



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
EXTENSIÓN - QUEVEDO

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

PERFIL DE PROYECTO DE GRADO

TEMA:

INTOXICACIÓN POR CAFEÍNA Y SU INCIDENCIA EN EL COMPORTAMIENTO DE LOS ADULTO DEL SECTOR 15 DE NOVIEMBRE DEL CANTÓN QUEVEDO, AÑO 2017.

AUTOR:

TRIANA QUINTO EVELIN YAJAIRA

TUTOR:

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGO CLÍNICO

QUEVEDO – LOS RÍOS – ECUADOR

2017

CONTENIDO

Contenido	ii
DEDICATORIA.....	¡Error! Marcador no definido.
AGRADECIMIENTO	¡Error! Marcador no definido.
CERTIFICADO DE AUTORÍA	iv
AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DEL INFORME FINAL.....	v
CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL.....	vi
CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DEL LECTOR DEL INFORME FINAL.....	vii
EL TRIBUNAL EXAMINADOR OTORGA AL PRESENTE TRABAJO	viii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I.....	2
MARCO METODOLÓGICOS	2
1.1. DEFINICIÓN DEL TEMA CASO DE ESTUDIOS	2
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.2.1. Problema general	3
1.3. JUSTIFICACIÓN	3
1.4. OBJETIVO	4
1.5. FUNDAMENTACIÓN TEORICA	4
Cafeína.....	4
Causas y riesgos	4
Síntomas	5
Cómo tratar la intoxicación por cafeína	5
Fuentes comunes de cafeína	5
Intoxicación con cafeína.....	6
Sobredosis de cafeína	6
Síntomas de la sobredosis de cafeína	6
Comportamiento producido por el consumo del café.....	7

Cafeína y comportamiento.....	7
El comportamiento	8
1.7.1. Métodos de investigación.	8
1.7.2. Tipos de investigaciones.....	8
1.8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	9
1.8.1. Técnicas	9
1.8.2. Instrumentos.....	9
1.9. POBLACIÓN Y MUESTRA	9
CAPITULO II.....	11
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	11
2.1. DESARROLLO DEL CASO	11
Preguntas dirigidas a los adultos hombres y mujeres del sector 15 de noviembre.....	11
2.2. SITUACIONES DETECTADAS.....	16
2.3. SOLUCIONES PLANTEADAS	17
2.4. CONCLUSIONES.....	18
2.5. RECOMENDACIONES	18
BIBLIOGRAFÍA.....	19
ANEXOS.....	20
Anexos N° 1: Glosario de términos	20
Anexos N° 2: Preguntas dirigidas a los adultos hombres y mujeres del sector 15 de noviembre.....	21



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS SOCIALES DE LA EDUCACIÓN
EXTENSIÓN QUEVEDO

CARRERA PSICOLOGIA CLINICA

CERTIFICADO DE AUTORÍA

Yo, **TRIANA QUINTO EVELIN YAJAIRA**, portador de la cedula n° **094098434-7** egresado de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación, carrera de **PSICOLOGIA CLINICA**, declaro que soy autor exclusivo de la presente investigación y que es original, autentica y personal, cuyo te es:

INTOXICACIÓN POR CAFEÍNA Y SU INCIDENCIA EN EL COMPORTAMIENTO DE LOS ADULTO DEL SECTOR 15 DE NOVIEMBRE DEL CANTÓN QUEVEDO, AÑO 2017.

Todos los efectos académicos y legales que se desprende de la investigación son de mi exclusiva responsabilidad.

TRIANA QUINTO EVELIN YAJAIRA
C.I. 094098434-7



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA PSICOLOGIA CLINICA

AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DEL INFORME FINAL

TRIANA QUINTO EVELIN YAJAIRA, autor del trabajo de grado, titulado.

**INTOXICACIÓN POR CAFEÍNA Y SU INCIDENCIA EN EL
COMPORTAMIENTO DE LOS ADULTO DEL SECTOR 15 DE NOVIEMBRE
DEL CANTÓN QUEVEDO, AÑO 2017**

Autorizo a la Universidad Técnica de Babahoyo a:

Publicar el trabajo de grado en el repositorio que lo requiere, tanto en su versión digital como impresa, dejando expresa voluntad que renuncio a recibir emolumento alguno por su publicación.

TRIANA QUINTO EVELIN YAJAIRA
C.I. 094098434-7



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS SOCIALES DE LA EDUCACIÓN
EXTENSIÓN QUEVEDO

CARRERA PSICOLOGIA CLINICA

CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL.

En mi calidad de director del Trabajo de Grado, designado por el Consejo Directivo, certifico que el **SR. TRIANA QUINTO EVELIN YAJAIRA**, ha desarrollado el proyecto:

INTOXICACIÓN POR CAFEÍNA Y SU INCIDENCIA EN EL COMPORTAMIENTO DE LOS ADULTO DEL SECTOR 15 DE NOVIEMBRE DEL CANTÓN QUEVEDO, AÑO 2017.

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo al mencionado estudiante, reproduzca el documento definitivo, presente a las autoridades de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a su exposición, ante el tribunal de sustentación designado.

LIC. MARIO PROCEL, MSC.

DOCENTE DE LA F.C.J.S.E

TUTOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS SOCIALES DE LA EDUCACIÓN
EXTENSIÓN QUEVEDO
CARRERA PSICOLOGIA CLINICA

CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DEL LECTOR DEL INFORME
FINAL

En mi calidad de Lector del Trabajo de Grado, designado por el Consejo Directivo certifico haber revisado y aprobado, la parte gramatical, de redacción, aplicación correcta de las normas A.P.A y el formato impreso, del proyecto de grado del **SR. TRIANA QUINTO EVELIN YAJAIRA**, cuyo título:

INTOXICACIÓN POR CAFEÍNA Y SU INCIDENCIA EN EL COMPORTAMIENTO DE LOS ADULTO DEL SECTOR 15 DE NOVIEMBRE DEL CANTÓN QUEVEDO, AÑO 2017.

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo al mencionado estudiante, reproduzca el documento definitivo, presente a las autoridades de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a su exposición, ante el tribunal de sustentación designado.

LCD: HECTOR PLAZA
DOCENTE DE LA F.C.J.S.E.
LECTOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS SOCIALES DE LA EDUCACIÓN
EXTENSIÓN QUEVEDO

CARRERA DE PSICOLOGIA CLINICA

EL TRIBUNAL EXAMINADOR OTORGA AL PRESENTE TRABAJO

TEMA: INTOXICACIÓN POR CAFEÍNA Y SU INCIDENCIA EN EL COMPORTAMIENTO DE LOS ADULTO DEL SECTOR 15 DE NOVIEMBRE DEL CANTÓN QUEVEDO, AÑO 2017.

DEL EGRESADO: TRIANA QUINTO EVELIN YAJAIRA

CALIFICACIÓN DE _____

EQUIVALENTE: _____

TRIBUNAL

MBA. MÁXIMO TUBAY MOREIRA
DELEGADO DEL DECANO

MSC. HECTOR PLAZA ALBAN
PROFESOR ESPECIALIZADO

MBA. WILSON BRIONES CAICEDO
DELEGADO H.C.D

AB. ISELA BERRUZ MOSQUERA
SECRETARIA (E)
FF.CC.JJ.SS.EE.

INTRODUCCIÓN

El café es una bebida muy apetecible en la mayoría de los hogares, el cual es preparado de la semillas tostadas de café, se debe considerar que el café es uno de productos más vendidos en el área comercial por lo cual es consideraran unos de los principales productos agrícolas, del cual dependen muchas familia ya que es el sustento económico. El café contiene mezclas complejas de componentes químicos, algunos son por su proceso tostado del grano que da el aroma y que mezclado con el agua forma la bebida.

La cafeína es una estimulante disolvente del grupo de las bases purínicas, contraria de la adenosina, que se encuentra presente en el café, el mismo que tiene un efecto vivificante metabólico y central, por tal motivo si se consume altas dosis de café puede producir una sobredosis de cafeína la misma que se puede dar según determinados factores como la edad, el peso o el estado de salud de la persona, por tal motivo no se podría determinar una dosis exacta para su consumo.

Se debe considerar que la cafeína no solo proviene del café, también se encuentra en muchos alimentos, bebidas y otros productos. Existen muchas personas que lo utilizan como estimulantes para mantenerse despiertos ya que en muchas bebidas contienen grandes cantidades de cafeína.

Si bien la sobredosis de cafeína puede provocar la muerte en los casos más graves, muchos pacientes solo presentan algunos síntomas desagradables como cambio de comportamiento, dolores de cabeza, estados de ánimos desagradables que mejoran una vez que la cafeína es eliminada del organismo, esto por lo general se da en organismos que no están acostumbrados a un consumo habitual lo que los hace sensible al mismo.

CAPITULO I

MARCO METODOLÓGICOS

1.1. DEFINICIÓN DEL TEMA CASO DE ESTUDIOS

Intoxicación por cafeína y su incidencia en el comportamiento de los adultos mayores del sector 15 de noviembre del cantón Quevedo, año 2017.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel mundial la cafeína es una sustancia que no solo se encuentra en el café sino en vario productos en especial en las bebidas energizante que hoy en día son las de más consumos no solo por los adultos sino también por los niños y adolescentes, se puede consideran que la sobredosis de cafeína puede producirse cuando se consume una cantidad de cafeína mayor que la recomendada, la misma que puede ser desde 200 a 300 mg por día. Considerando que la cantidad de cafeína para evitar una sobre dosis es segura según la persona y el estado de sus organismo, ya que depende del peso, la edad y el estado de salud general. Por tal motivo no es complicado determinar la cantidad exacta de cafeína que se debe consumir para sufrir una sobredosis.

En el ecuador como en el resto del mundo la cafeína es un estimulante que se encuentra en diferentes alimentos, bebidas y otros productos. Las mismas que desde el punto de vista técnicos está considerado como una droga más ante el ser humano. Que está siendo utilizada frecuentemente para aumentar el estado de vigilia y alerta. Algunas de las bebidas más populares de los Estados Unidos, como el café, el té y las gaseosas, contienen cantidades considerables de cafeína.

El organismo de quienes no suelen consumir cafeína de manera habitual puede ser especialmente sensible a este estimulante, por lo que se recomienda evitar el consumo de cantidades excesivas de una sola vez. Incluso si usted está acostumbrado a consumir grandes cantidades de cafeína, es aconsejable suspender el consumo si presenta alguno de los síntomas desagradables característicos de la sobredosis de cafeína.

En el sector investigado el consumo del café y otros productos que contienen cafeína es muy cual en los ciudadanos los mismo que por desconociendo no saben el daño que esta les podría causar.

Luego de la problemática presentada se generan las siguientes interrogantes presentadas a continuación:

1.2.1. Problema general

¿Cómo incide la intoxicación por cafeína en el comportamiento del adulto del sector 15 de noviembre del cantón Quevedo, año 2017?

1.3. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación tiene como finalidad determinar la incidencia de la intoxicación por cafeína en el comportamiento de los adultos para conocer cuáles son los índices de consumo máximo y mínimo y así evitar una sobredosis, las mismas que puede causar hasta la muerte de quienes la sufran, considerando que el sufrir una sobre dosis producida por cafeína no solo provoca alteraciones a nivel cerebral sino también a nivel físico y diurético.

El estudio de la intoxicación por cafeína de suma importancia considerando que el consumo de café es inevitable en la mayoría de los hogares siendo este un componente de nuestro desayudo diario, el mismo que no solo se evidencia en el sector 15 de noviembre sino a nivel mundial, debemos considerar que el consumo de café a más del cambio de comportamiento provoca otros por menores como insomnios, nerviosismo, inquietud entre otros.

Este trabajo es de gran beneficio para quienes tienen acceso al mismo ya que servirá como guía, además los beneficiarios serán los adultos del sector 15 de noviembre quienes por medio de esta investigación conocerán que cantidad pueden consumir de cafeína para evitar una sobredosis o un cambio comportamental producida por la misma.

1.4. OBJETIVO

Determinar la incidencia de la intoxicación por cafeína en el comportamiento de los adultos del sector 15 de noviembre del cantón Quevedo, año 2017.

1.5. FUNDAMENTACIÓN TEORICA

Cafeína

La cafeína (CF) es un alcaloide hidrosoluble del grupo de las xantinas, antagonista de la adenosina, presente en el café, té, cacao, bebidas energéticas y algunos suplementos dietéticos. Tiene un efecto estimulante metabólico y central. En clínica se indica en el tratamiento de la apnea del prematuro, con un rango terapéutico en plasma de entre 8 y 20 mcg/mL^{2,3}.

Es tóxica en ingesta superior a 5g (una taza de café de 150ml contiene de 64 a 124mg de cafeína en función de su pureza)^{1,4,5}, y la sintomatología que produce es hipertensión (puede hipotensión), taquicardia, sudoración, náuseas, vómitos, alteraciones metabólicas, alteraciones neurológicas y posibilidad de fallecimiento (Fernandez, Castaño , Maynar , Iturbe, Barrasa , & Corral, 2013).

Causas y riesgos

La sobredosis de cafeína se produce cuando se consume una cantidad excesiva de cafeína, ya sea a través de bebidas, alimentos o medicamentos que contengan esta sustancia. Algunas personas pueden sufrir una sobredosis por consumir 300 mg de cafeína, especialmente si no suelen consumirla de manera frecuente. Existen otras personas que pueden consumir 600 mg o más por día sin que esto les genere inconvenientes. No obstante, se trata de un hábito desaconsejable.

El organismo de quienes no suelen consumir cafeína de manera habitual puede ser especialmente sensible a este estimulante, por lo que se recomienda evitar el consumo de cantidades excesivas de una sola vez. Incluso si usted está acostumbrado a consumir grandes cantidades de cafeína, es aconsejable suspender el consumo si presenta alguno de los síntomas desagradables característicos de la sobredosis de cafeína (Krucik, 2012).

Síntomas

Esta afección suele traer aparejados varios tipos de síntomas. Es posible que determinados síntomas no se relacionen con un consumo excesivo de cafeína, ya que podrían parecer demasiado leves. Entre algunos de los síntomas, se incluyen los siguientes:

- mareos
- diarrea
- aumento de la sed
- insomnio
- cefaleas
- fiebre
- irritabilidad

En cambio, si la persona presenta otros síntomas que pueden parecer más graves, probablemente busque atención médica de inmediato. Entre los síntomas graves de la sobredosis de cafeína, se encuentran los siguientes:

- dificultad para respirar
- vómitos
- alucinaciones
- confusión
- dolor en el pecho
- arritmia o taquicardia
- movimientos musculares incontrolables
- convulsiones (Krucik, 2012).

Cómo tratar la intoxicación por cafeína

La cafeína es un estimulante que se encuentra en el café, té y en algunas bebidas blandas. A diferencia de la mayoría de sustancias psicoactivas, es ampliamente consumido y no reglamentado en casi todas las jurisdicciones. La abstinencia de cafeína repentina puede causar somnolencia, dolores de cabeza, irritabilidad, náuseas y vómitos. Los pasos siguientes te ayudarán a identificar y tratar un caso de intoxicación por cafeína (Nungaray, 2014).

Fuentes comunes de cafeína

Las bebidas son algunas de las fuentes más comunes que contienen cafeína. El "Journal of Analytical Toxicology" y el informe del U.S. Department of Agriculture informan que una

taza de café de 8 oz de café contiene alrededor de 95 mg de cafeína y una lata de 12 oz de refresco de cola contiene más de 30 mg de cafeína. Otras fuentes comunes de cafeína incluyen el café expreso con 64 mg por onza, el té negro con 47 mg por cada porción de 8 oz y las bebidas energéticas con 66 a 77 mg por cada lata de 8 oz. Las píldoras de cafeína de venta libre por lo general contienen 100 mg cada una. Además, algunos remedios para el dolor de cabeza y otros medicamentos de venta libre contienen cafeína (Durenberger | & Malagon , 2017).

Intoxicación con cafeína

La intoxicación con cafeína es una condición con signos y síntomas que están directamente relacionados con el consumo de cafeína. El artículo "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders" publicado por la American Psychiatric Association define la intoxicación con cafeína como la demostración de 5 o más signos característicos de angustia asociada con el consumo de cafeína (Durenberger | & Malagon , 2017).

Sobredosis de cafeína

La sobredosis de cafeína ocurre cuando alguien toma más de la cantidad normal o recomendada de esta medicina. Esto puede ser accidental o intencionalmente.

Esto es solamente para informar y no para usarse en el tratamiento o el manejo de una sobredosis real. NO lo use para tratar ni manejar una sobredosis real. Si usted o alguien con quien usted se encuentra sufre una sobredosis, llame al número local de emergencia (Tango , 2015).

Síntomas de la sobredosis de cafeína

La sobredosis de cafeína puede provocar, entre otros síntomas, palpitaciones, hipertensión, convulsiones y, en raras ocasiones, muerte. No obstante, es difícil evaluar la parte de estos problemas causados por las bebidas energéticas, ya que estos productos no siempre han tenido su propio código de seguimiento en los centros dedicados a atender intoxicaciones y falta información sobre los efectos adversos de su consumo excesivo (Rossello, 2017).

Comportamiento producido por el consumo del café

"Recientes estudios realizados por científicos ingleses han detectado que el consumo excesivo de bebidas suaves por los adolescentes, no sólo ayudan a destruir los dientes sino también a crear problemas de comportamiento y les afecta a su crecimiento".

Las bebidas cafeinadas estimulan el sistema nervioso autonómico, aumentan el sentido de alerta y al estado emocional. Se notó un aumento de la presión tanto sistólica como diastólica, disminución del ritmo cardiaco, de la temperatura corporal (Martinez, 2017).

Cafeína y comportamiento

Se sabe perfectamente que el consumo de dosis moderadas de cafeína mejora el tono hedónico y reduce la ansiedad, mientras que a altas dosis aumenta la tensión por activación, así como la ansiedad, nerviosismo y los cambios de humor. Sin embargo, las medidas subjetivas de calma e interés mejoran después de ingerir cafeína, lo que sugiere que la mejora en el estado de ánimo depende del estado de activación de partida (Adan, 2017).

Los adultos de mayor edad son más sensibles que los jóvenes a los efectos positivos de la cafeína sobre el estado de ánimo, aunque dichos efectos también dependen de la hora del día, siendo más intensos al final de la mañana. Además, el humor se ve influido no sólo por la ingesta, sino también por la expectativa de consumir la cafeína, lo que mejora no solo el estado de ánimo sino también la atención (Adan, 2017).

La cafeína suele mejorar el estado de ánimo de sus consumidores (frente a los no consumidores), siendo especialmente eficaz entre los no consumidores habituales. En un reciente estudio doble ciego se concluyó, utilizando el reconocido sistema de autoevaluación del Perfil de Estados de Ánimo (POMS) y el test de Bakan de rendimiento cognitivo, que una dosis moderada de cafeína (200 mg, equivalente a 2 tazas de café), junto con una pequeña ingesta de carbohidratos (50g de pan blanco), mejoraban el humor y el rendimiento cognitivo, mientras que los carbohidratos por sí solos no consiguieron hacerlo. (Adan, 2017).

El comportamiento

Es la manera en la cual se porta o actúa un individuo en la vida o cualquier otro actor social. Es decir, el comportamiento es la forma de proceder que tienen las personas u organismos ante los diferentes estímulos que reciben y en relación al entorno en el cual se desenvuelven (Definición ABC, 2012). En psicología, comportamiento o conducta es el conjunto de respuestas, bien por presencia o por ausencia, que presenta un ser vivo en relación con su entorno o mundo de estímulos. El comportamiento puede ser consciente o inconsciente, voluntario o involuntario, etc (Ramos, 2017).

1.6. HIPÓTESIS

La intoxicación por cafeína incide en el comportamiento del adulto del sector 15 de noviembre del cantón Quevedo, año 2017.

1.7. METODOLOGÍA

1.7.1. Métodos de investigación.

Métodos inductivos.- Este método se lo utilizo mediante el análisis, observación, estudios, de casos para llegar a una conclusión, ya que va de lo particular a lo general, considerando que partiendo de una hipótesis podemos llegar a una conclusión concreta y general.

Método deductivo.- Este método a diferencia del inductivo nos permitió llegar a deducciones concretas, por medio de la comprobación y verificación de la hipótesis generadas al camino de la investigación.

1.7.2. Tipos de investigaciones.

Investigación de campo.- Esta investigación nos permitió realizar un estudio en el lugar de los hechos por medio de aplicación de test o encuestas dirigidas a los adultos del sector 15 de noviembre.

Investigación descriptiva.- Esta investigación nos permite describir paso a paso como se da el problema en todo sus ámbitos, el mismo que se da mediante la observación sin alterar el comportamiento del ambiente donde se realiza.

1.8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

1.8.1. Técnicas

Encuesta.- esta técnica permitirá analizar la realidad del problema, la misma que será aplicada a los adultos del sector 15 de noviembre por medio de un cuestionario.

1.8.2. Instrumentos

Cuestionario.- este se los aplicara por medio de una encuesta el mismo que estará realizado con preguntas estructuradas de respuestas cerradas para una mejor comprensión del usuario al cual va dirigido.

1.9. POBLACIÓN Y MUESTRA

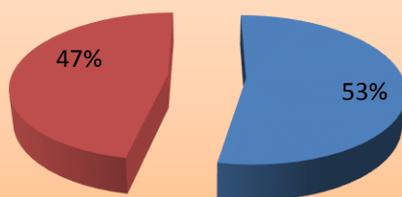
Para la realización de esta investigación se consideró como población a las personas adultas del sector 15 de noviembre.

Cuadro N° 1: Población y Muestra				
Ítems	Detalles	Población	Muestras	%
1	Hombres	43	43	100%
2	Mujeres	38	38	100%
Total		81	81	100%
Elaborado: Triana Quinto Evelin Yajaira				
Fuente: sector 15 de noviembre				

El tamaño de la muestra está relacionado directamente con el tamaño de la población por lo cual es necesaria la utilización de fórmulas para definir el tamaño de la misma.

Gráfico N° 1: Población y muestra

■ Hombres ■ Mujeres



Elaborado: Triana Quinto Evelin Yajaira

Fuente: sector 15 de noviembre

CAPITULO II
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. DESARROLLO DEL CASO

Preguntas dirigidas a los adultos hombres y mujeres del sector 15 de noviembre.

1. Consume usted café en sus desayunos diarios.

CUADRO N° 2

Ítems	Opciones	Cantidad	Porcentaje
1	Si	62	77%
2	No	9	11%
3	A veces	10	12%
TOTAL		81	100%

Elaborado: Triana Quinto Evelin Yajaira
Fuente: sector 15 de noviembre



Elaborado: Triana Quinto Evelin Yajaira
Fuente: sector 15 de noviembre

Análisis e interpretación.- en la pregunta 1 dirigida a los adultos se obtuvo como respuesta que el 77% si consume café, el 11% no y el 12% a veces, lo que da como resultado que la gran mayoría de las personas del sector consumen café siendo este un componente importante en sus desayunos.

2. Consume usted bebida o alimentos que contengan cafeína

CUADRO N° 3

Ítems	Opciones	Cantidad	Porcentaje
1	Si	32	40%
2	No	28	35%
3	A veces	21	26%
TOTAL		81	100%

Elaborado: Triana Quinto Evelin Yajaira
Fuente: sector 15 de noviembre



Elaborado: Triana Quinto Evelin Yajaira
Fuente: sector 15 de noviembre

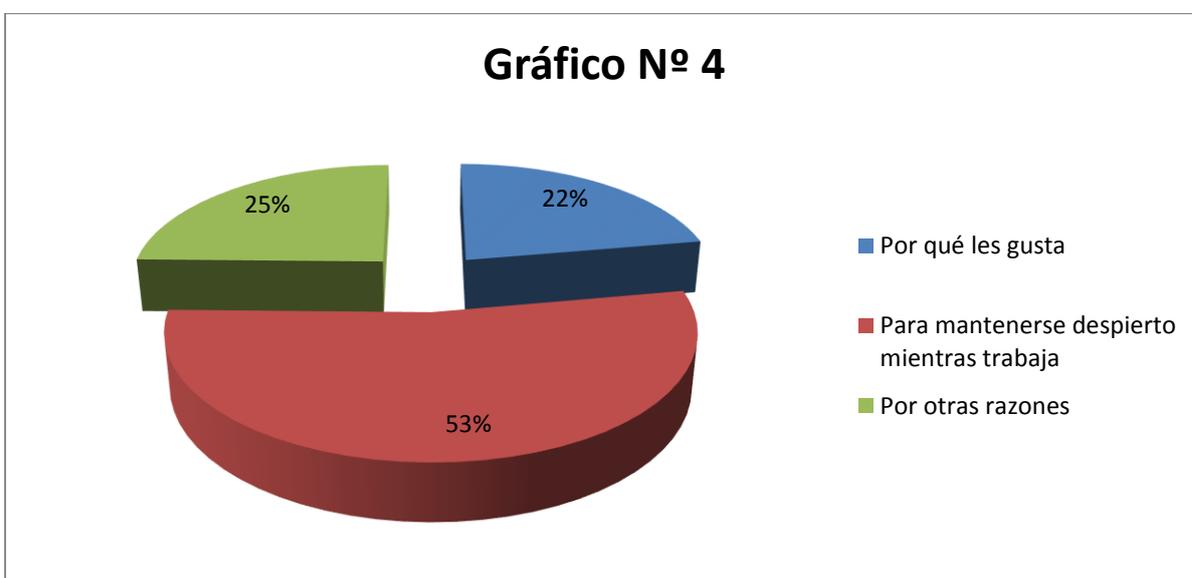
Análisis e interpretación.- En la pregunta 2 se obtuvo como resultados que la mayoría de las personas consumen bebidas o alimentos que contiene cafeína, siendo este una 40%, y un 35% que no lo hacer, a diferencia del 25% que consideran que a veces, el cual puede que por desconocimiento no saben si lo consumen o no.

3. Porque consume usted este tipos de sustancias

CUADRO N° 4

Ítems	Opciones	Cantidad	Porcentaje
1	Por qué les gusta	18	22%
2	Para mantenerse despierto mientras trabaja	43	53%
3	Por otras razones	20	25%
TOTAL		81	100%

Elaborado: Triana Quinto Evelin Yajaira
Fuente: sector 15 de noviembre



Elaborado: Triana Quinto Evelin Yajaira

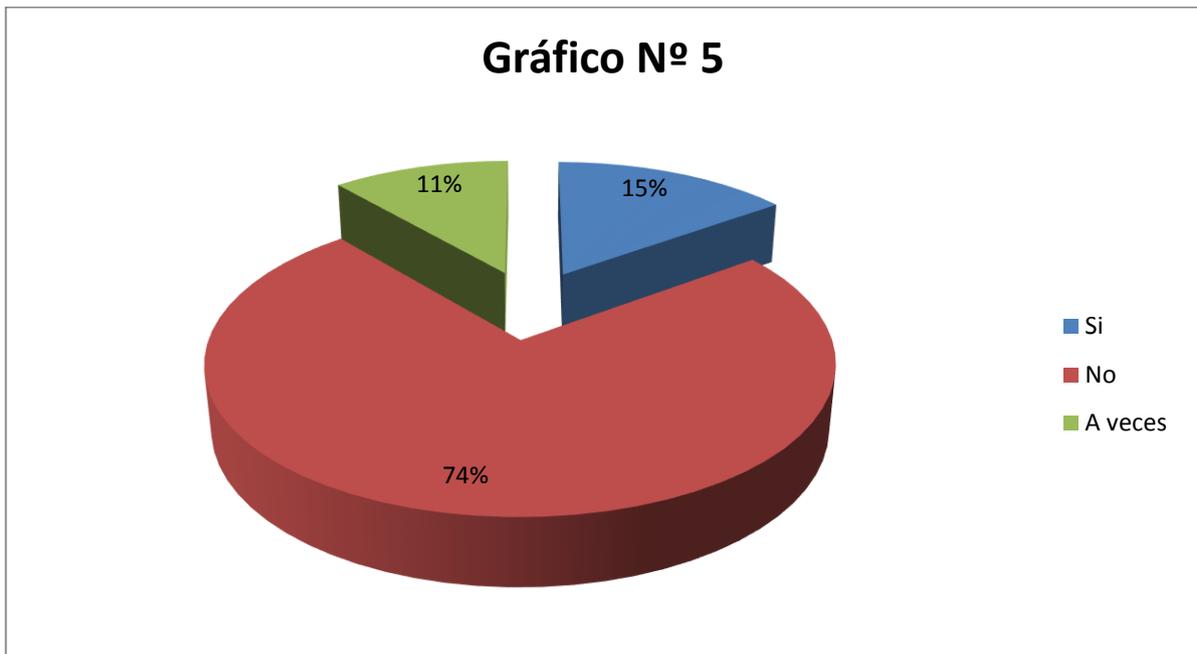
Fuente: sector 15 de noviembre

Análisis e interpretación.- En la pregunta 3 se obtuvo como resultado que la mayoría de las personas consume complementos que contengan cafeína para mantenerse despierto por alguna situación necesaria, el 22% por que le gusta como es el caso del café en el desayuno, y una diferencia del 25% por otras razones.

4. Considera usted que el consumos de esta sustancia que contengan cafeína es perjudicial para su salud

CUADRO N° 5

Ítems	Opciones	Cantidad	Porcentaje
1	Si	12	15%
2	No	59	74%
3	A veces	9	11%
TOTAL		80	100%
Elaborado: Triana Quinto Evelin Yajaira			
Fuente: sector 15 de noviembre			



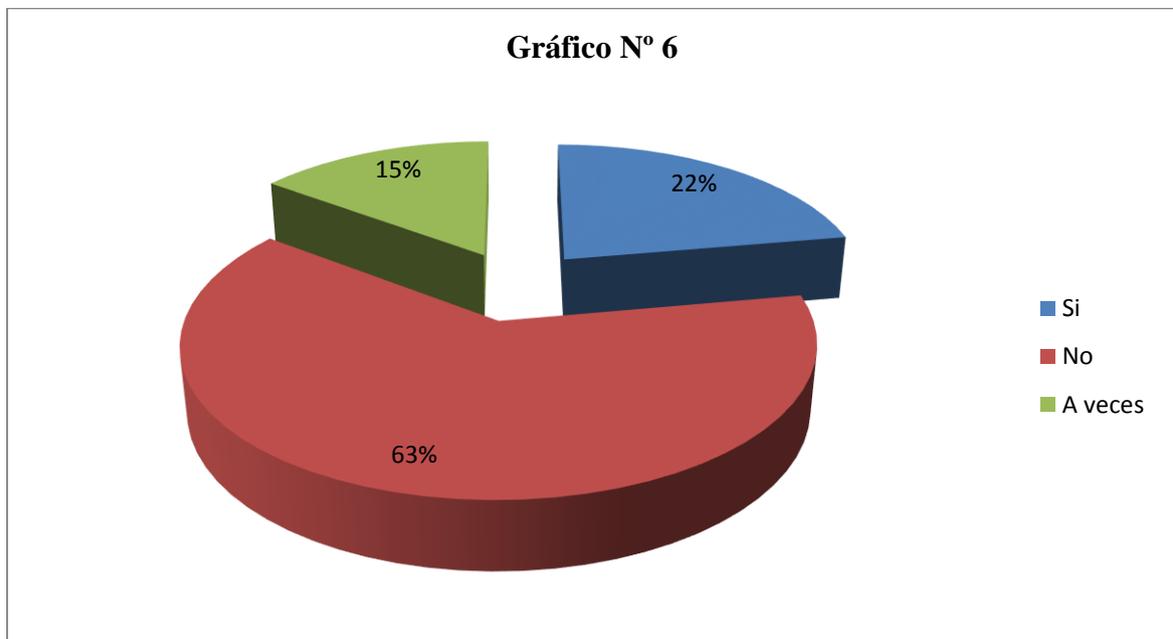
Elaborado: Triana Quinto Evelin Yajaira
Fuente: sector 15 de noviembre

Análisis e interpretación.- En la pregunta 4 se obtuvo como resultado 74% de las personas encuestados considera usted que el consumos de esta sustancia que contengan cafeína no es perjudicial para su salud, una 15% que si y 11% que a veces.

5. Considera usted que el consumo de los productos que contienen cafeína modifican sus comportamiento.

CUADRO N° 6

Ítems	Opciones	Cantidad	Porcentaje
1	Si	18	22%
2	No	51	63%
3	A veces	12	15%
TOTAL		81	100%
Elaborado: Triana Quinto Evelin Yajaira			
Fuente: sector 15 de noviembre			



Elaborado: Triana Quinto Evelin Yajaira
Fuente: sector 15 de noviembre

Análisis e interpretación.- En la pregunta 5 se obtuvo como resultado el 63% de las personas Considera usted que el consumo de los productos que contienen cafeína no modifican sus comportamiento, el 22% que sí y un 15% que a veces. Los que nos da a entender que las personas consumen libremente el café o los productos con cafeínas considerando que no les afecta.

2.2.SITUACIONES DETECTADAS

Durante la investigación y la revisión bibliográfica se detectó las siguientes situaciones:

- La cafeína provoca dependencia psicológica y física, luego aumento de tolerancia y se hace adicto.
- Cada café y su cafeína dura en la sangre entre 3 y 7 horas. Alcanzando su máximo nivel a los 15 y los 45 minutos después de haberse ingerido el producto, las personas de edad adulta se demoran más.
- El exceso de cafeína puede provocar arritmias del corazón, sube la tensión, aumenta trabajo del corazón, quita el sueño, causa insomnio, nerviosismo e irritabilidad, si es consumido en grandes dosis.
- La cafeína aumenta el nivel de adrenalina el cual modifica el comportamiento de las personas.
- La cafeína está en la composición de medicamentos contra el dolor, potenciando su efecto analgésico pues posee acción vasoconstrictora a nivel cerebral, ácido acetilsalicílico (aspirina) o el acetaminofén van unidos a la cafeína, alivian el dolor mejor que sin ella.
- La cafeína bloquea los efectos de la adenosina, una sustancia producida por el cuerpo que tiene efectos calmantes. Es por eso que puede ayudar a las personas a mantenerse alertas y despiertas, hacer grandes esfuerzos físicos, vencer el cansancio y lograr mayor eficiencia.

2.3. SOLUCIONES PLANTEADAS

- Evitar el consumo de productos o bebidas que contengan componentes con cafeína para evitar la dependencia psicológica y física, y así no tener que sufrir al dejarlo.
- Conocer más sobre el tiempo que dura el efectos de la cafeína en nuestra sangre y nuestro cuerpo, después de haber sido ingerida
- Realizar campañas sobre lo que provoca el consumo excesivo de cafeínas.
- Consumir medicamento que contengan componentes de cafeína solo bajo receta médica para evitar así las intoxicaciones y mal uso o automedicación.
- No realizar actividades en la noche para evitar el consumo de cafeínas para mantenerse despierto.

2.4.CONCLUSIONES

Luego de la investigación realizada se concluye lo siguiente:

- Los adultos consumen café o productos con cafeína en gran medida ya que consideran que no es perjudicial para su salud
- En la mayoría de los hogares se consume café como complemento inevitables en sus desayunos diarios.
- Si se consume café en más de 5 medida diarias puede provocar una intoxicación y afectar el comportamiento de los seres humanos y llevarlo a una adicción

2.5.RECOMENDACIONES

Luego de las conclusiones planteadas se recomienda lo siguiente:

- Brindar charlas sobre las consecuencias que produce del consumo excesivo de cafeína o productos y alimentos que lo contienen, indicando cuáles son sus efectos.
- Cambiar la costumbre diaria del consumo de café o productos con cafeínas intercalando con otros productos como aguas aromáticas, leche, jugos naturales entre otros
- No consumir más de 5 medida diarias para no provocar una intoxicación y evitar afectar el comportamiento de los seres humanos y llevarlo a una adicción

BIBLIOGRAFÍA

- Adan, A. (2017). Cafeína y Alerta Mental - Cafeína y humor. Al volante gente despierta , <http://alvolantegentedespierta.es/cafeina-y-alerta-mental/#6>.
- Definición ABC. (2012). Definición de Comportamiento. Definición de Comportamiento, <http://www.definicionabc.com/social/comportamiento.php>.
- Durenberger |, C., & Malagon , E. K. (2017). Signos y síntomas de la intoxicación con cafeína- fuentes comunes de la cafeina. http://muyfitness.com/signos-sintomas-intoxicacion-info_14254/.
- Fernandez, M., Castaño , Á., Maynar , M., Iturbe, R., Barrasa , G., & Corral, L. (2013). Intoxicación aguda grave por cafeína. A propósito de 2 casos con 2 cursos diferentes. Recuperado el 2017, de Medicina intensiva: <http://www.medintensiva.org/es/intoxicacion-aguda-grave-por-cafeina-/articulo/S0210569112002367/>
- Krucik, G. (2012). Sobredosis de cafeína. Recuperado el 2017, de healthline: <http://es.healthline.com/health/sobredosis-de-cafeina#Informacióngeneral1>
- Martinez, Z. (2017). El cafe y sus peligros - Cambio de comportamiento. Om. Ministerie, <http://www.pmmministries.com/ministeriosalud/cafe/Peligros.htm#Conducta>.
- Nungaray, G. (2014). Cómo tratar la intoxicación por cafeína. Barcelona - España: http://www.ehowenespanol.com/tratar-intoxicacion-cafeina-como_142900/.
- Ramos, J. (2017). Comportamiento. Recuperado el 2007, de Comportamiento humano: <https://es.wikipedia.org/wiki/Comportamiento>
- Rossello, C. (2017). Sobredosis de cafeína – Un estudio advierte de los riesgos del uso excesivo de bebidas energéticas. Recuperado el 2017, de Centro Can Rossello: <http://www.centroadiccionesbarcelona.com/sobredosis-de-cafeina-un-estudio-advierte-de-los-riesgos-del-uso-excesivo-de-bebidas-energeticas/>
- Tango , J. (2015). Sobredosis de cafeína. Medline Plus, <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002579.htm>.

ANEXOS

Anexos N° 1: Glosario de términos

Adenosina.- es un nucleósido formado de la unión de la adenina con un anillo de ribosa (también conocido como ribofuranosa) a través de un enlace glucosídico β -N9. Es una purina endógena sintetizada de la degradación de aminoácidos como metionina, treonina, valina e isoleucina así como de AMP

Diastólica.- De la diástole o relacionado con ella

Energizarte.- Que sirve para estimular o dar energía a alguien

Nucleósido.- es una molécula monomérica orgánica que integra las macromoléculas de ácidos nucleicos que resultan de la unión covalente entre una base nitrogenada con una pentosa que puede ser ribosa o desoxirribosa.

Purínicas.- es una base nitrogenada, un compuesto orgánico heterocíclico aromático. La estructura de la purina está compuesta por dos anillos fusionados, uno de seis átomos y el otro de cinco.

Ribofuranosa.- es una pentosa de alta relevancia biológica en los seres vivos, porque en una de sus formas cíclicas, la β -D-ribofuranosa, ayuda a constituir uno de los principales componentes del ARN y de otros nucleótidos no nucleicos como el ATP

Sistólica.- Presión Arterial

Treonina.- es uno de los veinte aminoácidos que componen las proteínas; su cadena lateral es hidrófila. Está codificada en el ARN mensajero como ACU, ACC, ACA o ACG

Valina.- Es uno de los veinte aminoácidos codificados por el ADN en la Tierra, cuya fórmula química es $\text{HO}_2\text{CCH}(\text{NH}_2)\text{CH}(\text{CH}_3)_2$. En el ARN mensajero, está codificada por GUA, GUG, GUU o GUC. Nutricionalmente, en humanos, es uno de los aminoácidos esenciales.

Vivificante.- reconfortante, estimulante, vivificador, confortador, tonificante, saludable, excitante, incitante

Xantinas.- son sustancias que pertenecen a un grupo químico de bases purínicas que incluyen sustancias endógenas tan importantes como la guanina, adenina, hipoxantina y ácido úrico

Anexos N° 2: Preguntas dirigidas a los adultos hombres y mujeres del sector 15 de noviembre.

1. Consume usted café

Si No A veces

2. Consume usted bebida o alimentos que contengan cafeína

Si No A veces

3. Porque consume usted este tipos de sustancias

Por qué les gusta

Para mantenerse despierto mientras trabaja

Por otras razones

4. Considera usted que el consumos de esta sustancia es perjudicial para su salud

Si No A veces

5. Considera usted que el consumo de los productos que contienen cafeína modifican sus comportamiento.

Si No A veces