



¿Producen insomnio por la noche los analgésicos combinados que contienen cafeína?

Thomas Weiser, PhD

No se encontraron efectos relevantes en la calidad del sueño en dos estudios en los que los sujetos tomaron ibuprofeno combinado con 100 mg de cafeína tres veces al día. De un total de 538 pacientes, los problemas de sueño inducidos por la medicación solo se produjeron en uno o dos de cada 100 participantes. En uno de los estudios, solo el 0,8 % de los participantes notificó trastornos del sueño, exactamente el mismo porcentaje que en el brazo placebo.

Si una taza de café dificulta la conciliación del sueño o si disfrutar de una favorece el sueño, es el tema de un animado debate entre amigos. Sin embargo, se necesita una respuesta objetiva a la interesante pregunta de si tomar un analgésico que contenga cafeína deteriora la calidad del sueño.

La cafeína, principalmente cuando se encuentra en bebidas vigorizantes como el café, el té o los refrescos, es consumida con regularidad por una gran parte de la población. Es el estimulante central más utilizado en todo el mundo. Se han atribuido multitud de efectos positivos a la cafeína y algunos son especialmente atractivos; es el caso de los efectos energizantes, el aumento de la atención y la mejora de la capacidad de concentración. Estos efectos se basan en la inhibición competitiva de los receptores de adenosina en el SNC. Cuando la adenosina se une a un receptor, se envía una señal inhibitoria a las células. La cafeína desplaza a la molécula moduladora y químicamente similar de adenosina del receptor sin activar la señal inhibitoria, por lo que las células permanecen activadas.

¿Cuáles son los efectos de la cafeína en el sueño?

Las personas presentan dificultades para poder dormir después de haber bebido una sola taza de café o dos. Para algunos, sobre todo las personas mayores, el efecto es el contrario, tomar café es ¡la mejor opción para dormir! ¿Cuál es la verdad de esta observación? El contenido de cafeína del café preparado varía enormemente, por lo que es interesante evaluar si el efecto que produce puede atribuirse a esta sustancia activa.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha declarado que una dosis única de 100 mg de cafeína,

equivalente a aproximadamente 1,4 mg por kg de peso corporal en un adulto de 70 kg, retrasa la conciliación del sueño y puede acortar la duración de este si se toma poco antes de acostarse [1].

Sin embargo, los estudios han demostrado que los efectos de la cafeína en la vigilia están sobrevalorados. Un estudio realizado con mujeres deportistas demostró que la ingestión de 6 mg por kg de peso corporal, correspondientes a 420 mg de cafeína, antes de acostarse, retrasa sin duda unos minutos la conciliación del sueño, pero no lo impide. A la mañana siguiente, los sujetos habían dormido igual de bien que las deportistas del brazo placebo.

El Estudio Jackson Heart Sleep sobre el sueño en 785 sujetos mostró que la ingesta nocturna de bebidas con cafeína no presentaba ningún efecto sobre los parámetros del sueño. Por el contrario, el consumo nocturno de alcohol y nicotina se asoció con una menor eficiencia del sueño [3].

¿Altera la cafeína la calidad del sueño cuando se usa como analgésico adyuvante?

Los resultados de dos estudios en los que se utilizó ibuprofeno en combinación con 100 mg de cafeína mostraron que no hubo prácticamente ningún efecto sobre la calidad del sueño de los sujetos. El estudio publicado en el European Journal of Pain investigó el efecto analgésico del ibuprofeno en comparación con una combinación de 400 mg de ibuprofeno y 100 mg de cafeína tres veces al día durante cinco días. Alrededor del 70 % de los pacientes de ambos grupos evaluaron la tolerabilidad como «muy buena» o «excelente». Los eventos adversos fueron raros y generalmente leves o moderados en todos los grupos de tratamiento. 282 pacientes

recibieron la combinación fija de ibuprofeno y cafeína, y menos del 5% notificó problemas de sueño [4]. En el segundo estudio, que se publicó en el *Journal of Pain Research*, 256 sujetos también recibieron una combinación fija de 400 mg de ibuprofeno y 100 mg de cafeína tres veces al día. En este caso, solo dos participantes (0,8 %) notificaron trastornos del sueño, justo los mismos que en el brazo de placebo [2].

Resumen

Si al buscar consejo en la farmacia los pacientes expresan la preocupación de que podrían tener dificultades para dormirse después de tomar un analgésico que contenga cafeína, pueden estar tranquilos. De 538 sujetos de los dos estudios anteriormente mencionados que recibieron una combinación fija de ibuprofeno de 400 mg y cafeína de 100 mg, menos de uno de cada 50 experimentó problemas de sueño como consecuencia del tratamiento.

Si la calidad del sueño empeora tras el consumo de café o de bebidas que contienen cafeína, esto puede deberse también a otro de los numerosos ingredientes que estas contienen.

Literatura

1. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the safety of caffeine. European Food Safety Authority, Parma, Italy, 2015.
2. Predel HG, Ebel-Bitoun C, Lange R, Weiter T. A randomized, placebo- and active-controlled, multicountry, multi-center parallel group trial to evaluate the efficacy and safety of a fixed-dose combination of 400 mg ibuprofen and 100mg caffeine compared with ibuprofen 400 mg and placebo in patients with acute lower back or neck pain. *Journal of Pain Research* 2019;12:2771–83.
3. Spadola CE, Guo N, Johnson DA, Sofer T, Bertisch SM, Jackson CL, Rueschmann M, Mittleman MA, Wilson JG, Redline S. Evening intake of alcohol, caffeine, and nicotine: night-to-night associations with sleep duration and continuity among African Americans in the Jackson Heart Sleep Study. *Sleep* 2019;Volume 42. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz136>.
4. Weiser T, Richter E, Hegewisch A, Muse DD, Lange R. Efficacy and safety of a fixed-dose combination of ibuprofen and caffeine in the management of moderate to severe dental pain after third molar extraction. *European Journal of Pain* 2018;22:28–38.

Conflicto de intereses: T. Weiser es empleado de Sanofi.

Divulgación: Redacción y publicación médicas financiadas por Sanofi Aventis Deutschland GmbH.

Información sobre el manuscrito

Presentado el día: 23.11.2020

Aceptado el día: 24.12.2021

Publicado el día: 16.08.2021