

**II Evento Científico Nacional de Investigación en Atención Primaria de Salud  
PRiSalud 2024**

Café y Bienestar: Influencia en la Salud Mental en Pacientes del Consultorio 62 en Guantánamo  
/Coffee and Well-being: Influence on the Mental Health in Patients in Office 62 in Guantánamo  
Tipo de artículo: Artículo original

Dariel Marín González<sup>I</sup>, Emma Thalía Noa Creagh<sup>II</sup>, Carmen Lidia Carbonell Garbey<sup>III</sup>, Luis Armando Pelegrín Nobles<sup>IV</sup>

I Estudiante de 2do año de Medicina. Universidad de Ciencias Médicas de Guantánamo. Facultad de Ciencias Médicas de Guantánamo. Correo electrónico: [darielmaringonzalez@gmail.com](mailto:darielmaringonzalez@gmail.com).  
Teléfono: 52997937. ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5629-6533>

II Estudiante de 2do año de Medicina. Universidad de Ciencias Médicas de Guantánamo. Facultad de Ciencias Médicas de Guantánamo. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2890-154X>

III Estudiante de 5to año de Medicina. Universidad de Ciencias Médicas de Guantánamo. Facultad de Ciencias Médicas de Guantánamo. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2977-5745>

IV Estudiante de 2do año de Medicina. Universidad de Ciencias Médicas de Guantánamo. Facultad de Ciencias Médicas de Guantánamo. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3829-3149>

## **Resumen**

**Introducción:** El consumo de café es una práctica extendida en la sociedad actual con un papel central en la vida cotidiana de muchas personas, su ingesta frecuente puede influir en la salud mental y bienestar social.

**Objetivo:** Identificar la relación entre el consumo de café y la salud mental y bienestar social en pacientes pertenecientes al Consultorio Médico de la Familia No.62 del área sur del municipio Guantánamo, durante el período febrero a agosto de 2023.

**Método:** Se realizó un estudio descriptivo y de corte transversal en 31 pacientes mayores de edad consumidores de café. Se utilizaron variables socio-demográficas como la edad, sexo, ocupación laboral, nivel educacional. Se analizó y evaluó la frecuencia y cantidad de tazas de café que consumían, los niveles de ansiedad, depresión y la calidad del sueño.

**Resultados:** Predominó el consumo de café en las féminas. Se identificó que el 48% eran desempleados siendo el mayor grupo según la ocupación laboral. Al 34% se le evaluó depresión moderada y al 44% ansiedad grave. El 65% refirió tener mala calidad del sueño siendo común la dificultad para quedarse dormido.

**Conclusiones:** El consumo de café influye en la salud mental y bienestar social de las personas al elevar los niveles de ansiedad y depresión; además incide negativamente en la calidad del sueño.

**Palabras claves:** Bienestar Social; Café; Calidad de vida; Salud mental

## **Summary**

**Introduction:** Coffee consumption is a widespread practice in today's society with a central role in the daily lives of many people, where its frequent intake can influence mental health and social well-being.

**Objective:** Identify the relationship between coffee consumption and mental health and social well-being in patients belonging to Family Medical Office No.62 in the southern area of Guantánamo municipality, during the period February to August 2023.

**Method:** A descriptive and cross-sectional study was carried out in 31 elderly coffee-consuming patients. Socio-demographic variables such as age, sex, occupation, and educational level were used. The frequency and quantity of cups of coffee consumed, levels of anxiety, depression and sleep quality were analyzed and evaluated.

**Results:** Coffee consumption predominated in women. It was identified that 48% were unemployed, being the largest group according to job occupation. 34% were evaluated for moderate depression and 44% for severe anxiety. 65% reported having poor sleep quality, with difficulty falling asleep being common.

**Conclusions:** Coffee consumption influences people's mental health and social well-being by raising levels of anxiety and depression; besides negatively affects the quality of sleep.

**Keywords:** Coffee; Mental health; Quality of life; Social welfare

## INTRODUCCIÓN

La historia del consumo de café empieza en el cuerno de África, en Etiopía, sobre el siglo IX. Se sabe el origen geográfico, la provincia de Kaffa, pero no el momento exacto, ya que no existen documentos sobre cuando el hombre empezó a consumir granos de café, desde entonces, esta costumbre ha sido repartida a todo el mundo. Por esta razón, se ha convertido en objeto de muchos estudios en medicina para evaluar sus beneficios y riesgos para la salud humana<sup>(1,2)</sup>.

Durante los últimos años el consumo de café ha ido en aumento. Solamente 2021/22, se consumieron aproximadamente 170,5 millones de sacos de 60 kilogramos de café a nivel mundial<sup>(3)</sup>.

En la actualidad la cafeína es su componente más conocido, presente también en muchas otras bebidas (té, refrescos, bebidas energéticas), alimentos (cacao, chocolate, guaraná), suplementos deportivos e incluso medicamentos<sup>(4)</sup>.

La cafeína es un alcaloide llamado también trimetilxantina, que forma parte del grupo de las xantinas, sustancia psicoactiva con marcado efecto estimulante que posee amplia presencia en múltiples bebidas consumidas por adultos, jóvenes y niños de todo el mundo.

En esta dirección, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), refiere, que la cafeína es la sustancia más consumida en el mundo; el 80% de niños y adultos en Norteamérica consumen regularmente alimentos con cafeína<sup>(5)</sup>.

Además de la cafeína, el café contiene muchos otros componentes: (ácidos clorogénicos, polifenoles, diterpenos, micronutrientes, melanoidinas, fibra) o no (lípidos del café sin filtrar o acrilamida resultante del tostado de los granos), todos ellos considerados beneficiosos para la salud<sup>(4,5)</sup>.

Sin embargo, con mucha frecuencia no es contemplado su consumo de manera consciente, por lo que, en ocasiones se relacionan sus efectos en la salud mental de las personas que la consumen, específicamente en estados o reacciones de ansiedad o depresión.

Si bien algunos estudios sugieren que el consumo moderado de café puede estar asociado con beneficios para la salud basándose en sus efectos terapéuticos que pueden utilizarse para controlar enfermedades crónicas y metabólicas debido a cuatro mecanismos: antagonismo del receptor de adenosina, aumento de las concentraciones de catecolaminas, inhibidor de la fosfodiesterasa y estimulador de los canales de liberación de calcio. También se ha investigado los posibles efectos negativos del consumo excesivo de café en la salud mental de sus consumidores como osteoporosis, aumento de la presión arterial, migraña y un mayor riesgo de desarrollar anemia, gastritis o muerte fetal. Además, puede provocar adicción y un aumento de los autoinformes de estrés, ansiedad, tensión, nerviosismo, depresión y mala calidad del sueño<sup>(6,7)</sup>.

Existen literaturas con datos que apoyan la hipótesis de que la cafeína es beneficiosa para reducir el riesgo de depresión, al igual que frena la sensación de somnolencia<sup>(8,9)</sup>, pero otras afirman que incide negativamente en la salud mental y bienestar social de los consumidores al aumentar los niveles de depresión, estrés, ansiedad, y la calidad del sueño<sup>(10)</sup>.

En Cuba el consumo de café forma parte de las tradiciones e idiosincrasia de la nación, muchas personas aseguran que les duele la cabeza cuando no toman una buena taza por la mañana.

Las investigaciones relacionadas con este tema son polémicas, solo para ilustrar el interés científico del café y la cafeína, cuando estos términos se combinan en PubMed (como "café O cafeína"), se pueden recuperar casi 50.000 artículos (al 10 de agosto de 2021). Además, de 2000 a 2020, el número de manuscritos publicados por año se ha más que duplicado (de 972 a 2601)<sup>(11)</sup>.

Los efectos del café en la salud mental varían según la población escogida y las variables socio demográficas seleccionadas. A pesar de ello existen pocos estudios recientes en nuestro país

sobre el café y la salud mental que hayan sido realizados en la Atención Primaria de Salud o en población adulta.

**PROBLEMA CIENTÍFICO:** ¿Influye el consumo de café en la salud mental y bienestar social de una población?

**OBJETIVO:** Identificar la relación entre el consumo de café y la salud mental y bienestar social en pacientes pertenecientes al Consultorio Médico de la Familia No.62 del área sur de la provincia Guantánamo, durante el período febrero a agosto de 2023.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Se realizó un estudio descriptivo y de corte transversal en el periodo de febrero a agosto del 2023 en 10 familias pertenecientes al Consultorio Médico de la Familia No.62 del Policlínico Universitario "Capitán Asdrúbal López Vázquez", en el área sur del municipio Guantánamo. El universo estuvo constituido por las 10 familias asignadas en el consultorio médico a los estudiantes de medicina en el primer semestre como parte del Curso Propio de la asignatura Introducción a la Medicina General Integral y se seleccionó una muestra 31 pacientes miembros de las familias. Los criterios para la selección de los pacientes fueron que debían ser mayores de edad, consumidores de cualquier tipo de café con cafeína y que aceptaran participar en el estudio y se excluyeron a aquellos que eran consumidores de café descafeinado y que no aceptaron participar en el estudio.

Se utilizaron variables socio demográficas como la edad (según los años cumplidos), el sexo biológico (femenino, masculino), ocupación laboral (según profesión u oficio, nivel educacional (según el último nivel educacional cursado), frecuencia que consume el café (diariamente, ocasionalmente), cantidad de tazas al día con capacidad de 60 a 80 ml (1, 2 a 3, 4 tazas o más) y la presencia de otras adicciones.

Se realizó previamente la coordinación con los pacientes para la realización de los cuestionarios impresos y entrevistas en sus hogares en el horario de 8 a 10 de la mañana y de 3 a 6 de la tarde. Se decidió que para la evaluación del estado de ánimo se utilizó la escala de Beck, también conocida como Inventario de Depresión de Beck (BDI) según sus siglas en inglés al ser la más utilizada por los expertos y la recomendada por la OMS <sup>(12)</sup>; fue una herramienta que sirvió para evaluar la gravedad de los síntomas depresivos de los pacientes. Para la evaluación de la ansiedad se utilizó el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) según sus siglas en inglés ya que este método ha demostrado ser el más eficaz en la mayoría de estudios previamente realizados <sup>(13)</sup>.

La valoración de la calidad del sueño se realizó elaborando 8 preguntas por especialistas en el grado de Psicología que abordaron diferentes aspectos sobre el sueño como el tiempo para dormirse, el grado de cansancio al levantarse y la frecuencia de las dificultades para quedarse dormido y de pesadillas. Cada pregunta tenía 5 opciones que iban desde 1 hasta 5 puntos oscilando el resultado entre 8 y 40 donde valores altos indicaban una buena calidad de sueño, por lo que se definió las categorías siguientes:

0-14: Mala calidad del sueño

15-29: Moderada calidad del sueño

30-40: Buena calidad del sueño

Con la información recolectada de los cuestionarios y entrevistas se creó una hoja de cálculo en el Excel del Software WPS Office 2016 versión 10.2.0.5871, esta constituyó la fuente de los datos primarios. Como limitación del estudio se tuvo la presencia de sesgo del recuerdo.

El estudio fue realizado con autorización del médico de la familia perteneciente a ese consultorio y de la jefa del Grupo Básico de Trabajo del área en ese entonces. Se cumplieron los principios éticos de la Declaración de Helsinki. Los datos recopilados solo se utilizaron con fines estrictamente científicos.

## RESULTADOS

El estudio se realizó en 31 pacientes mayores de edad con edades comprendidas entre 19 y 77 años, la edad promedio fue 40.32años. El 45% pertenecen al sexo masculino mientras que el 55% al femenino. El menor grupo en ambos sexo correspondió al de 61 a 77 años y los de mayor consumo fue el de 19 a 30 y 46 a 60 en el sexo femenino y masculino respectivamente. (Tabla 1)

Tabla 1: Distribución de los pacientes consumidores de café según edad y sexo

Rango de edad	Sexo				Total	
	Masculino		Femenino			
	No	%	No	%	No	%
De 19 a 30	7	23%	2	6%	9	29%
De 31 a 45	4	13%	6	19%	10	32%
De 46 a 60	2	6%	7	23%	9	29%
De 61 a 77	1	3%	2	6%	3	9%
Total	14	45%	17	55%	31	100%

La serie de análisis realizados examinaron que el 42% de los pacientes tenían terminada la enseñanza media superior. Lo interesante de los siguientes datos es que se puede divisar una tendencia de 15 pacientes siendo desempleados lo que representa el 48%, convirtiéndose en el mayor grupo según la ocupación. Igualmente tuvo poco impacto el consumo de café en los estudiantes al ser el menor grupo con 2 pacientes (6%). (Tabla 2)

Tabla 2- Relación de la ocupación de los pacientes

Ocupación	No	%
Desempleados	15	48%
Jubilados	4	13%
Estudiantes	2	6%
Trabajadores	10	32%
Total	31	100%

En la tabla 3 se observa que 23 de los pacientes consumen café diariamente lo que representa el 74% del total. La cantidad varía de 1 taza hasta 4 o más. El resto de los pacientes solo beben 1 taza ocasionalmente. A partir de estos datos se evidencia que el 32% consume más de 4 tazas de café e igualmente se observó que el 80% de ellos presentan otras adicciones como el tabaquismo y el alcoholismo. Igualmente algunos expresaban la ingesta como respuesta al dolor de cabeza.

Tabla 3- Relación cantidad de tazas consumidas diariamente.

Cantidad de tazas diaria	No	%
1 taza	5	16%

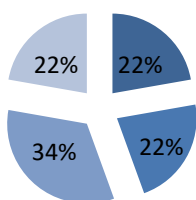
2 a 3 tazas	8	26%
4 tazas o más	10	32%
Total	23	74%

En el siguiente gráfico se muestra que existe una estrecha relación entre el consumo de café y el estado de ánimo, lo que se asocia con la depresión. A continuación se muestra un alza en la prevalencia de depresión moderada en los pacientes, representando significativamente un 34%.

Gráfico 1- Evaluación del estado de ánimo de los pacientes

### Estado de ánimo

■ Depresión mínima ■ Depresión leve  
■ Depresión moderada ■ Depresión grave

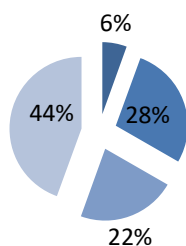


Como se puede observar en el gráfico inferior los resultados del análisis correlacional entre el consumo de café y la ansiedad muestran que el 44% de los pacientes presentan ansiedad grave siendo resultados negativos, mientras que menos de la mitad del total tenía ansiedad leve (6%)

Gráfico 2- Evaluación de la ansiedad de los pacientes

### Ansiedad

■ Ansiedad mínima ■ Ansiedad leve  
■ Ansiedad moderada ■ Ansiedad grave

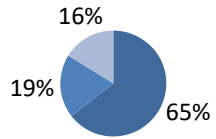


El gráfico a continuación expone la influencia que puede ocasionar el consumo del café en la calidad del sueño y sus patrones. De la muestra estudiada el 65 % de los sujetos resultaron tener mala calidad del sueño, siendo otros de los resultados negativos en esta investigación.

Gráfico 3- Evaluación de la calidad del sueño de los pacientes

## Evaluación de la calidad del sueño

■ Mala Calidad ■ Moderada Calidad ■ Buena Calidad



## DISCUSIÓN

La presente investigación fue diseñada para identificar la relación que existe entre el consumo de café y la influencia que puede tener en la salud mental y bienestar social de las personas. El estudio se realizó en 31 pacientes mayores de edad pertenecientes a 10 familias que son consumidores de café. El 100% de los pacientes el café que consumen es el "Hola" de producción nacional el cual tiene un peso de 115g donde la composición es de 50% del café arábigo o robusto y 50% de lathyrusannuus (chícharo amarillo), el 83% lo prepara del tipo expreso lo que se corresponde con lo planteado por investigadores de mayor preferencia en la población por el café expreso debido a su alta cantidad de cafeína por ml (45-75 mg por taza de 30 ml) que provoca el efecto de placer mientras se bebe, mismos resultados se obtuvieron en una encuesta online de muestra portuguesa <sup>(7)</sup>.

La edad es un determinante que influye en el consumo del café; los pacientes con edades más avanzadas expresan la ingesta de este como forma de relajarse, para mejorar su atención y por costumbre <sup>(3)</sup>, sin embargo en este estudio el menor grupo en ambos sexo correspondió al de pacientes con edades entre 61 y 77 años.

En los resultados se pudo apreciar que el 55% de los pacientes pertenecen al sexo femenino aproximándose a los resultados de la investigación presentada por Placeres Hernández JF. y et al <sup>(14)</sup> en el IV Encuentro Internacional Estilos de vida vs hábitos tóxicos, 2020 que predominó este sexo a pesar de esto las cifras en cuanto al género más consumidor de café varían en dependencia del país teniendo en cuenta la accesibilidad que se tenga a este producto y las características socioculturales del mismo.

Los trabajadores junto a los estudiantes universitarios, estos últimos consumen regularmente cafeína para mejorar el estado de ánimo y el rendimiento académico. Aunque las dosis altas confieren riesgo de consecuencias negativas, las dosis moderadas de cafeína pueden provocar mejoras agudas en el estado de ánimo y el funcionamiento cognitivo de ellos <sup>(15)</sup>. De la población estudiada el 32% son trabajadores y solo el 6% estudiantes, no ocupando así estos grupos un lugar prominente en la muestra seleccionada, mostrando discrepancias significativas con los resultados reportados en otras investigaciones.

El hallazgo más sorprendente fue que los de mayor consumo fueron los desempleados con un 48%, los autores consideran que se debe a que el café en ocasiones proporciona un sentido de rutina y estructura en la vida diaria de los desempleados ya que su preparación y consumo puede representar una actividad familiar y reconfortable en medio de la incertidumbre laboral, otra explicación es que puede deberse a limitaciones en el tamaño de la muestra.

Haciendo alusión a la frecuencia con que se consume el café, este estudio mostró que 23 pacientes del total consumen café diariamente lo que representa un 74%; apoyando así la investigación previa sobre los hábitos de consumo de café en España <sup>(16)</sup> la cual plantea que el 73% de 1000 personas encuestadas consumen este producto habitualmente, estableciendo una relación de 3:4. Igualmente los resultados coinciden con los de Jaimes Castillo y et al <sup>(17)</sup> que en su estudio también el 74% de la muestra afirma beber café frecuentemente.

Sobre la cantidad de tazas que se consume a diario se encontró muy poco en la literatura científica que detallaran este hecho, sin embargo esta investigación halló que la cantidad que se consume varía desde 1 taza hasta 4 o más, siendo llamativo que existe mayor prevalencia en los individuos de consumir más de 4 tazas al día. Si se comparan estos datos en contraste con los resultados precedentes de Guadalupe Martínez y Juan Manuel Chávez <sup>(18)</sup> se establecen contradicciones al ser en esa investigación el menor grupo los consumidores de más de 4 tazas de café.

Curiosamente también se observó que el 80% de los consumidores de 4 tazas o más presentan otras adicciones como el tabaquismo y el alcoholismo, a partir de esos datos se identificó como

factor común en esos pacientes que todos tenían como antecedente progenitores con iguales adicciones.

Durante las entrevistas los pacientes expresaban la ingesta de café como solución al dolor de cabeza afirmando revisiones de que tiene un importante efecto biológico sobre el sistema nervioso a través de diversos mecanismos que aún no están completamente investigados, afecta los dolores de cabeza, también la interrupción abrupta del consumo crónico de cafeína puede causar dolor de cabeza por abstinencia de cafeína. La cafeína puede aliviar y provocar dolores de cabeza <sup>(19)</sup>.

Los resultados en la mayoría de las investigaciones que relacionan el consumo de café con el estado de ánimo, haciendo referencia a la depresión, son enigmáticos en el sentido de que algunas literaturas afirman que la cafeína estimula el sistema nervioso central al promover la liberación de neurotransmisores como la noradrenalina, dopamina y serotonina; lo que traería consigo mejorar el estado de ánimo y así evitar la depresión <sup>(11)</sup>. Otras investigaciones expresan que su consumo nos hace más vulnerable, es decir, que la ingesta excesiva puede provocar ansiedad junto a otros síntomas como un aumento de la presión sanguínea e incluso han demostrado que las personas con trastornos del estado de ánimo cuando comienzan a consumir la cafeína aumentan la depresión gravemente e incrementa los ataques de pánico <sup>(20)</sup>. En este estudio se muestra un alza en la prevalencia de depresión moderada en los pacientes, representando un 34%. Por otro lado el resto de los datos no fueron significativos ya que los que los resultados en cuanto a la depresión leve, mínima y grave permanecieron constantes.

Klevebrant L, Frick A en un estudio confirman que la cafeína en dosis aproximadamente equivalentes a 5 tazas de café induce ataques de pánico en una gran proporción de pacientes y discrimina altamente a los adultos sanos, a pesar de esto la relación exacta entre la ansiedad inducida por la cafeína y los ataques de pánico sigue siendo incierta <sup>(21)</sup>.

En este estudio se demostró la influencia que puede tener el consumo de café negativamente en la ansiedad, de los 31 pacientes entrevistados el 44% presentó ansiedad grave siendo uno de los resultados más negativos, apenas el 6% tenía ansiedad leve. Parece posible que esta relación se deba a la propiedad de la cafeína de ser un estimulante del sistema nervioso central y de ser la ansiedad una respuesta a la activación de nuestro cuerpo ante un posible peligro real o imaginado. Así al juntar cafeína y ansiedad los efectos de activación se multiplican.

Como se ha predicho el consumo del café puede tener influencia en la calidad del sueño y sus patrones, se plantea que provoca un fenotipo diferente de alteración del sueño, lo que resulta en una reducción perjudicial de la cantidad de este y una alteración marcada en su calidad <sup>(22)</sup>, en este caso es de especial significación que el 65% de los sujetos resultaron tener mala calidad del sueño, siendo otros de los resultados más negativos en la investigación. Varios de esos pacientes expresaron cansancio permanente en el día. Muchos de los individuos dormían el tiempo recomendado pero exponían la frecuencia de pesadillas en sus sueños que perjudicaba la óptima calidad del mismo.

Todos los datos descritos deben ser interpretados con cautela puesto que un aumento excesivo del consumo de café incide negativamente en una buena salud mental y bienestar social pero la abstinencia total o parcial de la cafeína traería consigo un aumento de los trastornos mentales anteriormente descritos junto a otros síntomas con nefastas consecuencias.

## **CONCLUSIONES**

El consumo de café influye en la salud mental y bienestar social de las personas al elevar los niveles de ansiedad y depresión; incide negativamente en la calidad del sueño. Se sugiere que un consumo moderado puede tener beneficios en términos de mejorar la salud individual, sin embargo se recomienda tener en cuenta las características de cada paciente y la necesidad de evaluar la tolerancia al café.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Descubre el origen del café | Bonka [Internet]. www.bonka.es. 2022.[cited 2024 Feb 7]Available from: <https://www.bonka.es/amor-por-el-cafe/origen-del-cafe#:~:text=La%20historia%20del%20caf%C3%A9%20empieza>
2. Albero BA de S, Macedo EMP, Holanda IR, Coimbra CYMNN, Quiñones EM, Maccagnan P, et al. CAFÉ E SAÚDE HUMANA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. Revista Higei@ - Revista Científica de Saúde [Internet]. 2021 Sep 13[cited 2024 Feb 7];3(5). Available from: <https://periodicos.unimesvirtual.com.br/index.php/higeia/article/view/1265>
3. Consumo global de café 2012-2022 [Internet]. Statista. [citado el 7 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://es.statista.com/estadisticas/600964/consumo-global-de-cafe-2009/>
4. Abalo R. Coffee and caffeine consumption for human health. Nutrients [Internet]. 2021 [citado el 7 de febrero de 2024];13(9):2918. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu13092918>
5. Capítulo 31: Bebidas y condimentos [Internet]. www.fao.org. 2023[cited 2023 Sep 24]. Available from: <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0z.htm>
6. Starling-Soares B, Pereira M, Renke G. Extrapolating the coffee and caffeine (1,3,7-trimethylxanthine) effects on exercise and metabolism—A concise review. Nutrients [Internet]. 2023 [citado el 7 de febrero de 2024];15(24):5031. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38140290/>
7. Batista P, Peixoto J, Oliveira-Silva P. An exploratory study about the characterization of caffeine consumption in a Portuguese sample. Behav Sci (Basel) [Internet]. 2022 [citado el 7 de febrero de 2024];12(10):386. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36285955/>
8. Wang L, Shen X, Wu Y, Zhang D. Coffee and caffeine consumption and depression: A meta-analysis of observational studies. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry. 2015 Sep 2;50(3):228-42.
9. Press E. Café y sueño: 7 claves de su relación [Internet]. www.infosalus.com. 2015 [cited 2023 Sep 26]. Available from: <https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-cafe-sueno-claves-relacion-20151031075941.html>
10. Leyva BG, Armas MTD, Cabodevilla RCV, Cruz MAM. Efectos del consumo de café sobre la salud. Medisur [Internet]. 2021 [citado el 7 de febrero de 2024];19(3):492-502. Disponible en: <https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4951/3506>
11. Abalo R. Coffee and caffeine consumption for human health. Nutrients [Internet]. 2021 [citado el 7 de febrero de 2024];13(9):2918. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu13092918>

12. Inventario de depresión de Beck [Internet]. Psyciencia. 2014 [cited 2023 Aug 26]. Available from: <https://www.psyciencia.com/pdf-inventario-de-depresion-de-beck/>
13. Clínica Las Condes - Líder en Atención [Internet]. www.clinicalascondes.cl. 2014 [cited 2023 Aug 26]. Available from: <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Especialidades/Departamento-de-Medicina-Interna/Unidad-de-Geriatria/Inventario-de-Ansiedad-de-Beck#:~:text=El%20Inventario%20de%20Ansiedad%20de>
14. Jose Fernando PH, Yuniel RA, Dayli RR. Relación entre consumo de café, tabaco y alcohol en personas de edad y enfermedades asociadas [Internet]. drogodependencia2020.sld.cu. 2020 [cited 2024 Feb 7]. Available from: <http://drogodependencia2020.sld.cu/index.php/drogodependencia/2020/paper/viewPaper/9>
15. Looby A, Zimmerman L, Livingston NR. Expectation for stimulant type modifies caffeine's effects on mood and cognition among college students. *Exp Clin Psychopharmacol* [Internet]. 2022 [citado el 7 de febrero de 2024];30(5):525-35. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33734725/>
16. Estudio sobre hábitos de consumo del café y su relación con el cansancio [Internet]. Diario de Gastronomía: Cocina, vino, gastronomía y recetas gourmet. 2022 [cited 2023 Aug 7]. Available from: <https://diariodegastronomia.com/estudio-habitos-consumo-del-cafe-relacion-cansancio/>
17. De E, De L, De Primero M, Semestre A, Su Y, Con R, et al. "PREVALENCIA DEL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS EN SEGUNDO SEMESTRE DE 2017" AUTORES [Internet]. 2019 [cited 2023 Aug 7]. Available from: <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/817/%e2%80%9cPREVALENCIA%20DEL%20CONSUMO%20DE%20BEBIDAS%20ENERG%c3%89TICAS%20EN%20ESTUDIANTES%20DE%20LA%20UDCA%20DE%20MEDICINA%20DE%20PRIMERO%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Herrera G, Manuel J, Escobedo C. Analysis of Coffee Consumption Habits: Case Study in Students of the International Business Program of FACPyA, UANL. *Daena: International Journal of Good Conscience* [Internet]. 2019;14(2):336-51. Available from: [http://www.spentamexico.org/v14-n2/A22.14\(2\)336-351.pdf](http://www.spentamexico.org/v14-n2/A22.14(2)336-351.pdf)
19. Zduńska A, Cegielska J, Zduński S, Domitrz I. Caffeine for headaches: Helpful or harmful? A brief review of the literature. *Nutrients* [Internet]. 2023 [citado el 7 de febrero de 2024];15(14):3170. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37513588/>
20. María-Rodríguez E. Los efectos de la cafeína en la depresión [Internet]. La Mente es Maravillosa. 2018 [cited 2023 Aug 8]. Available from: <https://lamenteesmaravillosa.com/los-efectos-de-la-cafeina-en-la-depresion/>

21. Klevebrant L, Frick A. Effects of caffeine on anxiety and panic attacks in patients with panic disorder: A systematic review and meta-analysis. *GenHosp Psychiatry* [Internet]. 2022 [citado el 7 de febrero de 2024];74:22-31. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34871964/>
22. Song F, Walker MP. Sleep, alcohol, and caffeine in financialtraders. *PLoS One* [Internet]. 2023 [citado el 7 de febrero de 2024];18(11):e0291675. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37939019/>