



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 GUANTANAMO"

Marín González Dariel¹; Noa Creagh Emma Thalía²; Carbonell Garbey Carmen Lidia³

1. Estudiante de 1er año de Medicina. Universidad de Ciencias Médicas de Guantánamo. Facultad de Ciencias Médicas de Guantánamo. Correo electrónico: darielmaringonzalez@gmail.com. Teléfono: 52997937. ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5629-6533>
2. Estudiante de 1er año de Medicina. Universidad de Ciencias Médicas de Guantánamo. Facultad de Ciencias Médicas de Guantánamo. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2890-154X>
3. Estudiante de 4to año de Medicina. Universidad de Ciencias Médicas de Guantánamo. Facultad de Ciencias Médicas de Guantánamo. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2977-5745>

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: café; bienestar social; calidad de vida; salud mental;

ABSTRACT

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. Posteriormente teniendo a los árabes, holandeses y venecianos como principales protagonistas se fue extendiendo las plantaciones de café hacia las diferentes regiones de Asia y América naciendo así el café como bebida de consumo habitual a nivel mundial.¹

A partir de entonces el café ha sido estudiado en profundidad en el sentido de conocer cada vez más sobre los principios activos de sus componentes. En la actualidad, se conoce que es portador de la cafeína, una de sus propiedades más conocidas, la cual, es un alcaloide llamado también trimetilxantina, que forma parte del grupo de las xantinas. La cafeína es una sustancia psicoactiva con marcado efecto estimulante, 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.² Asimismo, Chen JF, Fredduzzi S, Bastia E, Yu L, Moratalla R, Ongini E, et al, plantean que en adultos de Estados Unidos se ha estimado un consumo diario de cafeína de 280 mg/día, cantidad equivalente a tres tazas que corresponden a 6 onzas de café o cinco botellas (16 onzas) de las bebidas tipo cola.³

Sin embargo, con mucha frecuencia no es contemplado su consumo de manera consciente, por lo que, en escasas 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, como un menor riesgo de prediabetes y enfermedad hepática,⁴ también se ha investigado los posibles efectos negativos del consumo excesivo de café en la salud mental de sus consumidores.⁵



María-Rodríguez E. en su estudio plantea que la cafeína es una sustancia capaz de alterar nuestro estado de ánimo.⁶ Es tan omnipresente que es fácil olvidar que es una droga psicoactiva. Esto significa que la cafeína cambia la función cerebral, el estado de ánimo y el comportamiento.

Existe un buen volumen de literatura con datos que apoyan la hipótesis de que la cafeína es beneficiosa para reducir el riesgo de depresión. Por ejemplo, un importante metaanálisis incluyó a más de 346.000 participantes que examinó el vínculo entre la cafeína y la depresión encontró que la cafeína, particularmente en el café, protegía contra la depresión. Posteriormente se realizó un estudio similar con 330 00 participantes concluyendo también que el consumo de cafeína se asociaba significativamente con un menor riesgo de depresión. En cambio, los resultados mostraron que el riesgo de depresión como resultado de la ingesta de cafeína en realidad disminuyó cuando las personas disminuyeron su ingesta diaria de cafeína.⁷

Igualmente se ha demostrado que la cafeína frena la sensación de somnolencia: esto sucede porque puede imitar el funcionamiento de un químico cerebral llamado adenosina. Por norma general las moléculas de adenosina se unen con receptores específicos, lo que produce modorra e induce al sueño. La cafeína puede bloquear los receptores de la adenosina y evitar la sensación de modorra para que nos mantengamos en alerta y despiertos.⁸

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 y también hay quien dice que una dosis de cafeína le alivia la cefalea.

Las investigaciones relacionadas con este tema son polémicas, 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 que hayan sido realizados en la Atención Primaria de Salud o en población adulta.

Problema Científico: ¿Existe relación entre el consumo de café y 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.

MATERIAL 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 de 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, el sexo, ocupación laboral, nivel educacional, frecuencia que consume el café, cantidad de tazas al día con capacidad de 60 a 80 ml y la presencia de otras adicciones.

Se realizó previamente para las entrevistas la coordinación con los pacientes para la realización de estas 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; ⁹ 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.¹⁰

Como desventaja del Inventario de Depresión de Beck y el Inventario de Ansiedad de Beck se observó que muchos pacientes no marcaban ninguna de las opciones por lo que se omitía esta pregunta al calcular para obtener el puntaje final afectando así el resultado final de la investigación.

La valoración de la calidad del sueño se realizó elaborando 8 preguntas por especialistas en 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

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. 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 40.32 años. El 45% pertenecen al sexo masculino mientras que el 55% al femenino. El menor grupo en ambos sexos 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: 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

Fuente: Libro de Dispensarización Familiar

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- Relación de la ocupación de los pacientes

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

Fuente: Libro de Dispensarización Familiar y entrevista con los pacientes

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.

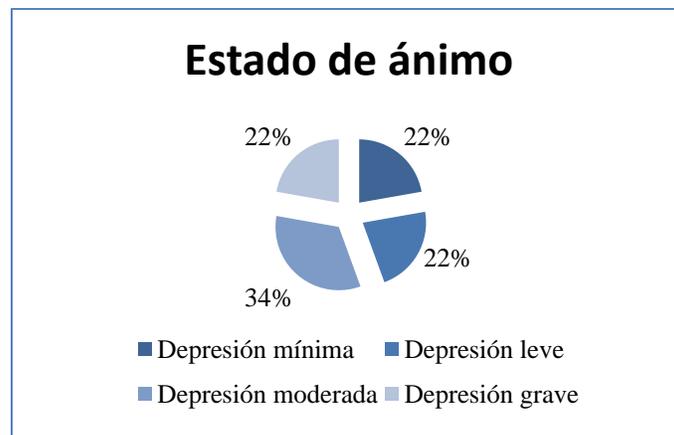
Tabla 3- Relación cantidad de tazas consumidas diariamente.

Ocupación	No	%
1 taza	5	16
2 a 3 tazas	8	26
4 tazas o más	10	32
Total	23	74

Fuente: Entrevista con los pacientes

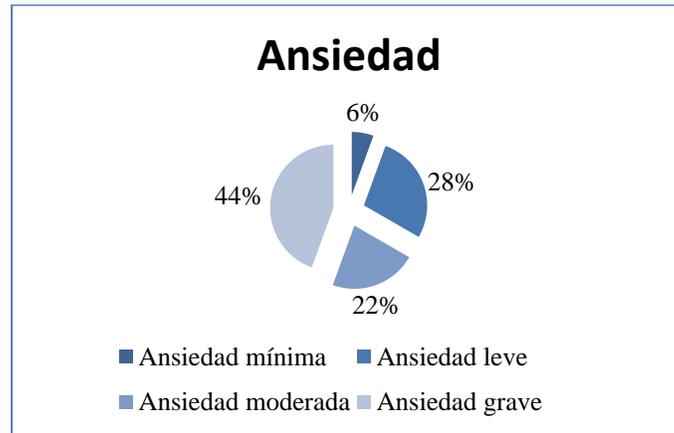
En el siguiente gráfico se muestra que existe una estrecha relación entre el consumo de café y el estado de ánimo, lo que se asocia con la depresión. A continuación, se muestra un alza en la prevalencia de depresión moderada en los pacientes, representando significativamente un 34%.

Gráfico 1- Evaluación del estado de ánimo de los pacientes



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%)

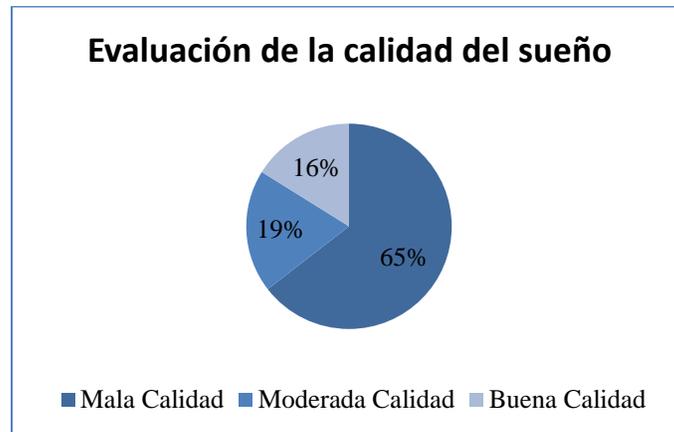
Gráfico 2- Evaluación de la ansiedad de los pacientes



Fuente: Entrevista con los pacientes

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



Fuente: Entrevista con los pacientes

DISCUSIÓN

La presente investigación fue diseñada para analizar 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 lathyrus annuus (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. ^(11, 12)

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, ^(7,13) en Estados Unidos los mayores consumidores de café tienen más de 60 años, así lo expresó National Coffee Association (NCA) en una encuesta realizada en 2015 a la población norteamericana ^(13,14), en cambio en este estudio el menor grupo en ambos sexo correspondió al de pacientes con edades entre 61 y 77 años. España al igual que Cuba posee una población altamente consumidora de bebidas energizantes; en ese país la edad promedio de los consumidores de café es 50,5 años ⁽¹⁵⁾ contrario a los hallazgos de este estudio, donde fue 40.32 años.

En los resultados obtenidos se pudo apreciar que el 55% de los pacientes pertenecen al sexo femenino aproximándose a los resultados de Raúl López y et al ⁽¹⁶⁾ donde en su investigación de los 87 individuos de la muestra 50 (57.5%) eran féminas; a pesar de esto diferentes estudios exponen que 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.

El aporte de energía que se asocia con tomar café es una de las razones que se fundamenta según la labor que se realice. Los trabajadores junto a los estudiantes ocupan un lugar principal en cuanto al consumo de café, esto es por las jornadas que pasan en sus puestos de trabajo y estudiando al igual que la necesidad de la cafeína para mantenerse activos y enérgicos. ^(11,12,13) 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 ⁽¹⁷⁾ 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 ⁽¹⁸⁾ 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⁽¹⁹⁾ 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.

La ansiedad es otros de los aspectos que interviene en una buena salud mental y bienestar social. 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.

Como se ha predicho el consumo del café puede tener influencia en la calidad del sueño y sus patrones, 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; apoyando así conclusiones de otro estudio que explica que la causa del cansancio viene por la mala calidad o falta del sueño.⁽⁷⁾ 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 cautelo 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. Available from: <https://www.bonka.es/amor-por-el-cafe/origen-del-cafe#:~:text=La%20historia%20del%20caf%C3%A9%20empieza>
2. Capítulo 31: Bebidas y condimentos [Internet]. www.fao.org. [cited 2023 Sep 24]. Available from: <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0z.htm>
3. Chen JF ., Fredduzzi S, Bastia E, Yu L, Moratalla R, Ongini E, et al. Adenosine A2A receptors in neuroadaptation to repeated dopaminergic stimulation:



- Implications for the treatment of dyskinesias in Parkinson's disease. *Neurology*. 2003 Dec 8;61(Issue 11, Supplement 6):S74–81.
4. 9 Beneficios del café para nuestra salud mental y física - MundoPsicologos.com [Internet]. mundopsicologos. Available from: <https://www.mundopsicologos.com/articulos/nos-protege-el-cafe-de-padecer-depresion>
 5. La cafeína y la salud mental | Cafés Mama Same [Internet]. www.cafesmamasame.com. Available from: <https://www.cafesmamasame.com/es/blog/la-cafeina-y-la-salud-mental>
 6. 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/>
 7. 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.
 8. 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>
 9. Inventario de depresión de Beck [Internet]. Psyciencia. 2014. Available from: <https://www.psyciencia.com/pdf-inventario-de-depresion-de-beck/>
 10. Clínica Las Condes – Líder en Atención [Internet]. www.clinicalascondes.cl. 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>
 11. ¿Qué café tiene más cafeína? Cantidad de cafeína por taza. El café [Internet]. Capuchinox.com. 2022. Available from: <https://capuchinox.com/que-tipo-de-cafe-tiene-mas-cafeina/>
 12. Ramírez Prada DM. CAFÉ, CAFEÍNA VS. SALUD REVISIÓN DE LOS EFECTOS DEL CONSUMO DE CAFÉ EN LA SALUD. *Universidad y Salud* [Internet]. 2010;12(1):156–67. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072010000100017
 13. Consumo global de café 2012-2022 [Internet]. Statista. Available from: <https://es.statista.com/estadisticas/600964/consumo-global-de-cafe-2009/#:~:text=En%202021%2F22%2C%20se%20consumieron>
 14. Consumidores de café por edad en EE. UU. 2015 [Internet]. Statista. Available from: <https://es.statista.com/estadisticas/598742/consumidores-de-cafe-por-edad-en-estados-unidos/>
 15. El consumo de café se dispara, hay vida más allá de los millenials [Internet]. Hostelvending.com. Available from: <https://www.hostelvending.com/noticias-vending/el-consumo-de-cafe-se-dispara-hay-vida-mas-alla-de-los-millenials#:~:text=La%20franja%20de%20edad%20que>
 16. López-Fernández R, Linares-Tovar F, López-Palmero C, Olivera-Bolaños R, Valladares-González A. Consumo de drogas en estudiantes universitarios de la



- provincia Cienfuegos. Revista Finlay [Internet]. 2016 [citado 24/11/2020]; 6(4): [aprox. 8 p.]. Disponible en: <http://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/459>
17. 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/>
 18. 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]. [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>
 19. 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)