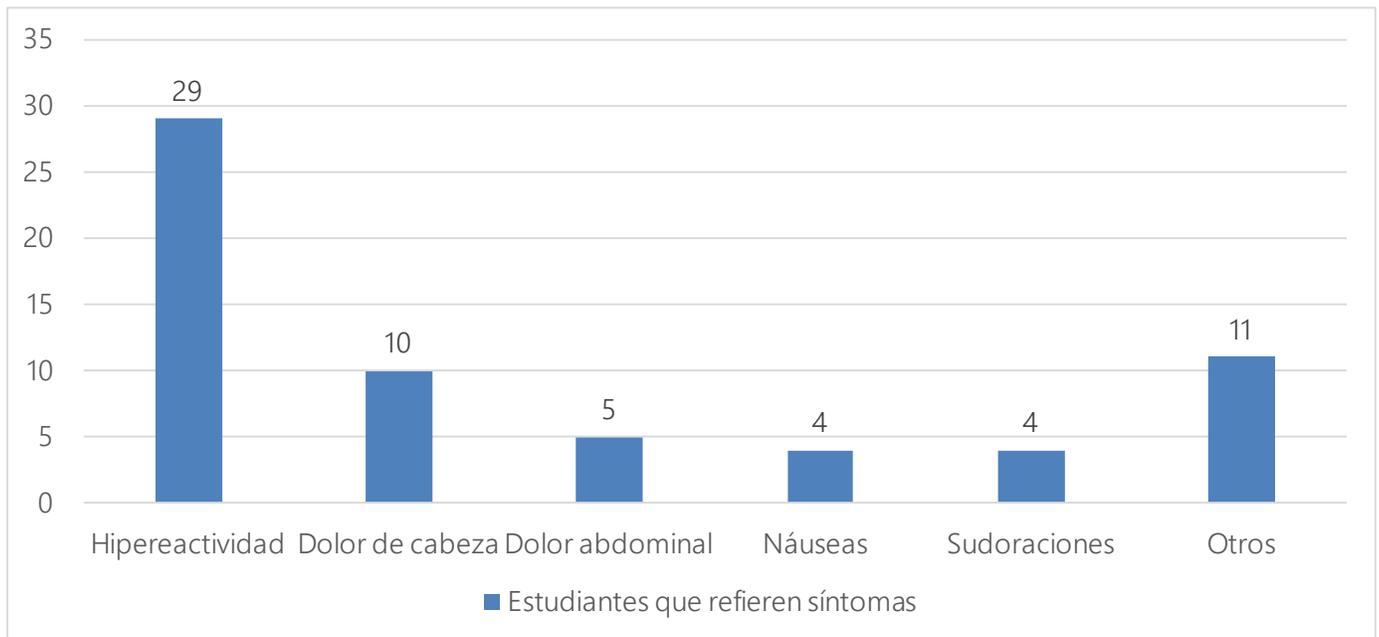
Tabla 4. Distribución de cantidad de horas de sueño según sexo de los estudiantes que consumen café.

Horas de sueño	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		No.	%
	No.	%	No.	%		
≤5 h	8	9,5	5	6,0	13	15,5
6 h	18	21,4	4	4,8	22	26,2
7 h	17	20,2	2	2,4	19	22,6
≥8 h	23	27,3	7	8,3	30	35,6
Total	66	78,4	18	21,5	84	100

Fuente: encuesta realizada (n=84)

el cuerpo tenga un buen descanso y por consiguiente un adecuado desempeño en la vida diaria, es de un mínimo de 8 horas. Precisamente en esta investigación, poco más de la tercera parte del estudiantado consumidor de café duerme como promedio esta cantidad, mientras que en menor proporción refieren dormir 5 horas o menos; estos datos no se corresponden con la investigación llevada a cabo en Bogotá¹³ donde el 100% de los estudiantes duermen como promedio 5 horas, no llegando alcanzar en ningún momento el límite inferior horario establecido.

En cuanto a la sintomatología se observa un predominio de la hiperactividad tras la ingestión de café, y es precisamente la composición de la sustancia la que genera en el organismo un estado de alerta o provoca a mediano plazo que se encuentre en un estado de conciencia activo durante un tiempo más prolongado. Un estudio¹⁵ coincide con dichos valores, sin embargo, su segundo síntoma predominante corresponde a las palpaciones, lo que se

Gráfico 1. Distribución de los síntomas presentados tras el consumo de café.

Fuente: Encuesta aplicada y tabla de datos

encuentra en desacuerdo con la presente investigación que refiere a las palpitaciones como síntoma infrecuente.

La irritabilidad está representada en menor medida, coincidiendo así con la investigación de Rosales Aguliar y col.³ donde este fue el síntoma con mayor predominio; quedando la hiperactividad entre los de menor frecuencia. En la investigación llevada a cabo por Castillo Diego y col.¹³ poco menos de la mitad de los síntomas estuvo representado por aumento de la orina y dolor de cabeza, lo que no se corresponde con los datos arrojados por la presente investigación donde dichos síntomas corresponden con cifras inferiores a la cuarta parte del total.

La carga académica estuvo asociada poco menos de la mitad de los estudiantes que consumen café, dichos datos no concuerda con el estudio de Bogotá¹³ donde el 89 % de los estudiantes refieren que comienzan a ingerir café y se mantienen en altas dosis del mismo producto a la carga académica a la que se encuentran sometidos.

El consumo de café en el estudiantado está representado en su mayoría por el sexo femenino, siendo sus cifras de asociación con el estudio inferiores a la mitad del total de encuestados. Los síntomas más relevantes son la hiperac-

tividad e irritabilidad, mientras que la cefalea y poliuria están representadas por valores poco significativos.

CONCLUSIONES

Existe un alto consumo de café entre los estudiantes que integran las filas de tercer año en la carrera de medicina de la Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos; en su mayoría féminas. Esta ingestión es con frecuencia durante la semana y dosis diaria única generalmente. Sin embargo, a pesar de provocar un estado de hiperactividad no afecta considerablemente las horas de sueño mínimas necesarias para el correcto funcionamiento orgánico. La ingestión de café estuvo asociada más a deseos personales que a la propia carga académica de los educandos.

CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

EDR y ABM: conceptualización, curación de datos, análisis formal, investigación redacción - revisión y edición. YIFM y LRF: investigación, análisis formal, redacción - revisión y

edición. JDD: investigación, redacción - revisión y edición.

FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. López-Fernández R, Linares-Tovar F, López-Palmero C, Olivera-Bolaños R, Valladares-González A. Consumo de drogas en estudiantes universitarios de la provincia Cienfuegos. *Revista Finlay* [Internet]. 2016 (citado 24/11/2020); 6(4): [aprox. 8 p.]. Disponible en : <http://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/459>

2. Mesa Rodríguez NY, Medrano Montero J, Martínez Pérez ML, Grave de Peralta M, Cabrera Hechavarria 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. Rosales- Aguilar M, Castillo Ortiz E, Díaz Trujillo CG, Sánchez-Díaz MR. Consumo de bebidas con cafeína y sus efectos en estudiantes de medicina de la Universidad Autónoma de Baja California, Tijuana. [Internet]. 2018 (citado 20/11/2020); 7(13): [aprox. 9 p.] Disponible en: <https://www.rics.org.mx/index.php/RICS/article/download/59/268/>

4. Manrique CI, Arroyave- Hoyos CL, Galvis Pareja D. Bebidas cafeinadas energizantes: efectos neurológicos y cardiovasculares. *Iatreia* [Internet] 2018 (citado 27/11/2020); 31(1): [aprox. 10 p.]. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/iatreia/article/view/326194>

5. Hernández Romero D, García parra G. Bebidas energizantes y sus efectos adversos en la población universitaria. *Revista login* [Internet] 2019 (citado 27/11/2020); 3(2): [aprox. 11 p.]. Disponible en: <http://revistas.sena.edu.co/index.php/LOG/article/view/2632>

6. Magariño Abreus LR, Roque Batista T, Rivero Morey RJ, Quirós Enríquez M, Fernández Ruiz DR. Consumo de sustancias adictivas en estudiantes de la carrera de estomatología. 16 de Abril [Internet]. 2021 (citado 19/01/2021); 60 (280): [aprox. 13 p.]. Disponible en: http://www.rev16deabrill.sld.cu/index.php/16_04/article/view/1161

7. Guillén Pereira L, Arma Castañeda NP, Formoso Mieres AA, Guerra Santiesteban JR. Estrategia pedagógica para reducir y prevenir el consumo de drogas desde la Educación Física. *Rev Cubana de Invest Bioméd* [Internet]. 2018 (citado 19/01/2021); 36(2):[aprox. 7 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200010

8. Agreda López LG, Rodríguez González JC, Mendieta Izquierdo G. Representaciones sociales del consumo de bebidas energéticas en estudiantes de enfermería. *Rev Cubana Salud* [Internet] 2020 (citado 19/01/2021); 46(2): [aprox. 7 p.]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/10554/39057/4/TG%20Mateo%20Parra%20Final.pdf>

9. 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>

10. 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>

11. 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>

12. González Llana FM, Pérez Cernuda C, Irastorza Rodríguez AA, Sánchez Trujillo F, Pentón Morales M. Comportamiento y factores determinantes del consumo adictivo en estudiantes de medicina: nicaragüenses, cubanos y guatemaltecos. *Revista Hospital Psiquiátrico de La Habana*. [Internet]. 2015 (citado 22/01/2021); Supl 1: [aprox. 12 p.]. Disponible en: <http://www.revistahph.sld.cu/sup%20esp%202014/comportamiento%20y%20factores%20determinantes.html>

13. Castillo Diego J, Velásquez García A, Ramírez Duarte PA, Barón Fajardo CI, Lizeth K. Prevalencia del consumo de bebidas energéticas en estudiantes de la UDCA de medicina de primero a cuarto semestre y su relación con

efectos en la salud, en el segundo semestre de 2017 [Tesis] Bogotá: Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales; 2017. Disponible en: <https://repository.udca.edu.co/handle/11158/817>

14. Rodríguez Zayas L, Zayas Fajardo ML, Román López I, Cabrera Rodríguez E. Necesidades de aprendizaje de los adolescentes en relación a las adicciones. *Multimed* [Internet]. 2020 (citado 29/01/2021); 24(3): [aprox. 13 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182020000300631&lng=es

15. 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

16. Cala Calviño L, Peacock Aldana S, Álvarez González RM, Sollet Medina KR, Martínez Novellas Y. Conocimientos sobre las principales adicciones y su manejo integral por estudiantes de Medicina. *EDUMECENTRO* [Internet]. 2019 (citado 29/01/2021); 11(4): [aprox. 15 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742019000400079&lng=es

Recibido: 1 de marzo de 2021

Aceptado: 20 de marzo de 2021

Publicado: 3 de abril de 2021



Este artículo de la **Revista Inmedsur** está bajo una licencia Creative Commons Atribución-No Comercial 4.0. Esta licencia permite el uso, distribución y reproducción del artículo en cualquier medio, siempre y cuando se otorgue el crédito correspondiente al autor del artículo y al medio en que se publica, en este caso la **Revista Inmedsur**.