

## TENDENCIAS

## ¿Es verdad que las personas con TDAH tienen resistencia al café y la bebida no les energiza?



Personas con TDAH y la resistencia a la cafeína - referencial Freepik/pexels.com

Claudia Bucarey

12 DE SEPTIEMBRE DE 2024 - 13:31 HRS.

**Creadores de contenido con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) plantean que tienen una cierta resistencia al café y que incluso les ayuda a conciliar el sueño. Cuatro expertos aclaran si se trata de un mito o una realidad.**

A través de redes sociales, surgen una serie de especulaciones sobre el **Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad**, más conocido como TDAH.

Una de ellas apunta hacia **el café**, ya que según los internautas, esta bebida **no les provocaría el mismo efecto que al resto de las personas: aquel deseado impulso de energía para iniciar las labores de un día.**

El TDAH es un trastorno del neurodesarrollo que implica tener **problemas para prestar atención, para controlar conductas impulsivas e hiperactividad.**

Según la influencer conocida en **TikTok** como "Soy Maleen", el café no le hace efecto. "Si tomo una buena cantidad me da un boost de energía por unos minutos y ya, **pero puedo tomar a las 8 de la noche y puedo dormir perfecto. No me afecta para nada**", expresó en un video.

Esta misma opinión fue compartida por algunos comentarios: "**Yo también tengo TDAH y me pasa lo mismo**", "el café me da sueño", "lo que me explicaron fue que no produzco ciertos neurotransmisores entonces tomar cafeína hace que mi cerebro funcione normal".

De hecho, al navegar por la red social, **otros internautas con TDAH grabaron videos contando sus experiencias** e intentando entregar una respuesta.



TDAH y el consumo de cafeína - referencial freepik

### ¿Qué dicen los expertos?

Según el Dr. Josue Leiva, psiquiatra de **Clínica Las Condes**, la relación entre el TDAH y la cafeína "**es compleja y multifacética**".

"Los estudios en animales han demostrado que **la cafeína puede mejorar ciertas funciones cognitivas como la atención, el aprendizaje y la memoria**, pero sus efectos sobre la hiperactividad y la impulsividad son inconsistentes", explicó.

En esta misma línea, el profesional explica que "**las personas con TDAH no son resistentes a la cafeína**", sin embargo, la respuesta a la cafeína en personas con TDAH puede ser diferente a la de aquellos sin el trastorno".

Por su parte, Dra. Verónica Burón, neuróloga infantil de **Clínica Alemana**, recalca que "las personas con TDAH con mayor sintomatología asociada a esta condición tienden a consumir más bebidas de alto contenido de cafeína, y se ha visto que **este mayor consumo no se relaciona a mayor sensación de bienestar**", agrega.



La relación entre el TDAH y la cafeína - referencial pexels

Sin embargo, la Dra. Francisca Sandoval, neuróloga infantil del centro de salud mental **Ceapsi** asegura que "**algunos pacientes reportan que la cafeína los calma**".

Con respecto a que la cafeína sea un inductor del sueño para personas con TDAH, la Dra. Alejandra Siebet, neuróloga de Ceapsi, explica que produce un efecto contrario. "Si la persona con trastorno por déficit de atención con hiperactividad consume cafeína en la tarde o noche, **le puede producir un trastorno del sueño como insomnio**".

La profesional de Clínica Alemana, Dra. Verónica Burón, enfatiza que "el uso de cafeína, especialmente en las tardes, puede exacerbar la sintomatología de TDAH, **menor concentración, mayor irritabilidad**".

"En personas con TDAH, se ha demostrado que la cafeína produce mayor excitación neurológica, aunque este efecto no depende de la dosis. **Esto sugiere un mecanismo de excitación anómalo en el TDAH**, pero **no implica un efecto sedante**", complementa el Dr. Josue Leiva de Clínica Las Condes.