

En dosis moderadas, la cafeína favorece una mejor percepción

Marchando... un café sólo

¿Puede la cafeína favorecer la conducción?

Las causas que provocan el accidente son múltiples y complejas. Oscilan, con frecuencia, desde el simple fallo mecánico hasta el fallo humano, pasando por un amplio abanico de circunstancias adversas. Así, por ejemplo, el abuso de determinados estimulantes, como el café, para combatir el sueño y permanecer alerta, puede llegar a ser perjudicial y aumentar el riesgo. Por ello, es necesario tomar conciencia de las posibles consecuencias que se derivan de un consumo excesivo de estas sustancias.



La cafeína es un estimulante psicomotor que produce alteraciones en el sistema nervioso central y que se encuentra presente en el café y otros derivados de kola. El libre consumo de la cafeína, propiciado y alentado a menudo por hábitos sociales, contribuye con frecuencia a su abuso.

La absorción de la cafeína se realiza fácilmente. Se alcanzan las máximas concentraciones de esta sustancia en el plazo de una hora desde su ingestión, si bien se asimila de forma más lenta en presencia de alimentos. Su biotransformación tiene lugar en el hígado.

La cafeína no es una droga, pero es capaz de producir una dependencia que, sin llegar a ser adicción, se caracteriza por el hábito y deseo de ingerirla; la abstinencia puede ocasionar pequeños trastornos como cefaleas y mareos.

EFFECTOS EN LA CONDUCCIÓN

Por regla general, se puede afirmar que la ingestión de cafeína disminuye la fatiga y aumenta la capacidad de trabajo, ya que estimula el sistema nervioso central. El consumo habitual de cafeína debe estar en proporción de 3 mg por kg de peso y por día.

Los efectos de la cafeína en el organismo comienzan a notarse a los 15 minutos de su ingestión y se prolongan hasta 60 ó 90 minutos.

La acción que ejerce sobre el organismo humano depende de la dosis absorbida.

En cantidades razonables (250 mg por día, equivalentes a 3 ó 4 tazas de café), esta sustancia mantiene el estado de vigilia, incrementa la atención, alivia la fatiga y reduce el tiempo de reacción, durante los 90 minutos que dura su efecto.

En cantidades mayores (más de 300 mg por día), la cafeína puede tener efectos nocivos. Suele bajar la tensión arterial y producir insomnio, y hasta puede originar lesiones de carácter cardiovascular (extrasístoles ventriculares). El sujeto que consume tales cantidades de cafeína puede presentar un mayor grado de agresividad o irritabilidad.

En resumen, la cafeína afecta al conductor produciendo los siguientes efectos:

En dosis bajas:

- Disminuye la somnolencia y la fatiga al volante.
- Mejora la concentración en la carretera.
- Favorece la asociación de ideas, facilitando la percepción de obstáculos o contratiempos en la vía.

En dosis altas:

- Incrementa la agresividad, irritabilidad e inquietud.
- Potencia acciones conflictivas y el grado de accidentabilidad.
- Aumenta el riesgo de lesiones cardiovasculares.

DOSIS MÍNIMA

85 mg - 1 taza de café.

La ingestión por parte del organismo de una cantidad mínima de cafeína no incide de manera apreciable en la conducción, si bien favorece una mejor digestión.

DOSIS HABITUAL

100 - 150 mg - 2 ó 3 tazas

Esta cantidad de cafeína mantiene el estado de vigilia, incrementa la capacidad de concentración del conductor, alivia la fatiga y reduce sensiblemente el tiempo de reacción ante cualquier obstáculo.

DOSIS ALTA

±300 mg - 5 ó 6 tazas

La cafeína ingerida en grandes proporciones disminuye la tensión arterial, pro-

**La cafeína en ▶
dosis de 3 mg
por kg de peso
aumenta
significativamente
la capacidad
de concentración.**

EFFECTOS POSITIVOS

- En dosis bajas, la cafeína disminuye la somnolencia y la fatiga al volante.
- Mejora la concentración en la carretera.
- Favorece la asociación de ideas, facilitando de esa forma la percepción de obstáculos o contratiempos en la vía.

duce insomnio y manifestaciones nerviosas e incrementa el ritmo cardiaco. En ocasiones puede originar lesiones de carácter cardiovascular.

Por otra parte, la ingestión innecesaria de cafeína como estimulante, o para com-



batir fatigas y somnolencias, supone un peligro adicional para el conductor, ya que la desaparición repentina de sus efectos, al cabo de unas horas, contribuye a un brusco aumento de la fatiga y de la distracción. ¡Beber grandes cantidades de ca-

SABÍA QUE...

- La acción de conducir requiere atención y reflejos; por ello, no es aconsejable conducir después de una comida abundante o, asimismo, con el estómago vacío.
- El café no favorece la eliminación del alcohol, sino que retrasa su biotransformación.
- Es conveniente ingerir café, té u otras bebidas estimulantes cuando se vaya a conducir, siempre que se haga en cantidades moderadas.
- Se debe controlar las actitudes negativas (nerviosismo, agresividad, euforia) mediante una continua demostración de civismo y empleando toda la paciencia que requieran las condiciones del tráfico.
- La ingestión innecesaria de estimulantes supone un peligro adicional: la desaparición de sus efectos puede originar un brusco aumento de la fatiga.



◀ Si se ingiere en dosis elevadas, la cafeína produce comportamientos de ansiedad y agresividad en el conductor.

EFFECTOS NEGATIVOS

- En dosis altas, la ingestión de cafeína incrementa la agresividad, irritabilidad e inquietud.
- Potencia la aparición de acciones conflictivas y el riesgo de accidentes.

fé no elimina el cansancio y sí suma más riesgos a la conducción!

DOSIS NOCIVA

+600 mg

Tomada en estas proporciones, la cafeína puede ser la causa de accidentes de circulación, al manifestar el conductor actitudes de impaciencia, irritabilidad, inquietud y agresividad.

DOSIS MORTAL

57 mg/kg de peso

No es preciso alcanzar estas cotas: algunos organismos padecen alergia a la cafeína, por lo que una mínima ingestión puede ocaerrear consecuencias nefastas.

CONTENIDO DE CAFEÍNA SEGÚN EL TIPO DE BEBIDA

Bebida	Porcentaje de cafeína	mg consumidos	
Café	1,5%	Por taza:	
		— Instantáneo	66 mg
		— Goteado	146 mg
— Percolado	110 mg		
Té	2,5%	l bolsita:	
		— Infusión de 5 minutos	48 mg
		— Infusión de 1 minuto	28 mg
		Suelta en infusión:	
— De 5 minutos	40 mg		
Cacao	2 a 2,5%	Por cada vaso	50 mg
Mate	1,5%	Por cada vaso	50 a 150 mg
Kola	2%	Por cada vaso	25 a 100 mg
		Lata o botella:	
		— Coca-cola	65 mg
— Pepsi-cola	43 mg		