REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA

FACULTAD DE ENFERMERIA

CONSUMO DE CAFEÍNA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL SEGUNDO SEMESTRE DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA Y OCTAVO SEMESTRE DEL PROGRAMA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA. AREQUIPA 2012.

Presentado por las Bachilleres:

ARENAS ZEGARRA Raiza Miluska

RODRIGUEZ BARRIGA María Delia

Para optar el Título Profesional de:

LICENCIADAS EN ENFERMERÍA

AREQUIPA-PERU

2012

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
FACULTAD DE ENFERMERÍA

DICTAMEN DE BORRADOR DE TESIS

A : Mgter. Ruth Romero de Rodríguez
Decana de la Facultad de Enfermería de la U.C.S.M.

De : Jurado Dictaminador

Asunto : Dictamen de Borrador de Tesis:
CONSUMO DE CAFEÍNA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL SEGUNDO SEMESTRE DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA Y OCTAVO SEMESTRE DEL PROGRAMA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA. AREQUIPA – 2012

Alumnas: *ARENAS ZEGARRA, Raiza Miluska*
RODRÍGUEZ BARRIGA, María Delia

Fecha : Arequipa, 10 de Enero del 2013

Habiendo subsanado las observaciones dadas por el Jurado Dictaminador, el trabajo de investigación queda en condiciones de pasar a la fase de sustentación de tesis, de acuerdo al Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María.

Atentamente,

Dra. Teresa Chocano Rosas
Presidenta

Lic. Yeny Valdivia de Ibarra
Secretaria

Lic. Rosario Soto de Zuñiga
Miembro del Jurado

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
FACULTAD DE ENFERMERÍA

DICTAMEN DE BORRADOR DE TESIS

A : Mgter. Ruth Romero de Rodríguez
Decana de la Facultad de Enfermería de la U.C.S.M.

De : Jurado Dictaminador

Asunto : Dictamen de Borrador de Tesis:
CONSUMO DE CAFEÍNA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL SEGUNDO SEMESTRE DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA Y OCTAVO SEMESTRE DEL PROGRAMA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA. AREQUIPA – 2012

Alumnas: *ARENAS ZEGARRA, Raiza Miluska*
RODRÍGUEZ BARRIGA, María Delia

Fecha : Arequipa, 8 de Enero del 2013

Reunidos el Jurado dictaminador hacer llegar las siguientes observaciones:

Planteamiento Teórico

1. **Descripción del Problema:**
   - Campo: Salud Mental
2. **Objetivo:** Tercer objetivo identificar.
3. **Marco Teórico**
   Promoción de la Salud Mental ampliar por niveles. Prevención primaria, secundaria y terciaria
4. **Hipótesis:** Mejorar redacción en el principio y deducción.
5. **Planteamiento Operacional**
   - Tabla N° 1 reformular el título
6. Agregar en anexos el PAE de consumo de cafeína

Luego de absolver las correcciones hechas, vuelva a presentar el trabajo al jurado dictaminador.

Dra. Teresa Chocano Rosas
Presidenta

Lic. Yeny Valdivia de Ibarra
Secretaria

Lic. Rosario Soto de Zuñiga
Miembro del Jurado

Publicación auto
En su investigac

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

UNIVERSIDAD CATOLICA SANTA MARIA

FACULTAD DE ENFERMERIA

INFORME DE ASESORIA DE TESIS

A: **Mgter. Ruth Romero de Rodríguez**
Decana de la Facultad de Enfermería

DE: **Dra. Lupe Mesías Torres de Delgado**
Asesora del estudio de Investigación

ASUNTO: **Asesoría de Tesis Titulada:**

"CONSUMO DE CAFEÍNA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL SEGUNDO SEMESTRE DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA Y OCTAVO SEMESTRE DEL PROGRAMA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA. AREQUIPA – 2012"

AUTORAS: ARENAS ZEGARRA, RAIZA MILUSKA
RODRIGUEZ BARRIGA, MARÍA DELIA

FECHA: Arequipa 20 de diciembre del 2012

ANTECEDENTES: La asesoría del estudio de investigación se llevó a cabo durante los meses de Julio a Noviembre del 2012, tiempo en el que se revisó el enunciado, objetivos, variables, justificación, hipótesis, marco teórico y el contenido operacional; revisión que demando la reestructuración tanto de la teoría como de la investigación propiamente dicha, en la que se ha considerado tablas estadísticas.

APRECIACIÓN PERSONAL: Las autoras, han demostrado durante el tiempo de la asesoría responsabilidad e interés.

Los resultados de la investigación permitirán reconocer el cuerpo de conocimientos de la profesión de Enfermería.

Atentamente,

Dra. Lupe Mesías Torres de Delgado

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

PRESENTACIÓN

SEÑORA DECANA DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA.
S.D.

De conformidad con lo establecido por la Facultad de Enfermería que Ud. tan acertadamente dirige, presento a su consideración y a la de los señores Miembros del Jurado el presente trabajo de investigación titulado: **CONSUMO DE CAFEÍNA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL SEGUNDO SEMESTRE DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA Y OCTAVO SEMESTRE DEL PROGRAMA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA AREQUIPA 2012,** requisito necesario para optar el Título Profesional de Licenciadas en Enfermería.

Esperamos que el presente trabajo de investigación sea de su conformidad y cumpla con los requisitos académicos y técnicos correspondientes.

Arequipa, Diciembre del 2012

…….. ……..
ARENAS ZEGARRA Raiza Miluska RODRIGUEZ BARRIGA María Delia
DNI: 71461333 DNI: 46092644

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA



Aquel que es poderoso
para hacer todas las
cosas mucho más abundantemente
de lo que pedimos o entendemos,
según el poder que actúa en nosotros.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

A Dios
Por su inmenso amor derramado sobre mí, quien se merece toda honra y gloria por su incondicionable amor que ilumina el sendero de mi vida y que hizo posible la culminación de mi carrera profesional.

Gracias Señor

A mis papas:
Salomón y Marcia
Como prueba de mi eterna gratitud, a quienes debo todo lo que soy, por su esfuerzo y apoyo incondicional, me guiaron por la senda del amor, con estudio y trabajo haciendo posible la culminación de mi profesión.

A mi familia:
Quienes me brindaron y me brindan apoyo constante para el logro de mis sueños y mis metas

Raiza Miluska

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

A Dios:
Quien merece toda honra y gloria, por brindarme la oportunidad y la dicha de la vida, guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar ante las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.
Gracias Señor

A mis queridos padres:
Octavio y Delia
Con mucho amor y eterna gratitud, por ser el pilar fundamental de mi vida, porque con su esfuerzo y apoyo incondicional me sacaron adelante, dándome ejemplos dignos de entrega, fomentando en mí el deseo de superación y el anhelo de triunfo en la vida logrando hacer de mí una profesional.

A mis hermanos:
Luis y Jorge
Por estar siempre presentes, brindarme su apoyo para poder cumplir mis metas.

Maria Delia

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

INDICE

Pág.

INDICE DE ILUSTRACIONES I
RESUMEN II
ABSTRACT III
INTRODUCCIÓN IV

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 1
   1.1. ENUNCIADO DEL PROBLEMA 1
   1.2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA 1
      1.2.1. Campo, Área y Línea 1
      1.2.2. Análisis de las variables 2
      1.2.3. Interrogantes Básicas 2
      1.2.4. Tipo y Nivel de Problema 3
   1.3. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA 3
2. OBJETIVOS 5
3. MARCO TEÓRICO 5
4. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS 27
5. HIPÓTESIS 28

CAPITULO II

PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

1. TÉCNICA E INSTRUMENTO 29
2. CAMPO DE VERIFICACIÓN 29
   2.1. Ámbito Geográfico 29
   2.2. Ubicación Espacial 30
   2.3. Ubicación Temporal 30
   2.4. Unidades de Estudio 30
3. ESTRATEGIAS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS 31

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

CAPITULO III

RESULTADOS, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

1. Resultados, Análisis e Interpretación 32

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

INDICE DE ILUSTRACIONES

Pág.

1. TABLA Nº 1: POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN EDAD 33
2. TABLA Nº 2: POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN SEXO 34
3. TABLA Nº 3: POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN CONVIVENCIA FAMILIAR 35
4. TABLA Nº 4: POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN ANTECEDENTES FAMILIARES DE CONSUMO DE CAFEÍNA ... 36
5. TABLA Nº 5: POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN ANTECEDENTES DE REACCIONES EMOCIONALES NEGATIVAS EN FAMILIARES 37
6. TABLA Nº 6: POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE CAFEÍNA 38
7. TABLA Nº 7: POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN EDAD DE INICIO DE CONSUMO DE CAFEÍNA 39
8. TABLA Nº 8: POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN TIPO DE MEDICAMENTO CONSUMIDO 40
9. TABLA Nº 9: POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN MOTIVO DE CONSUMO DE CAFEÍNA 41
10. TABLA Nº 10: POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN TIPO DE BEBIDA CAFEINICA CONSUMIDA 42
11. TABLA Nº 11: POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES .. 43
12. TABLA Nº 12: POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE TAZAS DE CAFÉ 44
13. TABLA Nº 13: POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE COCA COLA 45
14. TABLA Nº 14: POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN LA FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CHOCOLATE 46
15. TABLA Nº 15: POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN REACCIONES DESPUES DEL CONSUMO DE CAFEÍNA 47

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

RESUMEN

CONSUMO DE CAFEÍNA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL SEGUNDO SEMESTRE DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA Y OCTAVO SEMESTRE DEL PROGRAMA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA AREQUIPA 2012. Presentado por las Bachilleres en Enfermería: ARENAS ZEGARRA Raiza Miluska y RODRIGUEZ BARRIGA María Delia**,** para obtener el Título Profesional de LICENCIADAS EN ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA, ubicada en la Urbanización San José S/N Umacollo. Teléfono 251210, Fax 054 – 219283, Aparato Postal 1350, Arequipa – Perú.

OBJETIVOS

- Precisar el consumo de cafeína en estudiantes universitarios del Segundo Semestre de la Facultad de Odontología y Octavo Semestre del Programa Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Católica de Santa María.
- Identificar cómo es el consumo de cafeína en estudiantes universitarios del Segundo Semestre de la Facultad de Odontología y Octavo Semestre del Programa Profesional de Administración de la Universidad Católica de Santa María.
- Identificar cuál es el tipo de bebidas cafeínicas de mayor consumo en los estudiantes universitarios del Segundo Semestre de la Facultad de Odontología y Octavo Semestre del Programa Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Católica de Santa María.
- Identificar cuáles son las diferencias del consumo de cafeína en los estudiantes universitarios del Segundo Semestre de la Facultad de Odontología y Octavo Semestre del Programa Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Católica de Santa María.

HIPOTESIS

La cafeína es una sustancia que posee efectos estimulantes en los diferentes sistemas como el sistema nervioso central, cardiovascular, entre otros; mejora la memoria el estado de alerta disminuyendo el cansancio y la fatiga, siendo consumida en algunos alimentos, bebidas de la mayoría de estudiantes universitarios.

Por lo que es probable que los estudiantes universitarios del Segundo Semestre de la Facultad de Odontología y Octavo Semestre del Programa Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Católica de Santa María Arequipa 2012 consuman cafeína en dosis inadecuadas.

METODOLOGÍA

Se utilizó como Técnica el Cuestionario y como Instrumento la Cédula de Preguntas, el cual fue aplicado a 114 estudiantes distribuidos en 57 en la Facultad de Odontología y 57 en el Programa Profesional de Administración de Empresas.

CONCLUSIONES

1. Los resultados muestran que la edad que predomina en el Programa Profesional de Administración de Empresas es el grupo etáreo de 21 a 24 años y en la Facultad de Odontología de 17 a 20 años, la mayoría son de sexo femenino, conviven con ambos padres, no presentan antecedentes familiares de consumo ni de reacciones emocionales negativas.
2. La frecuencia de consumo de cafeína en el Programa Profesional de Administración de Empresas es diaria, a diferencia de la Facultad de Odontología que es eventualmente.
3. El motivo de consumo de ambas facultades es por estrés frente a los exámenes y decepciones amorosas, el tipo de bebida de mayor consumo en ambas facultades son bebidas energizantes, la frecuencia de consumo de bebidas energizantes es mayor en el Programa Profesional de Administración de Empresas y referido a la coca cola la frecuencia de consumo es mayor en la Facultad de Odontología. El medicamento cafeínico de mayor consumo en ambas facultades son los descongestionantes.
4. Los resultados muestran que el tipo de bebida cafeínica de mayor consumo son las bebidas energizantes en ambas facultades, siguiendo el café en taza en el Programa Profesional de Administración de Empresas y el té en la de Facultad de Odontología.

RECOMENDACIONES

1. A los Decanos de ambas Facultades la realización de coordinaciones con la Oficina de Tutoría y Dpto. de Psicología para incidir en programas de promoción de la Salud Mental en el tema de Cafeína.
2. A los Docentes tutores la aplicación de escalas cuantitativas de tamizaje de consumo de cafeína.

ARENAS ZEGARRA Raiza Miluska
RODRIGUEZ BARRIGA María Delia

Arequipa – Perú
2012

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

ABSTRACT

CAFFEINE CONSUMPTION OF COLLEGE STUDENTS IN THE SECOND HALF OF THE FACULTY OF DENTISTRY AND EIGHTH SEMESTER PROGRAM PROFESSIONAL BUSINESS ADMINISTRATION UNIVERSITY OF MARY CATHOLIC AREQUIPA 2012. Presented by Bachelors in Nursing: ARENAS ZEGARRA Raiza Miluska and BARRIGA RODRIGUEZ Maria Delia, to obtain the professional title of nursing graduates of the Catholic University of Santa Maria, located in the urbanization San Jose S / N Umacollo. Phone 251 210, Fax 054-219283, Electric Postal 1350, Arequipa - Peru.

OBJECTIVES

- Specify the caffeine in the second semester college students of the Faculty of Dentistry and Eighth Semester Professional Management Program at the Catholic University of Santa Maria.
- Identify how caffeine is in college the second semester of the College of Dentistry and Eighth Semester Professional Management Program at the Catholic University of Santa Maria.
- Identify what type of beverage most consumed caffeine college students in the second semester of the College of Dentistry and Eighth Semester Professional Program Business Administration from the Catholic University of Santa Maria.
- Identify the differences in consumption of caffeine in the Second Half of the college students of the Faculty of Dentistry and Eighth Semester Professional Program in Business Administration from the Catholic University of Santa Maria.

HYPOTHESIS

Caffeine is a substance that has stimulant effects in various systems such as the central nervous system, cardiovascular, among others, enhances memory alertness decreasing tiredness and fatigue, so it is consumed in some foods in the daily diet l Most college students.
So it is likely that college students Second Semester Faculty of Dentistry and Eighth Semester Professional Program in Business Administration from the Catholic University of Santa Maria Arequipa 2012 consume inadequate doses of caffeine.

METHODOLOGY

Technique was used as the questionnaire as the Warrant Instrument Questions, which was applied to 114 students distributed in 57 in the Faculty of Dentistry and 57 in the Professional Program Business Administration.

CONCLUSIONS

1. The results show that age that predominates in the Professional Program in Business Administration is the age group of 21-24 years and at the Faculty of Dentistry of 17-20 years, most are female, live with both parents, not family history of consumption or negative emotional reactions.
2. The frequency of caffeine consumption in the Professional Program in Business Administration is daily, unlike the Faculty of Dentistry is eventually.
3. The reason is both faculties consumption versus stress tests and heartbreak, the kind most widely consumed beverage in both faculties are energy drinks, the frequency of energy drink consumption is higher in the Faculty of Management and referred to the coke consumption rate is higher in the Faculty of Dentistry. The drug most consumed caffeine in both faculties are decongestants.
4. The results show that the type of beverage most consumed caffeine are energy drinks in both faculties, following the coffee cup in the Professional Program in Business Administration and tea at the Faculty of Dentistry.

RECOMMENDATIONS

1. The deans of both faculties make coordination with the Office of Mentoring and Department of Psychology to influence promotion programs in Mental Health Caffeine theme.
2. A Mentor teachers applying quantitative screening scales caffeine.

ARENAS ZEGARRA Raiza Miluska
RODRIGUEZ BARRIGA María Delia

Arequipa – Perú
2012

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

INTRODUCCIÓN

La cafeína es actualmente una de las drogas más extensas consumidas en el mundo, su uso y abuso es un hábito culturalmente aceptado en occidente. Es una sustancia que se halla en las hojas, semillas o frutos de más de 60 plantas. También se agrega cafeína en algunos alimentos y bebidas para mejorar el sabor, y a muchos medicamentos de venta libre como elemento estimulante, generalmente en asociación con analgésicos, antigripales y descongestivos.

De todos los componentes habituales de la dieta que pueden aumentar la ansiedad, causar insomnio, producir síntomas físicos como palpitaciones, temblores y desencadenar ataques de pánico, la cafeína es la más destacada. Es un potente estimulador del sistema nervioso central, presenta un efecto estimulante directo sobre la noradrenalina, el neurotransmisor relacionado con la respuesta de alerta e hipervigilancia. Sin embargo, es un hábito en nuestra sociedad consumir una taza de café para relajarse o distenderse. Además por activación del Sistema Autónomo Periférico puede causar aumento de la secreción ácida gástrica y efectos estimulantes sobre el aparato cardiovascular.

Estudios realizados en los últimos años en seres humanos han demostrado que la cafeína tiene muchas características de una típica droga de abuso.

La cafeína reúne los criterios generales para hacer el diagnostico de Trastornos de Dependencia a sustancias psicoactivas desarrolladas en el Manual de la Asociación Americana de Psiquiatría (DMS-IV), tales como deseo persistente o dificultad para controlar su ingesta, utilizarla a pesar de conocer los problemas psicofísicos asociados con su uso, desarrollo de tolerancia y síntomas de abstinencia o de ingesta de la sustancia para evitar los síntomas de abstinencia (reforzamiento).

Es de importancia considerar que no exista un abuso excesivo de cafeína en los estudiantes universitarios, que son los que más la utilizan en nuestro medio en la actualidad.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO TEORICO

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

1.1. ENUNCIADO DEL PROBLEMA:

CONSUMO DE CAFEÍNA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL SEGUNDO SEMESTRE DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA Y OCTAVO SEMESTRE DEL PROGRAMA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA AREQUIPA 2012.

1.2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Campo, área y línea

AREA : Ciencias de la Salud Enfermería

CAMPO : Salud Mental

LINEA : Consumo de Cafeína

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

1.2.2. Análisis de variable

Variable Dependiente: Consumo de Cafeína

VARIABLES E INDICADORES

VARIABLES	INDICADORES
	DATOS DE LAS UNIDADES DE ESTUDIO: • Edad • Sexo • Semestre
CONSUMO DE CAFEÍNA	• Convivencia familiar • Frecuencia • Dosis de consumo • Tipo de bebida • Tiempo de consumo • Motivo de consumo • Efectos de consumo • Presencia de cefaleas , resfriados y migrañas • Antecedentes de reacciones emocionales negativas

1.2.3. INTERROGANTES BÁSICAS

- ¿Cómo es el consumo de cafeína en estudiantes universitarios del Segundo Semestre de la Facultad de Odontología de la Universidad Católica de Santa María Arequipa 2012?
- ¿Cómo es el consumo de cafeína en estudiantes universitarios del Octavo Semestre del Programa

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Católica de Santa María Arequipa 2012?

- ¿Cuál es el tipo de bebidas cafeínicas de mayor consumo en los estudiantes universitarios del Segundo Semestre de la Facultad de Odontología y Octavo Semestre del Programa Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Católica de Santa María Arequipa 2012?
- ¿Cuáles son las diferencias del consumo de cafeína en los estudiantes universitarios del Segundo Semestre de la Facultad de Odontología y Octavo Semestre del Programa Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Católica de Santa María Arequipa 2012?

1.2.4. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Investigación de campo descriptiva, comparativa.

1.3. JUSTIFICACIÓN

Al principio de los registros históricos, todas las sociedades han utilizado drogas que actúan sobre el humor, el pensamiento y los sentimientos más aún, siempre hubo algunos individuos que se apartaban de la costumbre con respecto al tiempo, la cantidad y la situación en que debían utilizar estas drogas.

La cafeína es la droga de consumo más popular en todo el mundo según algunos estudios realizados por el Ministerio de Salud en el año 1998, el 80% de la población civil mundial mayor de 20 años beben cafeína y metilxantinas relacionados en forma regular. Se estima que una persona consume en

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

promedio unos 70 mg diarios de cafeína (54% contenida en el café, 43% en el té y el restante 3% en otras formas).[1]

En los Estados Unidos su consumo habitual o crónico es lo que caracteriza a esta población. El promedio de café al día es de 3.2 o 272 mg de cafeína al día.[2]

El Perú representa el 2% de la producción mundial de café ocupando el número 15, siendo este producto de mayor importancia en la economía nacional.[3]

El estimado actual es que un 60% de la cafeína ingerida viene del consumo directo del café, 30% del té y 10% del chocolate, de los refrescos con cola y de las preparaciones medicinales.[4]

La mayor parte de las personas tienden a asociar la cafeína exclusivamente con el café, pero en realidad aunque el café contiene proporciones muy altas de cafeína, esta droga de origen natural, también se encuentra en otros muchos productos de consumo corriente, como en el té que contiene niveles considerables, en el cacao, en el chocolate y en las bebidas gaseosas, algunas medicinas, sobre todo de venta libre para aliviar síntomas de resfriados y alergias, también contienen cafeína para contrarrestar la somnolencia que producen los antihistamínicos. De igual forma en la mayoría de los medicamentos estimulantes se encuentran en una dosis doble a la de una taza de café. Este estudio tiene relevancia científica porque aportará nuevos conocimientos para la comunidad.

Desde el punto de vista de consumo, la cafeína se encuentra en productos de mayor uso cotidiano en el planeta y se encuentra asociada con ocasiones de consumo de carácter social, tales como reuniones con amigos o familiares es por

[1]www.medicinanaturalcientifica.org/Recursos/estudioc/cafeina04.pdf
[2]www.sololistas.net/las-15-drogas-mas-adictivas-del-mundo.html
[3]www.minag.gob.pe/portal/download/pdf/.../pesem2012-2016.pdf
[4] http://peru21.pe/2012/05/24/economia/consumo-interno-cafe-aumento-66-2025747

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

tal motivo que el consumo de cafeína ha penetrado la cultura y se ha convertido, con el paso del tiempo, en un instrumento para relacionarse en diversas sociedades en todo el mundo.

La mayor parte de los estudios dedicados a la cafeína y la salud se basan en realidad en el café. Esto hace que sea muy difícil distinguir los efectos propios de la cafeína de los del café como bebida en general.

2. OBJETIVOS:

- Precisar el consumo de cafeína en estudiantes universitarios del Segundo Semestre de la Facultad de Odontología y Octavo Semestre del Programa de Administración de la Universidad Católica de Santa María.
- Identificar cómo es el consumo de cafeína en estudiantes universitarios del Segundo Semestre de la Facultad de Odontología y Octavo Semestre del Programa Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Católica de Santa María.
- Identificar cuál es el tipo de bebidas cafeínicas de mayor consumo en los estudiantes universitarios del Segundo Semestre de la Facultad de Odontología y Octavo Semestre del Programa Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Católica de Santa María.
- Identificar cuáles son las diferencias del consumo de cafeína en los estudiantes universitarios del Segundo Semestre de la Facultad de Odontología y Octavo Semestre del Programa Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Católica de Santa María.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

3. MARCO TEÓRICO

3.1. UNIVERSIDAD

Se conoce como **Universidad** al **establecimiento educacional dedicado a la enseñanza superior y a la investigación de un tema particular**, el cual además está facultado para entregar grados académicos y títulos profesionales.

La enseñanza universitaria es la etapa educacional optativa, porque recordemos que la enseñanza primaria y secundaria es obligatoria en cualquier parte del mundo, que le sucede precisamente a la secundaria y la que tiene la enorme responsabilidad de formar a quienes el día de mañana le estarán diagnosticando o recetando algún remedio para el tratamiento de una enfermedad, en el caso de los médicos, o impartiendo justicia en algún tribunal.

La necesidad del hombre por acumular y expandir sus conocimientos es lo que promovió la creación de varias universidades en las distintas civilizaciones antiguas, por eso las **primeras universidades datan de tiempos remotísimos**, incluso antes de Cristo, tal es el caso de **La Academia fundada por el filósofo griego Platón en Grecia en el año 387 A.C.**

La palabra universidad deriva etimológicamente del vocablo latino “universitas”, donde uno significa uno o algo único e indiviso, y “verto” es girado, o sea “girado hacia uno”. En el medioevo cualquier **asociación** o **comunidad**, con **intereses** o fines comunes, siendo una de ellas las destinadas a la **enseñanza**.

Las primeras universidades con fines de **enseñanza**, surgen a partir del siglo XII como **evolución** de las **escuelas** vinculadas a las iglesias, tal como sucedió con la escuela y posterior universidad de Bolonia, a la que le sucedió la de París. Comprende un **conjunto** de unidades académicas con objeto propio (**facultades**) nucleadas bajo el común denominador de profundizar el **conocimiento** de ellos, otorgando grados

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

académicos superiores y títulos profesionales.

En la actualidad existen en todos los países del mundo universidades, públicas y privadas que otorgan diplomas de médicos, abogados, contadores, odontólogos, ingenieros, arquitectos, etcétera y títulos de post grado. La duración varía de una carrera a otra pero en general es de entre cinco y seis años. Requiere aprobar en general cursos y exámenes finales y en algunas carreras presentar una tesis o tesina para poder graduarse.[5]

3.2. ADAPTACIÓN UNIVERSITARIA

El paso de la vida secundaria-preparatoria a la universitaria en el que estás en un cambio cada vez más difícil de superar por distintos motivos, comenzando por el hecho mismo que la sociedad en la que vivimos, cada vez es más exigente. Los jóvenes pasan de un estado más personalizado (secundaria-preparatoria), a una de cierto individualismo y de mayor exigencia (la universidad). En la universidad el estudiante tiene que auto regular y saber manejar mejor sus tiempos y esfuerzos.

Comenzar la etapa universitaria puede generar conflictos y temores en los estudiantes que egresan del ciclo medio, diversificado y profesional, quienes deben adaptarse al sistema de educación superior y asumir nuevas responsabilidades. En esta etapa, el apoyo de la familia y de las casas de estudio es fundamental.

3.3. QUÉ ES CAFEÍNA

La cafeína es una droga consumida comúnmente. Se encuentra en varias bebidas, tales como té, café, bebidas gaseosas de "cola" y productos derivados de chocolate. También se le añade cafeína a otras bebidas gaseosas y es el ingrediente número uno de

[5] PINENNE H., Historia Económica y Social de la Edad Media, Edit. FCE, México. 2001. Pág. 34

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

medicinas que se compran sin receta médica, tales como pastillas contra el dolor de cabeza, resfriados, alergias, pastillas contra el dolor y para mantenerse despierto.

Aproximadamente el 80 por ciento de la población adulta en los Estados Unidos consume cafeína y aproximadamente el 20 por ciento consume diariamente 350 mg, un nivel suficiente para causar dependencia física.

El método de preparación del té o el café, determina el contenido de cafeína de la bebida. Una taza regular de café instantáneo contiene aproximadamente 65 mg, mientras que el café preparado en cafetera contiene aproximadamente 110 mg por taza. El té y la mayoría de las bebidas descafeinadas contienen aproximadamente entre 30 a 65 mg por taza. Las bebidas a base de chocolate contienen aproximadamente 5 mg de cafeína por taza, mientras que la barra de chocolate, como golosina, contiene entre 10 a 40 mg por barra.

Muchos consumidores habituales se sorprenden por la dificultad que experimentan cuando tratan de abandonar el uso de la cafeína. La dependencia, según se hace evidente en los síntomas al tratar de abandonarla, puede ocurrir tan solo después de 6 a 15 días de exposición a 600 mg diarios.

Las personas que se han hecho adictas a la cafeína suelen presentar tales síntomas comenzando de 12 a 24 horas después de la cesación de su consumo. Los síntomas varían en severidad según la persona, pero generalmente incluyen dolor de cabeza, fatiga, apatía y posiblemente ansiedad. Los síntomas presentados al tratar de abandonar el consumo de cafeína generalmente alcanzan su nivel más alto después de 36 horas y desaparecerán al final de la primera semana. Los métodos de destoxificación pueden variar, desde una abrupta abstinencia, hasta retiro gradual, junto con

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

analgésicos que alivien los síntomas. La cafeína es una droga adictiva y su uso regular puede llevar a la dependencia, con resultados a largo plazo todavía desconocidos. El uso de una sustancia química para "sentirse bien" es un comportamiento que puede ser la vía para el uso de otras drogas. Siendo además la cafeína, el café y el té los que contienen numerosos componentes que pudieran causar efectos fisiológicos o psicológicos, se recomienda la abstinencia aún de las bebidas descafeinadas.

3.3.1. "LA CAFEÍNA ES COMO LAS DROGAS PELIGROSAS PORQUE CREA ADICCIÓN"

Si bien la cocaína y la heroína son drogas sumamente adjetivas y provocan efectos graves en la salud, en el nivel social y psicológico no hay evidencias que sugieran que la cafeína provoque resultados similares, afirma el doctor Charles O'Brien , Jefe de Psiquiatría de centro médico de administración de veteranos y Profesor de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Pensilvania, en el sentido médico estricto la "adicción" a la cafeína implicará consumirla de una manera abusiva , una vez que la gente alcanza su nivel diario normal de consumo de cafeína, por lo general no desea consumir más; y casi nadie tiene problemas cuando reduce su consumo en el transcurso de varios días en vez de hacerlo de una sola vez.

Aquellos que acostumbran tomar café o bebidas de cola, varias veces al día, están interfiriendo con la fisiología relacionada al sueño y descanso porque están manteniendo su organismo en un estado de alerta permanente cuando dejan de tomar, los niveles de dopamina y adrenalina bajan, la unión adenosina receptor se incrementan ahora que ya no compite con las moléculas de cafeína y uno se siente pésimo.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Las razones para sentirse mal, se atribuyen al cansancio, dolor de cabeza y poca concentración que se puede experimentar ante la ausencia de nuestro alcaloide favorito.

3.3.2. MECANISMO DE ACCIÓN

El principal modo de acción de la cafeína es como un antagonista de los receptores de adenosina que se encuentran en las células del cerebro.

La cafeína cruza fácilmente la barrera hematoencefálica que separa a los vasos sanguíneos del encéfalo. Una vez en el cerebro, el principal modo de acción es como un antagonista no selectivo del receptor de adenosina. La molécula de cafeína es estructuralmente similar a la adenosina y por lo tanto se une a los receptores de adenosina en la superficie de las células sin activarlos (un mecanismo de acción "antagonista"). Entonces, tenemos que la cafeína actúa como un inhibidor competitivo.

La adenosina se encuentra en casi cualquier parte del cuerpo, debido a que desempeña un papel fundamental en el metabolismo energético relacionado al ATP, pero en el cerebro, la adenosina desempeña funciones especiales. Existen evidencias que indican que las concentraciones de adenosina cerebral se ven aumentadas por varios tipos de estrés metabólico, entre los cuales citamos: Hipoxia e isquemia. La evidencia indica también que la adenosina cerebral actúa protegiendo el cerebro mediante la supresión de la actividad neuronal y también mediante el incremento del flujo sanguíneo a través de los receptores A_{2A} y A_{2B} ubicados en el músculo liso vascular.[6] Al contrarrestar a la adenosina, la cafeína reduce el flujo cerebral de reposo en 22 a 30%. La cafeína también posee un efecto desinhibitorio

[6]Brau, Jean-Louis: La historia de las drogas, bruguera, España, 1998. Pág. 56

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

general sobre la actividad neuronal. De todas formas, no se ha demostrado cómo esos efectos causan un incremento en la vigilia y la alerta.

La adenosina es liberada al cerebro mediante un mecanismo complejo. Hay evidencia que indica que la adenosina funciona como un neurotransmisor liberado en los espacios sinápticos en algunos casos, sin embargo, los incrementos de adenosina relacionada con el estrés, parecerían ser producidos principalmente mediante el metabolismo extracelular del ATP. Ciertamente, la adenosina no es el neurotransmisor primario de ningún grupo de neuronas, pero es liberada junto a otros neurotransmisores por algunos tipos de neuronas. A diferencia de muchos neurotransmisores, al parecer, la adenosina no es almacenada en vesículas que son dependientes del voltaje, por lo cual, la posibilidad de que se dé ese mecanismo no ha sido completamente descartada. Varias clases de receptores de adenosina han sido descritos, cada una con ubicaciones anatómicas diferentes.

El principio activo del café es la trimetilxantina (cafeína), cuya concentración en relación con el peso fluctúa entre el 1 y el 2 %; también se encuentra, aunque en menor proporción, en el té y el cacao.

La cafeína pasa a la sangre a través de la mucosa del estómago e intestino, y se elimina rápidamente y sin modificación por la bilis y la orina, de ahí su efecto tan irritante sobre la vejiga e intestino. Su acción sobre el sistema nervioso se produce por elevar considerablemente las sustancias llamadas neurotransmisores, que transmiten la excitación nerviosa de una neurona a la otra, y su peligrosidad estriba en que esa elevación ocurre a expensas del mecanismo de gasto anticipado, es decir, que los

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

neurotransmisores almacenados para una semana pueden consumirse en un día y después vendrán muchos días de carencia que explican lo que en estos tóxicos se llama efecto de rebote, caracterizado por notable falta de ánimo y somnolencia.

También los metabolitos de la cafeína contribuyen a sus efectos. La paraxantina es responsable del incremento del proceso de lipolisis, el cual libera glicerol y ácidos grasos al torrente sanguíneo para que sean usados como energía por los músculos. La teobromina es un vasodilatador que aumenta la cantidad de flujo de oxígeno y nutrientes al cerebro y músculos. La teofilina actúa como un relajante del músculo liso que afecta principalmente a los bronquiolos y también actúa como una sustancia cronotrópica e inotrópica incrementando la frecuencia cardíaca y su eficiencia.[7]

3.3.3. PROPIEDADES QUIMICAS

La cafeína es un alcaloide de la familia metilxantina, cuyos metabolitos incluye los compuestos teofilina y teobromina, con estructura química similar y similares efectos (aunque de menor intensidad a las mismas dosis). En estado puro es un polvo blanco muy amargo. Fue descubierta en 1819 por Runge y descrita en 1821 por Pelletier y Robiquet.

Su fórmula química es $C_8H_{10}N_4O_2$, su nombre sistemático es 1,3,7-trimetilxantina o 3,7-dihidro-1,3,7-trimetil-1H-purina-2,6-diona y su estructura puede verse en los diagramas incluidos.

Una taza de café contiene de 80 (instantáneo) a 125 (filtrado) mg de cafeína. El café descafeinado, en España, debe contener una cantidad de cafeína no superior al 0,3%. La

[7]Klag, MJ, Wang, N, Meoni, LA, et al. El consumo de café y el riesgo de la hipertensión: Thejohnshoskinspresursersstudy. Archives of internal medicine, 162:657-662, march 2009

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

cafeína se puede conseguir también en píldoras estimulantes de hasta 300 mg.[8]

3.3.4. TRASTORNOS RELACIONADOS CON LA CAFEÍNA

1. CRITERIOS PARA EL DIAGNÓSTICO

- Consumo reciente de cafeína, normalmente más de 250mg (más de 2 -3 tazas de café)
- Cinco (o más) de los siguientes signos, que aparecen durante o poco tiempo después del consumo de cafeína.
    - Inquietud
    - Nerviosismo
    - Excitación
    - Insomnio
    - Rubefacción facial
    - Diuresis
    - Alteraciones digestivas
    - Contracciones musculares
    - Logorrea y pensamiento acelerado
    - Taquicardia y arritmia cardiaca
    - Sensación de infatigabilidad
    - Agitación psicomotora
- Los síntomas de criterio pueden causar un malestar clínicamente significativo o un deterioro laboral o social o de otras áreas importantes de la actividad del individuo.
- Los síntomas no son debidos a enfermedad médica ni se explican mejor por la presencia de otro trastorno mental (ej. Un trastorno de ansiedad).[9]

[8]Fenster L. Hubbard AE, Swan SH, Etai. Bebidas cafeinadas, café descafeinado, y abortos espontáneos, epidemiologia 8(5);515-522,2008.
[9]DSM-IV: **Trastornos relacionados** con sustancias. **Trastornos**... psicopsi.com/DSM-IV-Trastornos-relacionados-con-la-cafeína

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

2. TRASTORNOS INDUCIDOS POR CAFEÍNA

- Intoxicación por cafeína.
- Trastorno de ansiedad inducido por cafeína.
- Trastorno de sueño inducido por cafeína.
- Trastorno relacionado con cafeína no especificado.

3.4. CAFEÍNA Y ENFERMEDAD

El riesgo de contraer varias enfermedades, incluyendo las enfermedades del corazón y el cáncer, se ve afectado por el consumo de cafeína.

3.4.1. ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Si se suministra una dosis de 1 a 3 tazas de café a personas que no consumen cafeína, el resultado es un incremento sustancial de su presión arterial, mientras que los consumidores crónicos muestran muy poco de ese efecto. La mayoría de los médicos recomiendan la reducción o cesación del uso de cafeína en caso de palpitaciones del corazón o ritmo irregular del pulso, siendo que la cafeína puede iniciar una arritmia cardíaca. Es más, varios estudios han encontrado que el consumo de café está asociado con niveles elevados de colesterol y triglicéridos en la sangre. Un estudio reciente encontró que aún el uso de café descafeinado (más de 4 tazas al día) aumenta el riesgo de enfermedades del corazón. El Estudio de Salud Adventista encontró que el uso de café estaba asociado con un 50 por ciento de incremento de riesgo de enfermedades del corazón en el hombre y un 10 a 20 por ciento de incremento de riesgo en las mujeres.[10]

[10]Italian C.**Cafeína y enfermedad** cardíaca a edad avanzada. Edit. Omega. España, 2001. Pág. 45

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

3.4.2. CÁNCER

Mientras que estudios hechos con animales revelan que la cafeína por sí sola no causa cáncer, la cafeína o el café parecieran aumentar la frecuencia con que otros carcinógenos inducen tumores. Hay varios estudios que han ligado el consumo de café con cánceres humanos. Hay informes de que los adventistas que consumen café tienen un riesgo mayor de cáncer de colon y vesícula. El consumo de café ha estado implicado en cáncer del hígado, ovarios e intestino grueso, mientras que el consumo de té ha estado asociado con un incremento del riesgo a contraer cáncer del recto, pero no del colon.

Se ha sugerido que la cafeína y otras metilxantinas (teofilina en el té y teobromina en el chocolate), sean posibles factores de riesgo en relación con el cáncer del seno. Se ha informado que las metilxantinas incrementan la severidad de la enfermedad de fibrosis cística en los senos, una enfermedad benigna de los senos que podría incrementar el riesgo a contraer cáncer del seno. Algunos investigadores sugieren que los síntomas mejoran si se eliminan de la dieta las metilxantinas.

3.5. CAFEINISMO

Estado tóxico debido a la ingestión crónica de cantidades excesivas de cafeína. Los síntomas incluyen inquietud, ansiedad, depresión, taquicardia, temblores, náuseas, poliuria e insomnio. Es el síndrome asociado con un alto consumo de cafeína. Este síndrome es caracterizado por una variedad de síntomas incluyendo: inquietud, dolor de cabeza, latidos cardíacos irregulares, sensación de malestar en el pecho, diarrea e insomnio. El cafeinismo se ha asociado con desórdenes de ansiedad. La dependencia psíquica de cafeína, evidenciada en el síndrome de abstinencia luego del retiro

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

de dosis crónicas de cafeína, está bien documentada. Los síntomas de abstinencia más frecuentemente informados son dolor de cabeza y fatiga. Los signos y síntomas de fatiga durante la abstinencia de cafeína, incluyen depresión mental, letargia, debilidad, apatía, somnolencia, desinterés por el trabajo y disminución del estado de alerta. Otro síntoma frecuentemente citado es la ansiedad. Signos de ansiedad incluyen nerviosismo e insomnio.

Más allá de 500grs de cafeína de 5 a 7 tazas, lo que crea es hábito. La dosis mortal se halla en las 100 tazas diarias, cuatro paquetes enteros de 400gr. De café tostado de Colombia, por ejemplo.

Llegar a esa cantidad equivale a quien toma botella y media de whisky o coñac y en el caso del café no se llama borrachera, sino cafeísmo, pero el café avisa mediante un estado morboso, temblor generalizado, angustia precordial.

En este caso es cuando se necesitaría ayuda médica urgente. En los animales, altas dosis de cafeína los llevan a la agresividad y comportamientos psicóticos.

En el ser humano, los niveles de 650 a 1000 mg diarios dan como resultado el síndrome de “cafeinismo”, esa condición indistinguible de la ansiedad neurótica. Las personas sensibles a la cafeína muestran ansiedad y depresión severa después de una dosis de solamente 300 mg de la misma. Los pediatras están preocupados porque muchos niños que consumen altos niveles de cafeína muestran comportamiento hiperactivo.[11]

3.6. EFECTOS DE LA CAFEÍNA

3.6.1. EFECTOS GASTROINTESTINALES

El café y el té reducen significativamente la absorción del hierro en un 40 y un 60 por ciento respectivamente. La cafeína misma tiene un efecto negativo sobre el balance del calcio,

[11]www.endeland.blogcindario.com/2007/10/00155-**cafeinismo**-apuntes.html

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

reduciendo tanto la absorción de calcio como incrementando la pérdida de calcio a través de la orina. El café hace decrecer también la presión del esfínter en la parte baja del esófago, contribuyendo posiblemente con ello a la acidez.

3.6.2. EFECTOS PSICOLÓGICOS Y FISIOLÓGICOS

Un director de escuela, cuyo nombre permanece en el anonimato, relata los siguientes:

Al levantarme por la mañana tomo dos tazas de café. Si no las tomo me siento irritable. Si tomo tres tazas me excito un tanto, pero dos tazas son exactamente lo que necesito.

Si tomo café después de las tres de la tarde, no puedo dormir a la hora que me gusta hacerlo, alrededor de las once y media. Si tomo un café después de cenar, aunque sea media taza, me quedo despierto la mitad de la noche. Si tengo algo importante al día siguiente, sobre todo alguna aparición en público, un café tomado al final del día se combina invariablemente con mi nerviosismo y me produce un insomnio descontrolado.

Este insomnio después del café me parece farmacológico. Puedo alcanzar cierto grado de ensoñación y experimental es "estado flotante" que en mí precede por lo general al sueño, pero entonces me quedo ahí, no alcanzo nunca la inconsciencia total del sueño... Cuando sé que me espera un largo tramo de conducir por carretera, no bebo café durante dos o tres días anteriores. A lo largo de la noche del viaje bebo café dos veces. Si he estado tomando mucho café durante los días anteriores, perecería que siento menos el efecto estimulante del café nocturno. Es casi una cuestión de "ahorrar" en el café que hubiera consumido en los dos o tres días precedentes, para tomarlo durante la noche que tengo que conducir. Usado de esta manera, el café ha sido siempre

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

una gran ayuda para mí y no me ha fallado nunca.

Dependiendo de la cantidad consumida la cafeína puede ser un estimulante leve del sistema nervioso central y del sistema cardiovascular. La cafeína no se acumula en el cuerpo con el paso del tiempo ya que, por lo general, se metaboliza y elimina algunas horas después. Por consiguiente los efectos farmacológicos de la cafeína son breves y se disipan a las pocas horas.

La sensibilidad de las personas con respecto a la cafeína varía en gran medida y puede incluso ir modificándose con la edad.

Se desarrolla una tolerancia de la cafeína con su uso regular. Por ejemplo, una persona que consume cafeína de manera regular, puede beber varias tazas de café en unas pocas horas y no notar ningún efecto, mientras que en una persona que no bebe café regularmente, puede llegar a sentir un efecto estimulante después de la primera taza. Algunas personas pueden sentirse nerviosas si consumen más cafeína de la que su cuerpo está acostumbrado a tolerar. Cuando se detiene abruptamente el consumo de la cafeína, algunas personas experimentan síntomas tales como dolores de cabeza, fatiga o letargo.

Por lo general, estos efectos son temporales, solo duran unos pocos días y se pueden evitar si la disminución de cafeína se realiza en forma gradual.

Se considera que un consumo moderado de cafeína es de aproximadamente 300 mg lo que equivale aproximadamente 3 tazas de café. En términos generales, los individuos tienden a hallar sus propios niveles aceptables de cafeína. Quienes experimentan efectos no deseados.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

3.7. SENSIBILIDAD

"Sensibilidad a la cafeína" se refiere a la cantidad de cafeína que produce efectos secundarios negativos y que varía de persona en persona.

La sensibilidad de cada persona ante los efectos de la cafeína no es siempre igual, algunas personas pueden beber varias tazas de café, té o gaseosas en el lapso de una hora y no sentir ningún efecto, mientras que otras pueden presentar efectos estimulantes después de una sola taza.

La cafeína no se acumula en el torrente sanguíneo o en el cuerpo y por lo general se excreta a las pocas horas de haber sido ingerida. Es posible que la cafeína aumente la atención en personas cansadas y mejore el rendimiento de ciertas tareas. Muchas personas sienten que las bebidas con cafeína pueden ayudarlas a permanecer despiertos para estudiar o trabajar. La sensibilidad individual y la frecuencia del consumo determinan el efecto que tiene la cafeína en el sueño.

Las investigaciones de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) indican que no hay diferencias en la tolerancia a la cafeína entre niños y adultos.

Los estudios han demostrado que los alimentos y bebidas que contienen cafeína no tienen efecto sobre la hiperactividad ni tampoco sobre el periodo de tiempo en que los niños ponen atención.

Los padres deben aplicar el sentido común para decidir qué cantidad de alimentos o bebidas con cafeína les dan a sus hijos, tal como sucede con cualquier otro alimento.

a) PRODUCTOS CON CONTENIDO DE CAFEINA

El café y el té contienen otras dimetilxantinas-teofilinas, las cuales cuentan con propiedades similares a la cafeína y a la teobromina y cuya acción farmacológica es mucho menos potente que la de la

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

cafeína y la teofilina.

La cantidad de cafeína presente en los diversos alimentos depende del tipo de producto, de la porción servida del mismo y de su método de preparación.

Por ejemplo una taza de té contiene 50 mg de cafeína, esto es, un tercio menos que la misma cantidad presente en una taza de café instantáneo (75 mg).

La siguiente tabla brinda información acerca de la cantidad de cafeína encontrada en otras bebidas comparadas con el té:

TIPO DE PRODUCTO		CAFEÍNA (mg/porción)
TÉ	Todos los tipos	50 mg/ 190 ml porción
CAFÉ	Preparado filtrado o precolado	100-115 mg/ 190 ml porción
	Instantáneo	75 mg/ 190 ml porción
BEBIDAS A BASE DE COLA	Estándar y sin azúcar	11-70 mg/ 250 ml porción
BEBIDAS ENERGÉTICAS	Todos los tipos	28-87 mg/ 250 ml porción
CHOCOLATE	Barra	5.5-35.5 mg/ 50 g barra

[12]

He aquí el contenido medio de cafeína de algunos productos habituales:

- Taza de café (150 ml) 35 mg
- Tazón de té (250 ml) 50 mg
- Taza de café instantáneo (150 ml) 75 mg
- Tazón de café instantáneo (250 ml) 100 mg

[12] http://www.cafeina.com.es/contenidoCafeina/321php?

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

- Lata de cola (330 ml) 30 mg
- Lata de bebida estimulante 80 mg
- Ración de postre de café o chocolate 30 mg
- Barrita de chocolate 15 mg
- Chocolate o cacao caliente 4 mg[13]

[13]http://www.cafeina.com.es/contenidoCafeina/345 php?

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

TIPO DE BEBIDA		TAMAÑO	CAFEINA Mg	PROMEDIO	OTROS INGREDIENTES
CAFÉ REGULAR		Taza 12 oz	150	53-245	
		Taza 8 oz	80	65-120	
CAFÉ INSTANTANEO	Débil	Taza 8 oz	45	60-85	
	Promedio		75		
	Fuerte		85		
CAFÉ DESCAFEINADO			3	2-4	
EXPRESO		Taza 4 oz	266	30-54 por oz	
COCOA/CHOCOLATE		Taza 12 oz	22	5-22	Teobromina 250 mg
REFRESCO O BEBIDA DE COCOA		Taza 8 oz	6	3-32	
LECHE CON CHOCOLATE			6	1-15	
BARRA DE CHOCOLATE		1 oz	20	5-35	

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

COCA COLA (REGULAR O DIETA)			45.6		
TÉ	**MARCAS AMERICANAS**	Taza 8 oz	40	20-90	Teofilina 1-3 mg
	MARCAS IMPORTADAS		60	25-110	
	INSTANTANEO		28	24-31	
	BEBIDAS FRÍAS		25	9-50	
MATE		Taza 12 oz	56	25-150	
TE VERDE		Taza 12 oz	110		
TE NEGRO		Taza 12 oz	120		
MEDICINAS PARA EL RESFRIADO Y DOLOR DE CABEZA		Una dosis	32	15-32	
PEPSI COLA REGULAR				37.2	
PEPSI COLA DE DIETA				35.4	
RC COLA REGULAR O DIETA				36	

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

3.8. VARIEDADES COMERCIALES

a) CAFÉ:

La cantidad de cafeína presente en los distintos tipos de café es variable. Dado que la cafeína no afecta por igual a todas las personas, la descafeinización permite disfrutar del café a quienes son más propensos a sufrir efectos negativos. El proceso consiste en extraer hasta el 98%, de la cafeína contenida en los granos de café verde mediante el uso de distintos agentes químicos como:

1. Anhídrido carbónico
2. Acetato de etilo
3. Cloruro de metileno

Un método alternativo permite la descafeinización mediante soluciones acuosas, con el inconveniente de que el grano pierde todo su sabor y se hace necesario, por tanto, reintegrándoselo después por pulverización.

La cafeína ha de separarse posteriormente del agente extractante mediante:

- Resinas iónicas.
- Carbono activado.
- Destilación.

La cafeína en bruto, así extraída, es utilizada posteriormente por los laboratorios farmacéuticos y fabricantes de bebidas gaseosas.

Algunas opiniones rechazan la descafeinización por ser un proceso muy contaminante y que consume mucha energía. El proceso con cloruro de metileno tiene todavía más detractores al ser este un agente cancerígeno suave, si bien la industria asegura que los residuos de esta sustancia presentes en algunos cafés descafeinados son tan bajos que no suponen peligro alguno.

En este punto, no estará de más recordar que el contenido de cafeína varía con la calidad del café: apenas el doble que un descafeinado para los mejores cafés de la variedad arábiga (los más suaves) y hasta 10 o 20 veces más en los de la variedad robusta (los

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

más fuertes, baratos y perjudiciales para la salud).[14]

b) FÁRMACOS QUE CONTIENEN CAFEÍNA

1. Antimigrañosos

La cafeína se utiliza(o se ha utilizado) en el tratamiento de la migraña, porque produce vasoconstricción en los bazos pericraneales dilatados. Por cierto que la cafeína se vende como preparado farmacéutico indicado en estados de fatiga.

Si estas fatigado y te tomas un preparado con cafeína acabarás mucho peor de lo que estabas porque la cafeína acelera el gasto de recursos metabólicos.

2. Antigripales

Se encuentran en numerosos preparados antigripales en asociación con otros fármacos. Se intenta conseguir de esta forma:

- Potencial al efecto de algunos analgésicos como la aspirina
- Hacer que el paciente sea estimulado física y psíquicamente

De esta forma el paciente no solo se siente aliviado, si no tonificado. Además tiene la sensación de estar un poco más despierto y un poco menos congestionado. No obstante, teniendo en cuenta que la cafeína aumenta la secreción gástrica y que el ácido acetilsalicílico (la aspirina) es ulcero génico, corremos un cierto riesgo de que tras la gripe o el resfriado tengamos un poco estropeado.

3. Analgésicos

La cafeína como propiedad analgésica tiene acción en los nervios vasomotores, aunque no en todas las arterias y que constriñe una mientras dilata las coronarias y las del cerebro, así su uso analgésico.

Algunos tipos de analgésicos:

- Aspirina plus
- Acitrón compuesto
- Ponstan

[14] **Café** - Wikipedia, la enciclopedia librees.wikipedia.org/wiki/**Café**

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

- Anaflex

c) BEBIDAS ENERGIZANTES

El uso y abuso de drogas psicoactivas ha demostrado ser un fenómeno dinámico y multifactorial. En nuestro medio ello se pone de manifiesto con la introducción de drogas no tradicionales en el mercado del tráfico y consumo de drogas sintéticas o químicas.

La OMS sugiere que, por su composición y efectos se denomina" bebidas estimulantes"

Una lata de bebida energizante de 250 ml que se expenden en nuestro medio sin ningún tipo de restricción puede contener entre 0.08 y 0.10 grs. de cafeína y taurina, entre 0.025 y 0.035grs

Estas bebidas pueden llegar a tener hasta 35mg de cafeína por cada 10cc. Esto significa que tomar una lata de energizante, equivale aprox. a ingerir 2 a 3 cafés expreso concentrados.

Algunos de los principales efectos del consumo moderado van desde el aumento del nivel de actividad y el tono de la conciencia hasta la disminución del apetito y las necesidades de sueño, hasta el aumento de la tasa cardiaca y la tensión arterial.

A dosis muy altas, puede resultar peligroso. Un consumo diario superiores a 250 miligramos de cafeína (3 ó 4 latas de bebidas energizantes por día) ocasionan arritmias cardiacas, ansiedad, irritabilidad dificultades de concentración, diarreas, temblor, o también, el consumo exagerado de la precipitación de una sobre dosis podría ocurrir.

3.9. PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

- Elija cafés a base de cereales e infusiones o té de hierbas en vez de café, té y otras bebidas que contienen cafeína
- Los productos con cafeína deben ser usados solamente bajo prescripción medica
- Las mujeres embarazadas y en periódo de lactancia, y los niños

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

pequeños deben abstenerse del consumo de productos que contienen cafeína.

- Si se usan productos a base de chocolates ó cocoa, debe hacerse solo ocasionalmente o usuarios solamente para dar sabor.
- Elija beber agua pura, jugos de fruta y vegetales. Si se desea una bebida caliente aprenda el uso de infusiones o de té de hierba; o bien bebidas a base de cereales en vez de té o café descafeinado.

  La cafeína estimula la secreción de saliva y de los jugos gástricos y favorece la digestión; pero hay algo más interesante: el consumo de café reduce considerablemente la aparición de cálculos biliares; de acuerdo con un estudio publicado en junio de 1999 en el Journal of the american medical association.[15]

4. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

- TITULO

  Relación del conocimiento sobre efectos de la cafeína y tabaco y legislación al respecto con el consumo de estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María.

  AUTOR

  Romaña Céspedes Cristina

  CONCLUSIÓN

  Los consumidores y no consumidores de cafeína y tabaco lo consideran como un vicio mas no como una enfermedad.

[15]Cook J.S.Y.K.L FONTAINE Enfermería psiquiátrica; 13 ava Edición. España, Editorial Interamericana, 2007.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

- TITULO

  Efecto de consumo de café sobre niveles de colesterol sérico total UCSM Arequipa- 1999.

  AUTOR

  Neyra Sánchez Henry Paul

  CONCLUSIÓN:

  Presencia la siguiente conclusión: la cafeína produce elevación transitoria de la presión arterial, aunque no se ha demostrado que sea un factor responsable del aumento de los niveles de colesterol sérico se aconseja moderar su consumo.

5. HIPÓTESIS

La cafeína es una sustancia que posee efectos estimulantes en los diferentes sistemas como el sistema nervioso central, cardiovascular, entre otros; mejora la memoria el estado de alerta disminuyendo el cansancio y la fatiga, siendo consumida en algunos alimentos, bebidas de la mayoría de estudiantes universitarios.

Por lo que es probable que los estudiantes universitarios del Segundo Semestre de la Facultad de Odontología y Octavo Semestre del Programa Profesional de Administración de Empresas de la Universidad Católica de Santa María Arequipa 2012 consuman cafeína en dosis inadecuadas.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

1. TÉCNICA E INSTRUMENTO:

Para la variable Consumo de Cafeína se utilizó como Técnica el Cuestionario y como Instrumento la Cédula de preguntas.

2. CAMPO DE VERIFICACIÓN:

2.1. ÁMBITO GEOGRÁFICO:

El presente trabajo de investigación se realizó en la Universidad Católica de Santa María la que cuenta con un ambiente agradable e infraestructura de material noble y proveniente de todos los servicios básicos. Está ubicada en la Urb. San José s/n Umacollo. La Facultad de Odontología se encuentra ubicada en el pabellón O de la Universidad Católica de Santa María y su funcionamiento es el horario de mañana.

El Programa Profesional de Administración de Empresasse encuentra ubicado en el pabellón D de la Universidad Católica de Santa María y su funcionamiento es el horario de noche.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

2.2. UBICACIÓN ESPACIAL:

La investigación se llevó a cabo en la Universidad Católica de Santa María entre los meses de junio a setiembre del presente año.

2.3. UBICACIÓN TEMPORAL:

La investigación es coyuntural 2012.

2.4. UNIDADES DE ESTUDIO:

Las unidades de estudio están conformadas por 57 estudiantes de la Facultad de Odontología y 57 estudiantes dedel Programa Profesional de Administración de Empresas las cuales conforman el 100%.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN:

- Todos los estudiantes que acepten participar en la Investigación.
- Todos los estudiantes que asistan el día de la recolección de datos.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:

- Los estudiantes que no acepten participar en el estudio.
- Los estudiantes que no asisten el día de la recolección de datos.

3. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

- Coordinación con el Decano de la Facultad de Odontología.
- Coordinación con el Decano de la Facultad de Ciencias Económico Administrativas.
- Coordinación con los Tutores de Semestres.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

- Motivar a los estudiantes para que los datos sean veraces.
- Aplicación de la Prueba Piloto para la validación del instrumento.
- La recolección de datos se hará en horarios de mañana y noche.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

CAPITULO III

RESULTADOS, ANALISIS E INTERPRETACIÓN

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA Nº 1

POBLACIÓN DE ESTUDIO SEGÚN LA EDAD EN EL CONSUMO DE CAFEÍNA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOSDEL SEGUNDO SEMESTRE DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA Y OCTAVO SEMESTRE DEL PROGRAMA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESASDE LA UNIVERSIDADCATÓLICA DE SANTA MARÍA.AREQUIPA 2012.

EDAD	PROG. PROF. DE ADMINISTRACION DE EMPRESAS		FACULTAD DE ODONTOLOGIA		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
17 – 20	0	0.0	45	79	45	39
21 -24	38	67	10	18	48	42
25 a mas	19	33	2	3	21	19
TOTAL	**57**	**100**	**57**	**100**	**114**	**100**

Fuente: Instrumento aplicado por las investigadoras

La tabla muestra que el mayor porcentaje de 67% de estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas se encuentran entre las edades de 25 a más años y 79% de estudiantes de la Facultad de Odontología se encuentran entre las edades de 17 a 20 años.

Asimismo un menor porcentaje de 33% de estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas están en edades de 25 a más años y un 3% de estudiantes de la Facultad de Odontología entre las edades de 25 a más.

De lo que deducimos que casi el total de estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas tienen edades entre 21 - 24 años a diferencia de la Facultad de Odontología que tiene menos de ¼ parte.

Los resultados muestran que el Programa Profesional de Administración de Empresas tiene estudiantes entre las edades de 21 – 24 años probablemente por el semestre en el que se encuentran.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA Nº 2

POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN SEXO

SEXO	PROG. PROF. DE ADMINISTRACION DE EMPRESAS		FACULTAD DE ODONTOLOGIA		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
FEMENINO	31	54	40	70	71	62
MASCULINO	26	46	17	30	43	38
TOTAL	**57**	**100**	**57**	**100**	**114**	**100**

Fuente: Instrumento aplicado por las investigadoras

La tabla muestra que el mayor porcentaje de 54% de estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas son de sexo femenino y 70% de estudiantes de la Facultad de Odontología son de sexo femenino.

Asimismo un menor porcentaje es de 46% de estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas pertenecientes al sexo masculino y un 30% de estudiantes de la Facultad de Odontología pertenecen al sexo masculino.

De lo que deducimos que más de la mitad de los estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas son de sexo femenino al igual que la Facultad de Odontología.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA Nº 3

POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN CONVIVENCIA FAMILIAR

CONVIVENCIA FAMILIAR	PROG. PROF. DE ADMINISTRACION DE EMPRESAS		FACULTAD DE ODONTOLOGIA		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
AMBOS PADRES	32	56	35	61	67	59
PADRE	3	5	1	2	4	3
MADRE	6	11	6	11	12	11
CON FAMILIARES	5	9	8	14	13	11
SOLO	11	19	5	9	16	14
OTROS	0	0	2	3	2	2
TOTAL	57	100	57	100	114	100

Fuente: Instrumento aplicado por las investigadoras

En la tabla se observa que el 56% de estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas conviven con ambos padres y el 61% de los estudiantes de la Facultad de Odontología también.

Asimismo un menor porcentaje de 5% de los estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas conviven solo con el padre y un 2% de los estudiantes de la Facultad de Odontología también.

De lo que deducimos que más de la mitad de los estudiantes tanto del Programa Profesional de Administración de Empresas como de la Facultad de Odontología conviven con ambos padres.

Los resultados muestran que el mayor porcentaje de estudiantes conviven con ambos padres lo que resultaría positivo para una buena dinámica familiar.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA Nº 4

POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN ANTECEDENTES FAMILIARES DE CONSUMO DE CAFEÍNA

ANTECEDENTES FAMILIARES DE CONSUMO DE CAFEINA	PROG. PROF. DE ADMINISTRACION DE EMPRESAS		FACULTAD DE ODONTOLOGIA		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
PADRE	12	21	12	21	24	21
MADRE	9	16	5	9	14	12
AMBOS PADRES	17	30	16	28	33	29
HERMANOS	0	0	2	4	2	2
NO CONSUMEN	19	33	22	38	41	36
TOTAL	**57**	**100**	**57**	**100**	**114**	**100**

Fuente: Instrumento aplicado por las investigadoras

En la tabla observamos que el mayor porcentaje de 33% de estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas no presentan antecedentes familiares de consumo de cafeína y un 38% de la Facultad de Odontología tampoco, asimismo un menor porcentaje de 16% de los estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas presentan antecedentes familiares por parte de la madre y un 4% de los estudiantes de la Facultad de Odontología los presentan por parte de los hermanos.

De lo que deducimos que más de la ¼ parte de los estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas como de la Facultad de Odontología no presentan antecedentes familiares de consumo de cafeína.

Los resultados muestran que ambas facultades no presentan antecedentes familiares probablemente porque en su familia no consumen cafeína.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA Nº 5

POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN ANTECEDENTES DE REACCIONES EMOCIONALES NEGATIVAS EN FAMILIARES

ANTECEDENTES DE REACCIONES EMOCIONALES NEGATIVAS EN FAMILIARES	PROG. PROF. DE ADMINISTRACION DE EMPRESAS		FACULTAD DE ODONTOLOGIA		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
ANSIEDAD	4	7	3	5	7	6
DEPRESION	4	7	2	4	6	5
IRRITABILIDAD	4	7	1	2	5	4
TRANSTORNOS MENTALES	0	0	0	0	0	0
NINGUNO	45	79	49	85	94	83
OTROS	0	0	2	4	2	2
TOTAL	**57**	**100**	**57**	**100**	**114**	**100**

Fuente: Instrumento aplicado por las investigadoras

En la tabla observamos que el mayor porcentaje es de 79% de estudiantes que no presentan ninguna antecedente de reacciones emocionales negativas en familiares en el Programa Profesional de Administración de Empresas y un 85% de estudiantes de la Facultad de Odontología también, asimismo un menor porcentaje de 7% de los estudiantes del Programa Profesional de administración que presentan antecedentes de reacciones emocionales negativas en familiares como ansiedad, depresión e irritabilidad y un 2% de estudiantes de la Facultad de Odontología solo presentan antecedentes de reacciones emocionales negativas en familiares como la irritabilidad.

De lo que deducimos que más de las 3/4 partes de los estudiantes de ambas facultades no presentan antecedentes de reacciones emocionales negativas en familiares.

Los resultados muestran que los estudiantes de ambas facultades no presentan reacciones emocionales negativas en familiares.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA Nº 6

POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE CAFEÍNA

FRECUENCIA DE CONSUMO DE CAFEINA	PROG. PROF. DE ADMINISTRACION DE EMPRESAS		FACULTAD DE ODONTOLOGIA		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
DIARIO	18	31	8	14	26	23
UNA VEZ POR SEMANA	10	18	4	7	14	12
DOS VECES POR SEMANA	9	16	12	21	21	18
EVENTUALMENTE	14	25	21	37	35	31
NO CONSUMO	6	10	12	21	18	16
TOTAL	**57**	**100**	**57**	**100**	**114**	**100**

Fuente: Instrumento aplicado por las investigadoras

En la tabla observamos que el mayor porcentaje de 31% de estudiantes consume diariamente cafeína en el Programa Profesional de Administración de Empresas y un 37% en la Facultad de Odontología lo consume eventualmente, asimismo un menor porcentaje de 10% no lo hace en el Programa Profesional de Administración, un 7% consume cafeína una vez por semana en la Facultad de Odontología.

De lo que deducimos que más de la ¼ parte de los estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas consumen cafeína diariamente a diferencia de los alumnos de la Facultad de Odontología que consumen eventualmente.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Los resultados muestran mayor consumo de cafeína en el Programa Profesional de Administración de Empresas probablemente por el horario de clases.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA Nº 7

POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN EDAD DE INICIO DE CONSUMO DE CAFEÍNA

EDAD DE INICIO DE CAFEINA	PROG. PROF. DE ADMINISTRACION DE EMPRESAS		FACULTAD DE ODONTOLOGIA		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
MENOS DE 17	40	70	30	53	70	61
17 -20	10	18	12	21	22	19
21 -24	1	2	3	5	4	4
25 a mas	0	0	0	0	0	0
No consumo	6	10	12	21	18	16
TOTAL	57	100	57	100	114	100

Fuente: Instrumento aplicado por las investigadoras

En la tabla observamos que el mayor porcentaje de 70% de estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas inicio el consumo de cafeína cuando tenían menos de 17 años y un 53% de la Facultad de Odontología de igual manera, asimismo un menor porcentaje de 2% de los estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas y un 5% de los estudiantes de la Facultad de Odontología iniciaron el consumo de cafeína a edad de 21 -24 años.

De lo que deducimos que más de la mitad de estudiantes de ambas facultades iniciaron su consumo cuando tenían menos de 17 años

Los resultados muestran que tanto los estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas como de la Facultad de Odontología iniciaron el consumo de cafeína cuando tenían menos de 17 años probablemente por la influencia del entorno social.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA Nº 8

POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN TIPO DE MEDICAMENTO CONSUMIDO

TIPO DE MEDICAMENTO CONSUMIDO	PROG. PROF. DE ADMINISTRACION DE EMPRESAS		FACULTAD DE ODONTOLOGIA		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
DESCONGESTIONANTES	15	26	21	37	36	32
ANTIMIGRANOSOS	8	14	8	14	16	14
CARDIOASPIRINAS	4	7	0	0	4	3
OTROS	30	53	28	49	58	51
TOTAL	**57**	**100**	**57**	**100**	**114**	**100**

Fuente: Instrumento aplicado por las investigadoras

En la tabla observamos que el mayor porcentaje de 53% de estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas y un 49% de estudiantes de la Facultad de Odontología consumen otro tipo de medicamentos, asimismo un menor porcentaje de 7% consumen cardioaspirinas en el Programa Profesional de Administración de Empresas y un 14% de estudiantes de la Facultad de Odontología consumen antimigrañosos.

De lo que deducimos que más de la mitad de los estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas consumen otro tipo de medicamentos a diferencia de la Facultad de Odontología que casi la mitad de estudiantes que consumen también otro tipo de medicamentos.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Los resultados muestran que los estudiantes tanto del Programa Profesional de Administración de Empresas como de la Facultad de Odontología consumen otro tipo de medicamentos probablemente por los diferentes tipos de enfermedades de acuerdo a su organismo.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA Nº 9

POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN MOTIVO DE CONSUMO DE CAFEÍNA

MOTIVO DE CONSUMO DE CAFEINA	PROG. PROF. DE ADMINISTRACION DE EMPRESAS		FACULTAD DE ODONTOLOGIA		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
FATIGADO	1	3	8	14	9	8
ANSIOSO	7	12	2	4	9	8
PARA DISMINUIR EL APETITO	2	4	0	0	2	2
CUANDO TENGO EXAMEN	18	31	25	44	43	38
DECEPCIONES AMOROSAS	10	17	3	5	13	10
MAL RENDIMIENTO ACADEMICO	8	14	1	2	9	8
OTROS	5	9	6	10	11	10
NO CONSUMO	6	10	12	21	18	16
TOTAL	**57**	**100**	**57**	**100**	**114**	**100**

Fuente: Instrumento aplicado por las investigadoras

En la tabla observamos que el mayor porcentaje de 31% de estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas y un 44% de estudiantes de la Facultad de Odontología consumen cafeína cuando tienen examen, asimismo un menor porcentaje de 3% de los estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas consumen cafeína cuando están fatigados y un 2% de estudiantes de la Facultad de Odontología consumen cafeína por mal rendimiento académico.

De lo que deducimos que más de la ¼ parte de los estudiantes de ambas facultades consumen cafeína cuando tiene exámenes.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Los resultados muestran que los estudiantes de ambas facultades consumen cafeína cuando tiene exámenes probablemente por los efectos que produce la cafeína de mantenerlos en vigilia por ser estimulante del Sistema Nervioso Central.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA Nº 10

POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN TIPO DE BEBIDA CAFEÍNICA CONSUMIDA

TIPO DE BEBIDA	PROG. PROF. DE ADMINISTRACION DE EMPRESAS		FACULTAD DE ODONTOLOGIA		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
BEBIDAS ENERGIZANTES	28	49	18	32	46	40
CAFÉ EN TAZA	8	14	5	9	13	11
TE	8	14	11	19	19	17
COCA COLA	5	9	3	5	8	7
CHOCOLATE	2	4	8	14	10	9
NO CONSUMO	6	10	12	21	18	16
TOTAL	**57**	**100**	**57**	**100**	**114**	**100**

Fuente: Instrumento aplicado por las investigadoras

En la tabla observamos que el mayor porcentaje es de 49% de estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas y 32% de estudiantes de la Facultad De Odontología consumen bebidas energizantes, y un acumulado de 51% y 47% de ambas facultades consumen otras bebidas cafeínicas como el café, té, coca cola y chocolates.

Asimismo un menor porcentaje de 4% de estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas consumen chocolate y un 5% de los estudiantes de la Facultad de Odontología consumen coca cola.

De lo que deducimos que casi la 1/2 parte de estudiantes de ambas facultades consumen cafeína en sus diferentes formas prevaleciendo las bebidas energizantes.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Los resultados muestran que los estudiantes de ambas facultades consumen bebidas energizantes probablemente porque contiene mayor cantidad de cafeína lo cual mantiene despiertos a los estudiantes del Programa de Administración de Empresas por sus horarios de clases.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA Nº 11

POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES

FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES	PROG. PROF. DE ADMINISTRACION DE EMPRESAS		FACULTAD DE ODONTOLOGIA		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
DIARIO	28	49	18	31	46	40
UNA VEZ POR SEMANA	10	18	5	9	15	13
DOS VECES POR SEMANA	5	9	2	4	7	6
EVENTUALMENTE	8	14	20	35	28	25
NO CONSUME	6	10	12	21	18	16
TOTAL	**57**	**100**	**57**	**100**	**114**	**100**

Fuente: Instrumento aplicado por las investigadoras

En la tabla observamos que el mayor porcentaje de 49% de estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas consumen bebidas energizantes diariamente y un 35% de estudiantes de la Facultad de Odontología consumen bebidas energizantes eventualmente, asimismo un menor porcentaje de 9% y 4% de ambas facultades respectivamente consumen bebidas energizantes dos veces por semana.

De lo que deducimos que casi la mitad de los estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas consumen bebidas energizantes a diario y los estudiantes de la Facultad de Odontología consumen bebidas energizantes eventualmente.

Los resultados muestran que la mayor parte de los estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas consumen a diario bebidas energizantes a diferencia de la Facultad de Odontología que la

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

consumen eventualmente probablemente porque no sea de su agrado y el precio que tienen son muy altos.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA Nº 12

POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE TAZAS DE CAFÉ

CONSUMO DE TAZAS DE CAFE	PROG. PROF. DE ADMINISTRACION DE EMPRESAS		FACULTAD DE ODONTOLOGIA		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
DIARIO	8	14	5	9	13	11
UNA VEZ POR SEMANA	4	7	6	10	10	9
DOS VECES POR SEMANA	5	9	25	44	30	26
EVENTUALMENTE	34	60	9	16	43	38
NO CONSUME	6	10	12	21	18	16
TOTAL	57	100	57	100	114	100

Fuente: Instrumento aplicado por las investigadoras

En la tabla observamos que el mayor porcentaje de 60% de estudiantes consume eventualmente tazas de café en el Programa Profesional de Administración de Empresas y un 44% de estudiantes de la Facultad de Odontología consumen tazas de café dos veces por semana, asimismo un menor porcentaje de 7% consumen una vez por semana tazas de café en el Programa Profesional de Administración de Empresas y un 9% en la Facultad de Odontología consumen tazas de café a diario o eventualmente. De lo que deducimos que más de la mitad de los estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas consumen eventualmente tazas de café a diferencia de la Facultad de Odontología lo hacen dos veces por semana.

Los resultados muestran que los estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas consumen eventualmente tazas de café y los estudiantes de la Facultad de Odontología lo hacen dos veces por semana probablemente en época de exámenes.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA Nº 13

POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE COCA COLA

FRECUENCIA DE CONSUMO DE COCA COLA	PROG. PROF. DE ADMINISTRACION DE EMPRESAS		FACULTAD DE ODONTOLOGIA		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
DIARIO	5	9	3	5	8	7
UNA VEZ POR SEMANA	16	28	13	23	29	25
DOS VECES POR SEMANA	8	14	21	37	29	25
EVENTUALMENTE	22	39	8	14	30	27
NO CONSUME	6	10	12	21	18	16
TOTAL	**57**	**100**	**57**	**100**	**114**	**100**

Fuente: Instrumento aplicado por las investigadoras

La tabla muestra que el mayor porcentaje de 39% de estudiantes consume eventualmente coca cola en el Programa Profesional de Administración de Empresas y un 37% de estudiantes de la Facultad de Odontología lo consumen dos veces por semana, asimismo un menor porcentaje de 9% y un 5% de ambas facultades consumen a diario coca cola.

De lo que deducimos que más de la ¼ parte de los estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas consumen eventualmente coca cola y los estudiantes de la Facultad de Odontología lo hacen dos veces por semana.

Los resultados muestran que la mayor parte de los estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas consumen coca cola eventualmente a diferencia de la Facultad de Odontología lo hacen dos veces por semana probablemente porque es una bebida de fácil adquisición.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA Nº 14

POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN LA FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CHOCOLATE

FRECUENCIA DE CONSUMO DE CHOCOLATE	PROG. PROF. DE ADMINISTRACION DE EMPRESAS		FACULTAD DE ODONTOLOGIA		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
DIARIO	2	4	8	14	10	9
UNA VEZ POR SEMANA	16	28	6	10	22	19
DOS VECES POR SEMANA	8	14	22	39	30	26
EVENTUALMENTE	25	44	9	16	34	30
NO CONSUME	6	10	12	21	18	16
TOTAL	**57**	**100**	**57**	**100**	**114**	**100**

Fuente: Instrumento aplicado por las investigadoras

En la tabla observamos que el mayor porcentaje de 44% de estudiantes consume eventualmente chocolate en el Programa Profesional de Administración de Empresas y un 39% de estudiantes de la Facultad de Odontología también asimismo un menor porcentaje de 4% consumen a diario chocolate en el Programa Profesional de Administración de Empresas y un 10% de estudiantes de la Facultad de Odontología consumen una vez por semana chocolate.

De lo que deducimos que casi la mitad de los estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas consumen eventualmente chocolate y los estudiantes de la Facultad de Odontología lo hacen dos veces por semana.

Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes del Programa Profesional de Administración de Empresas consume eventualmente chocolate y en la Facultad de Odontología lo hacen dos veces por semana probablemente por motivo de salud, dieta y gustos.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

TABLA Nº 15

POBLACION DE ESTUDIO SEGÚN REACCIONES DESPUES DEL CONSUMO DE CAFEÍNA

REACCIONES DESPUES DEL CONSUMO DE CAFEINA	PROG. PROF. DE ADMINISTRACION DE EMPRESAS		FACULTAD DE ODONTOLOGIA		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
TRANQUILIDAD	22	39	23	40	45	39
FELICIDAD	4	7	3	5	7	6
EXCITACION	5	9	5	9	10	9
DEPRESION	1	2	1	2	2	2
NADA	16	28	11	19	27	24
OTROS	3	5	2	4	5	4
NO CONSUMO	6	10	12	21	18	16
TOTAL	**57**	**100**	**57**	**100**	**114**	**100**

Fuente: Instrumento aplicado por las investigadoras

En la tabla observamos que el mayor porcentaje de 39% y 40% de ambas facultades presentan una reacción de tranquilidad después del consumo de cafeína, asimismo un menor porcentaje de 2% en ambas facultades presentan depresión después del consumo de cafeína.

De lo que deducimos que casi la mitad de los estudiantes de ambas facultades presentan tranquilidad después del consumo de cafeína y menos de la ¼ parte presentan depresión.

Los resultados muestran que los estudiantes de ambas facultades presentan reacciones de tranquilidad en su mayoría probablemente por los diferentes efectos que tiene la cafeína en cada organis

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

CONCLUSIONES

PRIMERA : Los resultados muestran que la edad que predomina en el Programa Profesional de Administración de Empresas es el grupo etáreo de 21 a 24 años y en la Facultad de Odontología de 17 a 20 años, la mayoría son de sexo femenino, conviven con ambos padres, no presentan antecedentes familiares de consumo ni de reacciones emocionales negativas

EGUNDA : La frecuencia de consumo de cafeína en el Programa Profesional de Administración de Empresas es diaria, a diferencia de la Facultad de Odontología que es eventualmente.

El motivo de consumo de ambas facultades es por estrés frente a los exámenes y decepciones amorosas, el tipo de bebida de mayor consumo en ambas facultades son bebidas energizantes, la frecuencia de consumo de bebidas energizantes es mayor en el Programa Profesional de Administración de Empresas y referido a la coca cola la frecuencia de consumo es mayor en la Facultad de Odontología. El medicamento cafeínico de mayor consumo en ambas facultades son los descongestionantes.

TERCERA : Los resultados muestran que el tipo de bebida cafeínica de mayor consumo son las bebidas energizantes en ambas facultades, siguiendo el café en taza en el Programa Profesional de Administración de Empresas y la coca cola en la Facultad de Odontología.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

RECOMENDACIONES

1. A los Decanos de ambas Facultades la realización de coordinaciones con la Oficina de Tutoría y Dpto. de Psicología para incidir en programas de promoción de la Salud Mental en el tema de Cafeína.
2. A los Docentes tutores la aplicación de escalas cuantitativas de tamizaje de consumo de cafeína.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

BIBLIOGRAFIA

1. Appleton, Nancy: Lock the sugar habits, Avery, USA, 1996.
2. Bonham G.S, Leaver ton P.E. Use the habits among adults of cigarettes, coffee, aspirin and sleeping pills, vital and health statistics (DHEW Publication Nº phs,80-1559). Washington, D.C, US Govemment printing office, 2008.
3. Brailowsky, Simon: Las sustancias de los sueños; Neuropsicofarmacologia, FCE-CONACYT, MEXICO, 2007.
4. Brau, Jean-Louis: La historia de las drogas, bruguera, España, 1998.
5. Cook J.S.Y.K.L FONTAINE Enfermería psiquiátrica; 13 ava Edición. España, Editorial Interamericana, 2007.
6. Fenster L. Hubbard AE, Swan SH, Et ai. Bebidas cafeinadas, café descafeinado, y abortos espontáneos, epidemiologia 8(5);515-522,2008.
7. Florack e, Zeilhuis G, Roland R. cigarrillos, consumo de bebidas alcohólicas y consumo de cafeína y su relación con la fecundidad, preventive medicine, 23:175-180, 2007.
8. Giler R.M caffeine consumption in Spiller G.A (Ed) The methylxanthine beverages and food: Chemistry, consumption, and health effects. Liss, New York, pp. 185-213, 2008.
9. Izaca Carlos Fundamentos de farmacologías en terapéutica postegray Colombia 2008.
10. Klag, MJ, Wang, N, Meoni, LA, et al. El consumo de café y el riesgo de la hipertensión: Thejohnshoskinspresursersstudy. Archives of internal medicine, 162:657-662, march 2009.
11. Klebanoff MA, Levine RJ, DERSIMONIAN R, et al. el suero materno paraxantina, un metabolito de la cafeína y el riesgo de aborto espontaneo. New englandjournal of medicine, 341(22); 1639-1644,2007.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

INTERNET

- http://www.alimentacionsana.com.ar/informaciones/novedades/cafeina 2htm
- http://www.nodo50.org/espanica/cafeina.htm
- http://www.mind-surf.net/drogas/cafeina.htm
- http://www.ntm.nih.gov/medineplus/spanish/cafeina.html
- http://wwwnews.bbc.co.uk/hi/spanish/science/newsid.2465000/240518 5.sim
- http://www.chocolates.com.co/nut_caf_alcohol.thm

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

ANEXO Nº 1

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Universidad Católica de Santa María

Facultad de Enfermería

CUESTIONARIO

Estimados compañeros esta encuesta forma parte del presente trabajo de investigación, por lo cual pedimos su colaboración respondiendo con la verdad ya que será anónima.

DATOS DE REFERENCIA:

- **¿QUE EDAD TIENE USTED?**
  - **a) 17 -20 años ( )**
  - **b) 21- 24 años ( )**
  - **c) 25 a mas ( )**

- **SEXO:**
  - **a) Femenino ( )**
  - **b) Masculino ( )**

MARCA CON UNA (X) LA ALTERNATIVA CORRECTA:

1. ¿Con quién vives actualmente?
   - a) Padre ( )
   - b) Madre ( )
   - c) Ambos padres ( )
   - d) Solo ( )
   - e) Con familiares ( )
   - f) Otros ( )

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

2. ¿Tienes algún familiar con antecedentes de consumo de cafeína?

   a) Padre ( )
   b) Madre ( )
   c) Ambos padres ( )
   d) Hermanos ( )
   e) No consumen ( )

3. ¿Tienes algún familiar con antecedentes de reacciones de antecedentes negativas?

   a) Ansiedad ( )
   b) Depresión ( )
   c) Irritabilidad ( )
   d) Otros ( )
   e) Trastornos mentales ( )
   f) Ninguno ( )

4. ¿Con qué frecuencia consumes Cafeína?

   a) Diario ( )
   b) Una vez por semana ( )
   c) Dos veces por semana ( )
   d) Eventualmente ( )
   e) No consumo ( )

5. ¿A qué edad empezaste a consumir cafeína?

   a) Menos de 17 años ( )
   b) 17- 20 años ( )
   c) 21 – 24 años ( )
   d) 25 a más ( )
   e) No consumo ( )

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

6. ¿Qué tipo de medicamentos consumes?
    a) Descongestionantes ( )
    b) Antimigrañosos ( )
    c) Cardioaspirinas ( )
    d) Otros ( )

7. ¿En qué ocasiones consumes cafeína?
    a) Fatigado ( )
    b) Ansioso ( )
    c) Para disminuir el apetito ( )
    d) Cuando tengo exámenes ( )
    e) Por decepciones amorosas ( )
    f) Mal rendimiento académico ( )
    g) Otros ( )
    h) No consumo ( )

8. ¿Qué tipo de bebida o alimento con cafeína consumes?
    a) Bebidas Energizantes ( )
    b) Café en taza ( )
    c) Té ( )
    d) Coca Cola ( )
    e) Chocolate ( )
    f) No consumo ( )

9. Si consumes Bebidas energizantes ¿Con qué frecuencia las consumes?
    a) Diario ( )
    b) Una vez por semana ( )
    c) Dos veces por semana ( )
    d) Eventualmente ( )
    e) No consumo ( )

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

10. Si consumes Café en taza ¿Con qué frecuencia lo consumes?

a) Diario ( )
b) Una vez por semana ( )
c) Dos veces por semana ( )
d) Eventualmente ( )
e) No consumo ( )

11. Si consumes Coca Cola ¿Con qué frecuencia la consumes?

a) Diario ( )
b) Una vez por semana ( )
c) Dos veces por semana ( )
d) Eventualmente ( )
e) No consumo ( )

12. Si consumes Chocolate ¿Con qué frecuencia lo consumes?

a) Diario ( )
b) Una vez por semana ( )
c) Dos veces por semana ( )
d) Eventualmente ( )
e) No consumo ( )

13. ¿Qué sensación sientes después de consumir cafeína?

a) Tranquilidad ( )
b) Felicidad ( )
c) Excitación ( )
d) Depresión ( )
e) Nada ( )
f) Otros (Ansiedad, Insomnio) ( )
g) No consumo ( )

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

ANEXO Nº 2

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

PROCESO DE ATENCIÓN DE ENFERMERIA DE CONSUMO DE CAFEÍNA

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

CUADRO Nº 1

DIAGNÓSTICO DE ENFERMERIA	OBJETIVO	INTERVENCIONES	LOGRO ALCANZADO
00120 BAJA AUTOESTIMA SITUACIONAL R/C EVALUACIÓN DE SÍ MISMO/A COMO INCAPAZ DE AFRONTAR LA SITUACIÓN A LOS ACONTECIMIENTOS.	• Evitar situaciones excesivamente estresantes. • Lograr un nivel de confianza sobre su propia persona.	• Valorar el impacto de la situación vital de la persona en las relaciones. • Evaluar su capacidad para tomar decisiones. • Favorecer las relaciones con personas que tengan intereses y objetivos comunes. • Ayudarles a resolver los problemas de una manera constructiva. • Animarles a evaluar su propio comportamiento. • Evaluar el grado de apoyo familiar. • Proporcionar los servicios con una actitud de aprecio y apoyo.	• La persona logra evitar situaciones estresantes. • La persona logra alcanzar alto nivel de confianza en sí misma.

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

CUADRO Nº 2

DIAGNÓSTICO DE ENFERMERIA	OBJETIVO	INTERVENCIONES	LOGRO ALCANZADO
000095 DETERIORO DEL PATRÓN DEL SUEÑO R/C CONSUMO DE CAFEÍNA	• Lograr un patrón de sueño adecuado. • Determinar las horas de sueño.	• Ayudarle a eliminar las situaciones estresantes antes de irse a la cama. • Fomentar el aumento de las horas de sueño si fuera necesario. • Aconsejar el no consumo excesivo de productos cafeínicos.	• La persona alcanza un patrón de sueño adecuado.

CUADRO Nº 3

DIAGNÓSTICO DE ENFERMERIA	OBJETIVO	INTERVENCIONES	LOGRO ALCANZADO
00146 ANSIEDAD R/C AFEINISMO.	• Lograr disminuir la ansiedad.	• Ayudarle a identificar las situaciones que precipitan su ansiedad. • Ayudarles a resolver los problemas de una manera constructiva. • Determinar el grado de apoyo familiar. • Utilizar el enfoque sereno que le dé seguridad. • Tratar de aprender su perspectiva sobre una situación estresante. • Instruirle sobre el uso de técnicas de relajación.	• La persona logra disminuir su ansiedad.

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

ANEXO Nº 3

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

¿QUÉ ES LA CAFEÍNA?



Es una sustancia natural que se halla en las hojas, semillas o frutos de más de 63 plantas.

EFECTOS DE LA CAFEÍNA

El consumo de cafeína estimula el cerebro, al interferir en la acción de la adenosina, provoca una sensación de euforia y fuerza durante un máximo de 4 horas.

La cafeína provoca una disminución del flujo cerebral por vasoconstricción, otro efecto importante es que aumenta la secreción de jugo gástrico irritando la mucosa gástrica, pero a la vez tiene acción antiespasmódica en la vesícula.



LA CAFEÍNA ¿AMIGA O ENEMIGA?

Despertar por la mañana con el aroma de un café recién molido, disfrutar de un café como compañero de charla con un amigo, beber una refrescante gaseosa o tomar un delicioso helado cuando el calor es intolerante y la se acecha, preparar un té o un chocolate con galletas en las tardes de invierno. Cada uno de estos placeres diarios a menudo tiene un ingrediente en común: La Cafeína, la droga más popular del SNC.

La cafeína reduce el cansancio y aumenta la viveza mental cuando en realidad es que esas sensaciones no son más que la reacción defensiva del Sistema Nervioso para eliminarla rápidamente.



LO QUE TU DEBES SABER...



- La cafeína tiene un efecto negativo en la absorción del calcio, incrementando su pérdida a través de la orina.
- Aumenta la acidez de la sangre, el organismo se verá obligado a neutralizarla extrayendo las sales minerales de los huesos y dientes.
- Intensifica los síntomas del síndrome de pre menstruación.
- Reduce el poder inmunitario del organismo, en una gripe o resfriado frente a cualquier infección fuerte limita la formación de anticuerpos.
- El riesgo de contraer varias enfermedades, incluyendo las enfermedades del corazón y el cáncer, se ve afectado por el consumo de cafeína.

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

RECOMENDACIONES PARA EL CONSUMO DE CAFEINA

- Elija cafés a base de cereales e infusiones o te de hierbas en vez de café descafeinado, te y otras bebidas que contienen cafeína
- Los productos con cafeína deben ser usados solamente bajo prescripción medica
- Las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, y los niños pequeños deben abstenerse del consumo de productos que contienen cafeína.
- Si se usan productos a base de chocolates o cocoa, debe hacerse solo ocasionalmente o usuarios solamente para dar sabor.
- Elija beber agua pura, jugos de fruta y vegetales. Si se desea una bebida caliente aprenda el uso de infusiones o de té de hierba; o bien bebidas a base de cereales en vez de té o café descafeinado.
- La cafeína estimula la secreción de saliva y de los jugos gástricos y favorece la digestión; pero hay algo más interesante: el consumo de café reduce considerablemente la aparición de cálculos biliares.

CAFEINISMO

Estado tóxico debido a la ingestión crónica de cantidades excesivas de cafeína. Los síntomas incluyen inquietud, ansiedad, depresión, taquicardia, temblores, náuseas, poliuria e insomnio. Es el síndrome asociado con un alto consumo de cafeína.



ELABORADO POR:

- Bachiller Raiza Miluska Arenas Zegarra
- Bachiller María Delia Rodríguez Barriga

UNIVERSIDAD CATOLICA SANTA MARIA

Facultad de Enfermería

Arequipa - 2012



REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

ANEXO Nº 4

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA





Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

ANEXO Nº 5

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

CONSTANCIA

EL DOCTOR HUGO TEJADA PRADELL DOCENTE DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA SUSCRIBE:

HACE CONSTAR:

Que las señoritas Raiza Miluska ARENAS ZEGARRA y María Delia RODRIGUEZ BARRIGA han realizado el instrumento de su trabajo de investigación en las aulas del segundo semestre de la Facultad de Odontología.

Habiendo concluido con su trabajo de investigación

Titulado:

"CONSUMO DE CAFEÍNA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL SEGUNDO SEMESTRE DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA Y OCTAVO SEMESTRE DEL PROGRAMA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA. AREQUIPA – 2012"

Habiendo realizado el instrumento de su trabajo de investigación en las aulas del segundo semestre de la Facultad de Odontología, logrando cumplir con sus objetivos trazados en el mes de Agosto del 2012.

Se expide la presente a solicitud de las interesadas para los fines que estime determinar.

Arequipa, 04 de diciembre del 2012.

DR. HUGO TEJADA PRADELL
Docente de la Facultad de Odontología

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

CONSTANCIA

EL DOCENTE ALEJANDRO CHAVEZ MEDRANO DEL PROGRAMA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARIA SUSCRIBE:

HACE CONSTAR:

Que las señoritas Raiza Miluska ARENAS ZEGARRA y María Delia RODRIGUEZ BARRIGA han realizado el instrumento de su trabajo de investigación en las aulas del octavo semestre del Programa Profesional de Administración de Empresas.

Habiendo concluido con su trabajo de investigación

Titulado:

"CONSUMO DE CAFEÍNA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL SEGUNDO SEMESTRE DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA Y OCTAVO SEMESTRE DEL PROGRAMA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA. AREQUIPA – 2012"

Habiendo realizado el instrumento de su trabajo de investigación en las aulas del octavo semestre del Programa Profesional de Administración de Empresas, logrando cumplir con sus objetivos trazados en el mes de Agosto del 2012.

Se expide la presente a solicitud de las interesadas para los fines que estime determinar.

Arequipa, 04 de diciembre del 2012.

SR. ALEJANDRO CHAVEZ MEDRANO
Docente del Programa Profesional de
Administración de Empresas

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis