

TRABAJO ORIGINAL

Consumo de elementos energéticos por estudiantes de pre y postítulo

Dr. Gaston Duffau Toro
Universidad de Chile. Facultad de Medicina,
Departamento de Pediatría y Cirugía Infantil. Campus Norte

Introducción

No cabe duda que a nivel de quienes se encuentran en etapa de formación, es perfectamente esperable que tengan un conflicto en la distribución del tiempo. Por una parte la inevitable asignación de éste a sus estudios, al descanso y a la diversión.

Esta última suele ser lo suficientemente absorbente como para consumir parte del tiempo que debería corresponder a las otras actividades, por lo que para "compensar" el desbalance suelen someter el organismo a la acción de algunos elementos estimulantes que se encuentran fácilmente disponibles y en consumo creciente (1) en estas circunstancias nos pareció de interés obtener una aproximación a la prevalencia de la mencionada conducta.

Material y método

La muestra estuvo constituida por 42 alumnos de pregrado y 80 de postítulo, en total, un conjunto de 122 educandos. En todos se solicitó responder voluntariamente una breve encuesta (anexo 1) y con excepción de un caso, todos aceptaron la propuesta.

Por tratarse de una muestra no representativa sino de oportunidad, se evitó intentar maniobras de inferencia estadística.

Resultados

Sólo un educando de pregrado se abstuvo de responder la encuesta de modo que la muestra, en definitiva, quedó constituida por 121 estudiantes que generaron los siguientes resultados en la encuesta aplicada: la distribución según género fue, mujeres 94 y 27 varones. Estudian hasta

más tarde que las 22 o 23 horas la mayor parte: 110 / 121 (90%).

El procedimiento para mantenerse despierto que señalaron los encuestados fue: tomar café 68/121 (56%), no les da sueño a 28/121 (23%), no toma alguna bebida energética ninguno pero 16 toma algún medicamento declarando mantix®, modafinilo® o pseudoefedrina.

Aquellos que declaran no sentir sueño hasta muy tarde, se levantan entre las 5:00 y 7:00 horas el 50% en el grupo de pregrado y el 90% entre aquellos de postítulo.

La última pregunta, referente a que elementos estimulantes conoce que otros suelen emplear, se mencionaron: mentix (2), red bull, modafinilo, battery, kem extrem, speed, dark dog, adrenalín, go, café mas bebida cola, play, guarana, piritinol, anfetamina (3-11) solo en 5 oportunidades declararon no conocer ninguno.

Comentario

El estimulante que aparece como mas difundido entre los estudiantes investigados es la cafeína. Este fármaco es ingerido en cantidades, que para la unidad de consumo -una lata de bebida de 250 ml- variaría entre 35 o 50 mg y tanto como 500 mg (13). Gran preocupación existe ahora por esto, lo que se ha traducido en proponer ciertas limitaciones a la publicidad dirigida al público más joven, así como a difundir los riesgos de intoxicación por cafeína. Esta es una patología de la cual se registran cada vez más casos, con la sintomatología esperable de (1): nerviosismo, ansiedad, cansancio, insomnio, taquicardia, temblores y agitación.

Un aspecto interesante de destacar es que la cafeína, junto con dar una sensación de mayor energía, tiende a enmascarar los efectos depresores del alcohol, de modo que la mezcla es indirectamente peligrosa (13). Por otra parte, es bueno saber que el comité olímpico internacional habría definido la cafeína como una sustancia dopante (1).

Respecto de medicamentos utilizados, el modafinilo es un fármaco estimulante del sistema nervioso central, con unas propiedades diferentes a las de otros agentes. Es capaz de crear dependencia aunque menor que otros estimulantes. En ensayos clínicos mostró incrementar y mejorar el estado de vigilia sin afectar la memoria, la concentración o la capacidad de aprendizaje.

Referencias

1. <http://materio.scolopia.cat/nr/d241b6af-23df-43fd-9bof-27e98b6d69377>
2. w.w.w.royalpharma.vl/mentix.php
3. wikipedia.org/wiki/red_hill
4. w.w.w.eutima.com/psicofarmacos/p_sicoestimulantes/modafinilo.htm
5. wikipedia.org/wiki/battery
6. w.w.w.kx.cl
7. w.w.w.psicofxp.com
8. w.w.w.darlog-energy_drink.com
9. wikipedia.org/wiki/epinephrine
10. w.w.w.scienceinsport.com
11. w.w.w.kosmedika.cl/mft/producto/htm
12. w.w.w.mind-surf.net/drogas/anfetamina.htm
13. <http://noctamina.com/bebidas>

Anexo 1

Encuesta sobre consumo de elementos energéticos por educandos de pre y postítulo.

- 1.- Sexo
- 2.- Se da el caso que deba estudiar más tarde que las 23:00 horas
- 3.- En caso afirmativo, como se mantiene vigil:
 - a. *Tomo café*
 - b. *No me da sueño*
 - c. *Tomo alguna bebida energética: ¿Cuál?*
 - d. *Tomo algún medicamento: ¿Cuál?*
- 4.- Si no le da sueño normalmente hasta muy tarde a qué hora se levanta
- 5.- Qué bebidas energéticas o medicamentos conoce Ud. para mantenerse despierto