CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · ADICCIONES

Consumo de cafeína: intoxicación y abstinencia

El exceso de cafeína puede provocar intoxicación (nerviosismo, insomnio, taquicardia) y su retirada brusca, abstinencia (dolor de cabeza, cansancio, irritabilidad).

SEÑALES FRECUENTES

- Nerviosismo, palpitaciones o insomnio
- Dolor de cabeza al no tomarla
- Consumo alto de café o bebidas energéticas

PAUTAS PARA TI

1. Reduce poco a poco para evitar la abstinencia
2. Evita la cafeína por la tarde
3. Cuidado con las bebidas energéticas

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Ofrece alternativas sin cafeína
2. Cuidado con las bebidas energéticas en adolescentes

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si hay palpitaciones o dolor en el pecho
2. Si mezclas bebidas energéticas con alcohol

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Tomo más de cuatro cafés o bebidas energéticas al día

☐ Noto palpitaciones o temblor

☐ Estoy nervioso o inquieto

☐ Me cuesta dormir

☐ Si no tomo cafeína me duele la cabeza

☐ Sin cafeína estoy cansado o irritable

☐ Tomo cafeína por la tarde o la noche

☐ Necesito cafeína para funcionar

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/consumo-de-cafeina-intoxicacion-y-abstinencia
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112