



Efectos del uso de sustancias estimulantes en estudiantes del primer año de enfermería del Instituto Superior Tecnológico Jatun Yachay Wasi.

*Effects of the use stimulant substances in students the first year nursing
of Jatun Yachay Wasi Superior Technological Institute.*

Cristopher Joel Almea Quinto¹ 

gabulu1408@gmail.com

Instituto Tecnológico Superior Universitario Oriente (ITSO)

Riobamba, Ecuador

Benjamín Gabriel Quito Cortez² 

benjaminquito@bqc.com.ec

Instituto Tecnológico Superior Universitario Oriente (ITSO)

Riobamba, Ecuador

Segundo Martin Quito Cortez³ 

martinquito@bqc.com.ec

Instituto Tecnológico Superior Universitario Oriente (ITSO)

Riobamba, Ecuador

Recepción: 06-11-2024 Aceptación: 16-06-2025 Publicación: 29-07-2025

Como citar este artículo: Almea, C; Quito, B; Quito, S. (2025). **Efectos del uso de sustancias estimulantes en estudiantes del primer año de enfermería del Instituto Superior Tecnológico Jatun Yachay Wasi.** Metrópolis. Revista de Estudios Globales Universitarios, 6 (1), pp. 106-148.

¹ Tecnólogo en seguridad y salud ocupacional. Instituto Universitario de Tecnología Superior de Oriente (ITSO)

² Abogado, magister en educación. Universidad Bicentennial de Aragua (UBA), magister en ciencias gerenciales, Universidad Internacional Del Caribe y América Latina, (UNICAL) doctor en ciencias de la educación PhD (UBA), Doctor en ciencias gerenciales PhD (UNICAL), Postdoctorado en ciencias de la educación (UBA) Venezuela.

³ Ingeniero Agrónomo Universidad Católica de Cuenca (UCACUE), Magister en Desarrollo Local, Mención Planificación, Desarrollo y Ordenamiento Territorial (UCACUE); Doctor en Ciencias de la Educación (UBA), Rector Instituto Superior Tecnológico CIC YASUNI Docente



Resumen

Las sustancias estimulantes tienen un gran impacto en la sociedad, es un tema de gran relevancia, puesto que influye negativamente en diversos aspectos sociales, emocionales y de salud. Este estudio se pudo identificar el consumo de sustancias estimulantes entre estudiantes universitarios y su conocimiento sobre sus efectos. Se realizó un estudio transversal, descriptivo y prospectivo, centrado en estudiantes de primer año de la carrera de enfermería, con una muestra de 136 participantes. La recolección de datos se llevó a cabo mediante encuestas. Los resultados mostraron que solo el 4.5% de los estudiantes consumía bebidas alcohólicas, mientras que un 38.8% optaba por el café como sustancia estimulante. Un notable 56.7% de los encuestados no utilizaba ninguna sustancia estimulante. Este estudio evidencia que el consumo de sustancias lícitas es relativamente bajo, y se descartó el uso de sustancias ilícitas como marihuana, LSD y cocaína, que no fueron reportadas en la muestra. Aquellos que consumían café lo hacían principalmente para mantener un estado de alerta durante sus estudios académicos, puesto que indicaron que esta sustancia es muy importante para mejorar su desempeño académico. Estos hallazgos subrayan la necesidad de continuar investigando y educando a los estudiantes universitarios sobre los efectos de las sustancias estimulantes, promoviendo un enfoque más saludable hacia el estudio y el bienestar general. La concienciación sobre este tema es esencial para fomentar hábitos de vida más saludables entre los jóvenes universitarios, contribuyendo así a una sociedad más informada y responsable en el manejo de estas sustancias estimulantes.

Palabras Claves: Estimulantes Neuronales, LSD, THC, Neurotransmisores, Estudiantes universitarios

Abstract

Stimulant substances have a massive impact on society, negatively influencing serious issues such as social, emotional, and health aspects. This study aimed to identify the consumption of stimulant substances among university students and their knowledge about their effects. A cross-sectional, descriptive, and prospective study was conducted, focusing on first-year nursing students, with a sample of 136 participants. The data was collected through surveys. The results showed that only 4.5% of the students consumed alcoholic beverages, while 38.8% used coffee as their stimulant substance. A remarkable 56.7% of the respondents did not use any stimulant substances. This study reveals that the consumption of illicit substances is relatively low, and the use of substances like marijuana, LSD, and cocaine was not reported in this sample. Those participants who consumed coffee did so primarily to stay alert during their academic studies, as they indicated that this substance is important for improving their academic performance. These findings highlight the need to continue researching and educating university students about the effects of stimulant substances, promoting a healthier approach to studying and overall well-being. Awareness of this issue is essential to promote healthier lifestyle habits among young university students, contributing to a more informed and responsible society in managing these stimulant substances. **Keywords:** Neuronal Stimulants, LSD, THC, Neurotransmitters, College Students



Introducción.

Los estimulantes neuronales son compuestos químicos que provocan efectos secundarios que son desconocidos para la población. El consumo de estas sustancias o estimulantes se considera un problema a nivel global, debido a su fácil accesibilidad. La falta de conocimiento sobre sus características provoca confusión con bebidas hidratantes (Morales, 2023).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud “OMS”, las sustancias psicoactivas o drogas son aquellas que, al ser introducidas en el organismo por cualquier vía de administración, generan una alteración en el funcionamiento del sistema nervioso central y pueden provocar dependencia, ya sea psicológica, física o ambas. Asimismo, las sustancias psicoactivas tienen la capacidad de alterar la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento de quien las consume.

Un estimulante es una sustancia que incrementa la actividad del sistema nervioso central “SNC”, los encontramos en varias presentaciones. Las poblaciones universitarias muestran un alto consumo de sustancias estimulantes relacionado con la elevada carga de trabajo que deben afrontar y el estrés que manejan (Sanz, 2019).

El uso de los estimulantes neuronales puede generar efectos psicológicos en los seres humanos, interfiriendo con la actividad normal del cerebro. Estos estimulantes neuronales provocan un aumento en los niveles normales de dopamina y noradrenalina, neurotransmisores, una utilización inadecuada de estos estimulantes tiene diversas consecuencias que pueden perjudicar el SNC (Nascimento, 2022).



Dado la limitada cantidad de investigaciones que hay sobre el uso de sustancias estimulantes y también ilícitas en los estudiantes universitarios en Ecuador, así como por el impacto social que genera el asunto; además de las consecuencias en la salud de los adolescentes y adultos jóvenes. Por esta razón, se plantea este estudio con el objetivo de investigar los efectos del consumo de sustancias estimulantes en estudiantes del primer año de la carrera de enfermería del instituto superior tecnológico Jatun Yachay Wasi (Wong, 2020).

Este estudio de tipo transversal, descriptivo y prospectivo, se realiza aplicando criterios de evaluación de la información en varios artículos científicos, no mayores de cinco años de publicación mediante por el cual se dará a conocer a los estudiantes los efectos secundarios que provocan los estimulantes neuronales en el organismo humano por un excesivo consumo del mismo.

El consumo de estimulantes neuronales es bastante común entre los estudiantes universitarios, ya que para ellos es muy sencillo obtenerlos y utilizarlos. De aquí nace la siguiente interrogante en la investigación: ¿Cuáles son los efectos del uso de sustancias estimulantes en el desempeño académico y la salud de los estudiantes de primer año de Enfermería del Instituto Superior Tecnológico Jatun Yachay Wasi?

Marco Teórico.

Los estimulantes neuronales son sustancias químicas que poseen efectos secundarios que la población ignora. El uso de estas sustancias o estimulantes se considera un problema global, debido a la fácil disponibilidad para su consumo. La escasez de conocimiento sobre sus



características genera confusión con las bebidas hidratantes (Madrid, 2019).

Un estimulante es una sustancia que incrementa la actividad de SNC, se encuentra en diferentes presentaciones. Las comunidades universitarias muestran un alto consumo de sustancias estimulantes asociado a la gran carga de trabajo que deben realizar y al estrés que gestionan (Rausseo, 2024). El uso de los estimulantes neuronales puede ocasionar efectos psicológicos en los seres humanos, alterando la actividad normal del cerebro. Estos estimulantes neuronales provocan un aumento de los niveles normales de dopamina y noradrenalina, neurotransmisores, el uso inapropiado de estos estimulantes tiene múltiples efectos que pueden perjudicar el SNC (Sánchez, 2019). El consumo de estimulantes neuronales es bastante habitual entre los estudiantes universitarios, ya que para ellos es relativamente sencillo conseguirlos y utilizarlos. De acuerdo con la OMS, “Organización Mundial de la Salud”, se define un Estimulante en relación al sistema nervioso central como cualquier sustancia, droga, que activa, potencia o incrementa la actividad neuronal. (Echevarría, 2021). Una droga es toda sustancia que, al ser introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce de alguna manera una alteración del funcionamiento natural del sistema nervioso central del individuo y además es capaz de generar dependencia, ya sea psicológica, física o ambas. Asimismo, según la OMS, las sustancias psicoactivas, que son comúnmente referidas como drogas, son aquellas que al ser consumidas pueden modificar la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento de un individuo. Los avances en neurociencia han permitido conocer con mayor profundidad los procesos físicos a través de los cuales



actúan estas sustancias (Alfaro, 2021). En estas definiciones se incluyen todas las sustancias psicoactivas, sean legales, como alcohol, cafeína, bebidas energizantes, tabaco, fármacos hipnosedantes; o consideradas ilegales por las convenciones y tratados sobre sustancias psicotrópicas, que enumeran en sus listas, entre muchas otras, al cannabis, la cocaína, las anfetaminas y la heroína (Pilatti, 2019)

Existen numerosas clasificaciones que se han llevado a cabo de las sustancias psicoactivas, dada la diversidad de perspectivas desde las que se evalúan. Además del señalado diverso estatus legal, mencionamos algunos de los criterios bajo los cuales a menudo se han intentado categorizar: Por su origen, naturales y sintéticas; Por su estructura química; Por su acción farmacológica; Por su consideración sociológica; Por su peligrosidad para la salud.

La OMS ha agrupado las drogas según sus efectos sobre el sistema nervioso central, pudiendo ser: Depresoras, Estimulantes y Alucinógenas/ Psicodélicas. (Arias, 2023) Además, existen sustancias depresoras, se les llama así porque reducen o retrasan la actividad del sistema nervioso central. Causan alteraciones en la concentración y, en ocasiones, en el juicio; disminuyen la percepción de los estímulos externos y provocan relajación, sensación de bienestar, sedación, apatía y disminución de la tensión. Se consideran drogas depresoras el alcohol, los barbitúricos (Tipo de medicamento que provoca una disminución de la actividad cerebral), los tranquilizantes y el opio y sus derivados (morfina, codeína, heroína, metadona). (Sanz, 2019)

Las sustancias estimulantes son las que incrementan la actividad del sistema nervioso central generando euforia, desinhibición, menor control



emocional, irritabilidad, agresividad, menor fatiga, reducción del sueño, excitación motora e inquietud. Este grupo incluye la cocaína, los estimulantes tipo anfetamina y la mayor parte de las sustancias de síntesis y de las nuevas sustancias psicoactivas, como pasta, crack, base libre, bebidas energizantes, anfetaminas, cocaína, café, té, chocolate, tabaco (Sanz, 2019).

También se pueden agregar las sustancias alucinógenas o psicodélicos, estas se distinguen por su capacidad de inducir distorsiones en las sensaciones y alterar significativamente el estado de ánimo y los procesos de pensamiento. Comprenden sustancias de diversas fuentes naturales y sintéticas, y son estructuralmente distintas (Sanz, 2019).

Otras sustancias psicoactivas pueden ser, el cannabis, en la clasificación inicial de la OMS, por el potencial de su sustancia activa Tetrahidrocannabinol “THC”, este elemento era ubicado en la sección “alucinógenos”, aunque en la actualidad se le considera separado de estos. Los efectos que produce en dosis bajas a moderadas tienden a ser aumento del apetito, euforia y/o sensación de relajación y, entre otros, dificultad para concentrarse y retener información, lo que puede interferir en los procesos de aprendizaje (Sanz, 2019).

Finalmente se tienen las inhalantes, casi todos los inhalantes generan efectos anestésicos y el retraso de las funciones corporales. Su uso prolongado ocasiona daños permanentes al sistema nervioso, reduciendo así las capacidades físicas y mentales (Revoló, 2020).A continuación, se detallan los efectos por sustancias: Cocaína: Inquietud, hiperactividad, excitabilidad, depresión, euforia, alucinaciones, ansiedad, temor, psicosis, sequedad bucal, escalofríos, fiebre; Pasta, Crack, Base Libre: Puede



provocar la muerte a causa de hemorragia cerebral, bloqueo de la conducción nerviosa del corazón, trastornos del ritmo e infarto de miocardio; Café, Té, Chocolate: Nerviosismo, agitación, irritación gastrointestinal; Tabaco: Trastornos respiratorios como bronquitis, enfisema, sinusitis, trastornos circulatorios, infartos; Alcohol: Trastornos hepáticos, digestivos, en el sistema nervioso, inflamación de nervios, además destruye neuronas, trastornos del sueño, dificultad para hablar; Inhalantes: Pueden ocasionar un paro respiratorio y cardíaco (Sanz, 2019).

Estado del Arte

Con base a lo que indica, Morales (2023) en el artículo denominado Prevalencia del consumo de estimulantes por parte de estudiantes universitarios y factores asociados, realizado en la población estudiantil de la Universidad Latina de Costa Rica, Los estimulantes, definidos como sustancias que estimulan el sistema nervioso central o cualquier función corporal, tienen aplicaciones terapéuticas muy limitadas debido al importante abuso y adicción asociados a su consumo. Los estimulantes pueden provocar cambios en el estado de alerta, disminución del apetito, disminución de la fatiga, aumento del rendimiento físico y aumento de la velocidad.

Altas dosis de estimulantes pueden provocar arritmias cardíacas y aumentar la temperatura corporal. El uso de dichas sustancias está aumentando entre las poblaciones de estudiantes más jóvenes. Diferentes estudios en Estados Unidos han demostrado que las tasas de dopaje entre estudiantes universitarios oscilan entre el 0 y el 15%. (Morales, 2023).



Según un estudio realizado en la Universidad de Costa Rica indica qué de 353 estudiantes de medicina y farmacia, un 48,1% de los estudiantes de medicina y un 37% de los de farmacia utiliza café como estimulante. Por otra parte, el 23,4% y el 21,8% de los estudiantes de medicina y farmacia, respectivamente utiliza medicamentos estimulantes (Morales, 2023).

La edad promedio de los estudiantes universitarios es de 20,6 años, lo que refleja la juventud de la población de estudiantes universitarios, y este patrón también existe entre hombres y mujeres. Las sustancias más consumidas por los estudiantes fueron el café y los refrescos, y al intentar relacionar esta ingesta con cualquiera de los factores analizados no se encontraron diferencias. Los estudiantes de la Universidad Latina de Costa Rica son predominantemente estudiantes de los campos de ciencias de la salud, carreras con altas demandas de tiempo de estudio. No es nuevo que los estudiantes consuman estas sustancias durante las evaluaciones para mantenerse alerta y mejorar su rendimiento académico (Morales, 2023).

La prevalencia del consumo de nuevas sustancias psicoactivas, NSP, como lo indica Sanz (2019) se ha mantenido estable desde 2011: alrededor del 3,4% de los adultos de 15 a 64 años admitieron haber consumido NSP alguna vez en su vida. La mayoría de los consumidores de NSP son hombres jóvenes con un patrón de poli consumo experimental. En general, el poli consumo sigue siendo muy común, especialmente entre los mayores de 18 años.

Por lo que respecta al consumo de drogas ilegales en el último año, el 11,0% de los individuos de 15 a 64 años reconoce haber consumido cannabis alguna vez en los últimos 12 meses, proporción que se ha incrementado en 1,5 puntos respecto a la obtenida en 2015. La prevalencia de consumo de



cocaína en polvo en este tramo temporal se mantiene estable en el 2,2%. (Sanz, 2019)

El resto de drogas ilegales tienen un consumo muy residual, por debajo del 1%, dentro de este tramo temporal. El consumo de todas las sustancias sigue siendo más común entre hombres que entre las mujeres, con excepción de los hipnosedantes. (Sanz, 2019)

El uso múltiple de sustancias psicoactivas, que se define como el uso concurrente o simultáneo de dos o más sustancias, ha sido históricamente relacionado con contextos recreativos específicos, como la cultura rave o la música electrónica. Esta práctica está vinculada a efectos adversos para la salud, incluyendo comportamientos sexuales de riesgo, sobredosis u otros incidentes que requieren atención en emergencias, así como un incremento en el riesgo de dependencia de sustancias, depresión o ansiedad. Las muertes provocadas por el uso de sustancias también ocurren, en su mayoría, en situaciones de poli consumo (Pilatti, 2019).

El uso de múltiples sustancias es común entre los estudiantes universitarios, se informó que el 26% de una muestra de estudiantes universitarios en Brasil (n = 12.544) había consumido dos o más sustancias en el último año. Dentro de este grupo de poli consumidores, el 37% consumió las sustancias de manera simultánea, en una misma ocasión de consumo se hallaron, en una muestra de estudiantes universitarios de primer año, cuatro perfiles o categorías de consumo de alcohol y marihuana: consumo moderado de alcohol con consumo reciente de marihuana (22%); consumo moderado de alcohol sin consumo reciente de marihuana (25%); consumo ligero de alcohol sin consumo reciente de



marihuana (40%) y consumo excesivo de alcohol con consumo reciente de marihuana (14%) (Pilatti, 2019).

El fenómeno del consumo de drogas es actualmente un asunto de considerable importancia, dado que se presenta como una problemática psicosocial que conlleva altos costos humanos, económicos y sociales para la comunidad en su conjunto. El consumo de drogas representa una problemática de gran complejidad que se inscribe en un contexto sociocultural y se ve afectada por una amplia variedad de mitos y significados tanto para el individuo como para el grupo social al que pertenece (Wong, 2020).

Aunque el uso y abuso de drogas ha sido un tema histórico, la situación de consumo entre la población universitaria se define como un problema social emergente, debido al aumento progresivo de estudiantes consumidores en la última década (Wong, 2020).

Desarrollo.

Tipos de Sustancias Estimulantes

Los estimulantes son compuestos que aumentan la actividad del sistema nervioso central. Esto puede aumentar la energía, la concentración, el enfoque y el estado de alerta. Estas sustancias pueden afectar las funciones cerebrales y corporales, provocando euforia, mejorando la capacidad para realizar tareas y, en algunos casos, reduciendo la fatiga (Sánchez, 2019).

Existen diferentes tipos de estimulantes, que se pueden dividir en naturales y sintéticos. Algunos ejemplos comunes incluyen: Cafeína: Se encuentra en el café, el té y algunas bebidas energéticas, es uno de los estimulantes más consumidos en el mundo; Nicotina: Se encuentra en los productos del



tabaco y mejora la atención y la concentración; Anfetaminas: utilizadas para tratar el Trastorno por déficit de atención con hiperactividad “TDAH” y en entornos recreativos; Cocaína: Un potente estimulante que provoca una sensación de euforia pero que también es altamente adictivo.

La clasificación general de las sustancias estimulantes está distribuida en 3 grupos, los cuales son: Estimulantes, depresoras y alucinógenas. (Vargas, 2023)

Estimulantes

Los estimulantes son sustancias que aumentan la actividad del sistema nervioso central. Esto aumenta la energía, la concentración y el estado de alerta. Algunos ejemplos comunes de estimulantes incluyen la cafeína, la nicotina y ciertos medicamentos utilizados para tratar el TDAH, como el metilfenidato, aunque pueden tener efectos positivos, es importante utilizarlos con precaución ya que pueden provocar efectos secundarios y dependencia, como la cocaína, anfetaminas y cafeína (Arias, 2023).

La nicotina es otra droga que afecta los patrones del sueño, por eso es que Echevarría Gianello (2021) indica que es una gran droga considerada un estimulante leve, aceptada por la sociedad y de alto consumo entre los jóvenes. Sus efectos ocurren inmediatamente después de la absorción en el organismo. La nicotina actúa a nivel hormonal fomentando la activación de las glándulas suprarrenales. Esto provoca una serie de reacciones que conllevan a una liberación de adrenalina y glucosa, resultando en un aumento de la presión arterial, respiratoria y cardíaca.

En el sistema nervioso, la nicotina genera un potencial adictivo de forma similar a la cocaína, liberando dopamina en varios centros del placer en el



cerebro. Además, la dependencia a la nicotina está influenciada por el óxido nítrico, que actúa de manera indirecta sobre la liberación de dopamina y otros neurotransmisores. En lo que respecta a sus efectos sobre el SNC, la nicotina está asociada con la reducción de la neurogénesis, así como con el deterioro cognitivo durante la abstinencia de esta.

Sus impactos en el resto del organismo son variados. Aumenta la liberación de diversas hormonas como el cortisol o la prolactina, provocando alteraciones hormonales especialmente en jóvenes y embarazadas; ocasiona vasoconstricción en los vasos periféricos (esto, a su vez, provoca la disminución de la temperatura de las extremidades); eleva la producción de ácido estomacal, lo que puede derivar en diversas patologías como las úlceras; disminuye la producción de insulina; disminuye la capacidad respiratoria de los pulmones; incrementa el colesterol; y favorece la coagulación de la sangre, generando el riesgo de trombos e infartos.

El uso de tabaco genera alteraciones en los procesos del sueño y impacta de forma negativa en su calidad; se incrementan los despertares nocturnos y las interrupciones, se reduce el tiempo total de sueño, y se eleva la latencia. También, se incrementa la latencia del sueño REM “Rapid Eye Movement” y se reduce el porcentaje de REM. Sin embargo, hay investigaciones que reportan una disminución del sueño de ondas lentas y un aumento de REM, así como de las fases del sueño I y II.

Depresoras

Drogas que disminuyen el grado de actividad del SNC. Estas sustancias suelen reducir la excitación y la actividad cerebral, lo que produce efectos como relajación, calma y reducción de la ansiedad. Sin embargo, también



pueden afectar la coordinación, la memoria y el tiempo de reacción (Echevarría, 2021).

Algunos ejemplos comunes de sustancias inhibidoras incluyen; Alcohol: Es una de las sustancias sedantes más consumidas y puede provocar relajación y euforia en dosis bajas, pero también puede provocar sedación y pérdida de coordinación en dosis altas; Benzodiacepinas: medicamentos como el diazepam (Valium) y el lorazepam (Ativan) se usan para tratar la ansiedad y los trastornos del sueño. Tienen un efecto sedante y pueden resultar adictivos si se usan a largo plazo; Opioides: Sustancias utilizadas para aliviar el dolor, como la morfina y la heroína, también tienen efectos sedantes y pueden provocar sensaciones de sedación y euforia.

Es importante señalar que, si bien los sedantes son útiles desde el punto de vista médico, su abuso puede provocar dependencia, adicción y otros problemas de salud (Revoló, 2020). Echevarría (2021) en su estudio relacionado con los trastornos del sueño y el consumo de sustancias en estudiantes universitarios indica que el consumo de alcohol causa la atrofia en ciertas áreas del cerebro. Principalmente en el córtex frontal y prefrontal, la sustancia blanca y el tallo cerebral. En la corteza prefrontal se observa una disminución en la densidad neuronal en individuos alcohólicos.

El alcohol elimina entre el 15 y el 25% de las neuronas del córtex frontal en aquellas personas que presentan un consumo crónico. Adicionalmente, se produce una reducción del flujo sanguíneo en esta región cerebral, relacionada con procesos mentales superiores y diversas funciones ejecutivas, lo que origina alteraciones cognitivas y conductuales variadas en los consumidores crónicos, tales como dificultades en la memoria, la



capacidad para resolver problemas, la flexibilidad cognitiva, la fluidez verbal y el control del comportamiento (lo que resulta en un patrón conductual inhibido e impulsivo).

Además, el déficit de tiamina debido al consumo de alcohol afecta la memoria de manera doble, lo que a su vez impacta el correcto funcionamiento del hipotálamo, una estructura cerebral fundamental en el proceso de recuperación y almacenamiento de recuerdos. Además, este déficit impacta el correcto funcionamiento del sistema límbico, lo que igualmente tiene efectos sobre la memoria y sobre la estabilidad emocional de la persona.

Diversas investigaciones en consumidores de alcohol dependientes muestran que, tanto durante la fase de consumo como en el período de abstinencia, existe un elevado índice de aparición de trastornos circadianos como el insomnio o la Apnea Obstructiva del Sueño (SAOS). La etapa de abstinencia tiene un papel crucial en lo que respecta al sueño, ya que se vincula no solo con trastornos mentales como la depresión, sino también con los procesos de recaída en el consumo de sustancias. La adicción y el abuso en el uso de alcohol y los desórdenes del sueño están íntimamente conectados e impactan mutuamente. Los desórdenes del sueño pueden elevar la probabilidad de que la persona recaiga y retome el consumo y, por otro lado, el consumo de alcohol aumenta de manera significativa la posibilidad de que se presenten varios desórdenes del sueño como el insomnio.



Alucinógenas

Sustancias que producen alteraciones perceptivas, los psicodélicos (mal llamados alucinógenos) son compuestos que alteran la percepción, el estado de ánimo y el pensamiento de una persona. Cuando se consumen, estas sustancias pueden provocar efectos que incluyen distorsiones sensoriales, como ver u oír cosas que no existen (alucinaciones), cambios en la percepción del tiempo y el espacio y alteraciones de la conciencia.

Algunas de las sustancias alucinógenas más conocidas son; Psilocybina: compuesto presente en ciertos tipos de hongos, a menudo denominados "hongos mágicos", que puede producir alucinaciones y alterar la percepción de la realidad; DMT (dimetiltriptamina): es una sustancia alucinógena natural que se encuentra en ciertas plantas y se puede fumar o consumir de otro modo. Produce efectos visuales y cambios profundos en la conciencia.; Mescalina: Se encuentra en la tuna y otros cactus, también puede provocar alucinaciones visuales y cambios en la percepción del espacio y el tiempo.

El consumo de estas sustancias puede resultar riesgoso, ya que pueden provocar efectos impredecibles y, en algunos casos, producir experiencias de miedo, ansiedad e incluso trastornos psicológicos a largo plazo. Además, muchos países regulan o prohíben su consumo debido a sus potenciales riesgos para la salud (Arias, 2023).

El cannabis, también conocido como marihuana, es una planta que se utiliza tanto con fines recreativos como medicinales. El ministerio de sanidad y consumo, 2006 afirma el modo de acción del cannabis actúa en el organismo por la presencia de cannabinoides (como el THC), algunos de



los cuales presentan efectos psicoactivos. Los cannabinoides acoplados a proteínas G, se unen a los receptores CB1 y CB2 distribuidos ampliamente por el SNC y algo menos por el sistema nervioso periférico “SNP”.

A estos receptores también pueden unirse otros compuestos endógenos como los endocannabinoides, que también pueden alterar la transmisión sináptica de los neurotransmisores glutamatos y GABA y sobre la neurotransmisión postsináptica dopaminérgica. Este sistema endocannabinoide se cree implicado en diversas funciones fisiológicas como son la memoria, aprendizaje, las emociones, la ingesta de comida, el dolor o la conducta motora. En el caso del THC, actúa sobre el sistema cerebral de recompensa que incluye, entre otros, al núcleo accumbens aumentando la liberación de dopamina.

Así mismo el ministerio de consumo y sanidad, 2006 indica que en lo que respecta a los efectos que esta causa, al principio se presenta una fase de estimulación (bienestar, euforia, ansiedad, etc.) seguida de otra de sedación (relajación, somnolencia). La percepción ocular, auditiva y táctil se agudiza, y el espacio tiempo se distorsiona ligeramente. En contraste, la memoria reciente se altera y surge dificultad para concentrarse. También hay una disminución de la atención y se presenta incoordinación motora. Si las dosis son elevadas o el individuo es inexperto, pueden surgir síntomas paranoides y/o de pánico que desaparecen en pocas horas. La intoxicación aguda puede ocasionar episodios psicóticos agudos con ideas delirantes, confusión, alucinaciones, amnesia o agitación, entre otros. Estos episodios suelen desaparecer a medida que el THC es eliminado del organismo.

Torres y fiestas (2012) dice que, si el consumo se prolonga en el tiempo, se pueden dar alteraciones de la memoria, de la atención, o de la velocidad de



procesamiento de la información. Todo esto puede ser consecuencia de cambios en el flujo sanguíneo o por acción de metabolitos en regiones prefrontales y cerebrales. Los cannabinoides tienen efecto en procesos de memoria de trabajo llevando a torpeza e inexactitud. En cuanto a la memoria a corto plazo, su alteración se explica por la afectación concreta de los receptores cannabinoides de tipo 1 “CB1”, que se encuentran en su gran mayoría por la corteza prefrontal donde hay gran densidad de ganglios basales y se encuentra el hipocampo. Como consecuencia de la alteración del hipocampo, se da una plasticidad neuronal promiscua haciendo que aparezcan problemas a la hora de fijar información en la memoria a corto plazo hasta que esta se consolida, por lo tanto, habrá problemas en la consolidación y el recuerdo.

Con respecto a la alteración de las emociones Torres y Fiestas (2012) dicen que el consumo de marihuana produce alteraciones en la amígdala debido a la alta presencia de receptores que se encuentran en esta. Se dan disturbios en la motivación y en la percepción emocional del medio. También se afecta la toma de decisiones, y aumento de los comportamientos impulsivos (por alteraciones de la corteza prefrontal). El sueño puede verse afectado. En condiciones normales el cannabis tiene buenos efectos para el insomnio, pero el uso excesivo y crónico puede producir despertares nocturnos y una mala conciliación de este.

Sustancias Psicoactivas

Las “Sustancias Psicoactivas” SPA provocan cambios en el estado de ánimo, el proceso y el contenido del pensamiento y el comportamiento de las personas. Entre ellos encontramos tres tipos de clasificación: sustancias que activan el sistema nervioso central, entre las que se encuentran la



cocaína y las anfetaminas; sustancias que deprimen el sistema nervioso central, como el alcohol y las benzodiazepinas y finalmente c) alucinógenos, como el LSD (dietilamida del ácido lisérgico), la ketamina o el cannabis (Larena, 2022).

Cocaína

Cocaína proviene de las hojas de la planta *Erythroxylon coca*, comúnmente conocida como la planta de coca, originaria de América del Sur. Es conocida por sus efectos en el sistema nervioso central, donde actúa como un potente estimulante, como la mayoría de las drogas provocan adicción, aumentando los niveles de dopamina en el cerebro tanto a nivel fisiológico como bioquímico. Este neurotransmisor afecta el control motor y la recompensa. El efecto es que esta sustancia se acumula en las sinapsis, lo que provoca que se produzcan grandes cantidades de dopamina en los circuitos de recompensa del cerebro, reforzando y manteniendo así la conducta de consumo de cocaína. Desde el punto de vista psicológico, estimulará inmediatamente emociones positivas o sensaciones de placer, reforzando así al sujeto a seguir consumiendo y obteniendo placer (Larena, 2022).

Dietilamida del ácido lisérgico

LSD “dietilamida del ácido lisérgico”: es una de las drogas alucinógenas más potentes. Produce intensos efectos visuales y auditivos que pueden alterar profundamente la percepción de la realidad. Fue sintetizada por primera vez en 1938 por el químico suizo Albert Hofmann en los laboratorios de la farmacéutica Sandoz, aunque no fue hasta 1943 cuando Hofmann



descubrió accidentalmente sus efectos al tomar una pequeña dosis (Larena, 2022).

El LSD altera profundamente la percepción de la realidad. Las personas que lo consumen pueden experimentar alucinaciones visuales (colores y formas intensificados, distorsiones) y cambios en el sentido del tiempo y del espacio (Alfaro, 2021). También puede generar euforia, sensación de conexión profunda con el entorno o la naturaleza, pero en ocasiones, puede provocar ansiedad, paranoia o incluso "malos viajes", que son experiencias de miedo intenso o angustia (Rausseo, 2024).

Los efectos del LSD suelen durar entre 6 y 12 horas, aunque varían según la dosis y la persona. La "resaca" del LSD puede incluir sensaciones de confusión o agotamiento; La dosis de LSD es extremadamente pequeña, y generalmente se consume en forma de papel absorbente (conocido como "blotters"), gotas o gel. La dosis típica varía entre 50 a 200 microgramos (Wong, 2020).

El LSD actúa principalmente sobre los receptores de serotonina en el cerebro, que están involucrados en la regulación del estado de ánimo, la percepción sensorial y otras funciones cognitivas. Este impacto en los sistemas cerebrales de la serotonina es la razón principal de los efectos psicodélicos de la droga (Vargas, 2023).

Aunque en décadas pasadas se utilizó en investigaciones sobre la mente humana y el tratamiento de trastornos psicológicos, el uso del LSD fue restringido en muchos países en la década de 1960 debido a su popularidad como droga recreativa y a las preocupaciones sobre su seguridad (Vargas, 2023).



El consumo de LSD puede ser riesgoso, especialmente en personas con antecedentes de trastornos mentales, ya que puede desencadenar psicosis o empeorar trastornos preexistentes. También existe el riesgo de accidentes o comportamientos impulsivos debido a la distorsión de la percepción y el juicio (Vargas, 2023).

A pesar de su prohibición en muchos países, el LSD sigue siendo objeto de interés en estudios científicos actuales, particularmente en el campo de la psicoterapia, donde se exploran posibles beneficios para tratar afecciones como la depresión y el trastorno de estrés postraumático, TEPT (Sanz, 2019).

Ketamina

La ketamina es un anestésico disociativo que se utiliza en la medicina, pero también se consume como droga recreativa debido a sus efectos psicodélicos y disociativos. Fue desarrollada en los años 60 como un anestésico general para humanos y animales, pero en el ámbito no médico, es conocida por sus efectos en la percepción, el pensamiento y el estado emocional (Arbilla, 2022).

Puede producir sensaciones de disociación (una sensación de separación del cuerpo y la mente), alteraciones en la percepción sensorial, euforia, distorsión del tiempo y espacio, y alucinaciones. En dosis altas, puede llevar a un estado similar a un "viaje fuera del cuerpo" o una experiencia cercana a un estado de coma.

También puede causar un aumento en la presión arterial, frecuencia cardíaca elevada, y cambios en la percepción del dolor. En dosis altas, puede generar inmovilidad, pérdida de coordinación y problemas en la



memoria a corto plazo (Arbilla, 2022); Duración: Los efectos de la ketamina pueden durar entre 30 minutos y una hora, dependiendo de la dosis y la forma en que se consuma.

La ketamina en polvo puede ser aspirada por la nariz; Inyección: En ambientes médicos, la ketamina se administra generalmente por vía intravenosa o intramuscular; Oral: También se puede consumir en forma líquida o en tabletas. Actúa principalmente como antagonista del receptor NMDA “N-metil-D-aspartato” en el cerebro, un tipo de receptor involucrado en la transmisión del glutamato, un neurotransmisor clave en la comunicación neuronal. Esto produce efectos disociativos, alteraciones en la percepción sensorial y puede causar amnesia temporal (Sequea, 2022).

En medicina, la ketamina se usa para inducir y mantener la anestesia en cirugías menores o procedimientos médicos. Se utiliza también en situaciones de emergencia para pacientes con dolor intenso o shock. En los últimos años, se ha investigado el uso de la ketamina en el tratamiento de la depresión resistente a otros tratamientos. Se ha observado que dosis subperceptuales de ketamina pueden tener efectos antidepresivos rápidos en algunas personas, y se está explorando su uso como tratamiento en algunas clínicas (Sequea, 2022).

Aunque la ketamina no es tan adictiva como otras sustancias, el uso repetido puede generar tolerancia y dependencia psicológica. El consumo excesivo o a largo plazo puede llevar a la necesidad de dosis cada vez mayores para experimentar los mismos efectos.



El uso crónico de ketamina puede dañar la vejiga y los riñones, provocando problemas urinarios como dolor al orinar, sangrado y, en casos graves, insuficiencia renal. También se asocia con daño cerebral a largo plazo, especialmente en relación con problemas de memoria y cognición (Arias, 2023). El uso recreativo de la ketamina puede generar trastornos del ánimo, alucinaciones persistentes, disociación y en algunos casos, episodios psicóticos o paranoia.

Uno de los efectos más peligrosos de la ketamina en altas dosis es lo que se conoce como un "K-hole", una experiencia extremadamente disociativa y aterradora, donde la persona pierde toda sensación de conexión con la realidad, su cuerpo y el entorno. Este tipo de experiencia puede ser aterradora y confusa, y puede dejar efectos psicológicos duraderos (Sequea, 2022)

La ketamina es una sustancia controlada en muchos países debido a su potencial de abuso. Su consumo recreativo es ilegal en muchos lugares, y su uso puede resultar en consecuencias legales, sociales y de salud graves. Aunque la ketamina tiene aplicaciones médicas útiles, su uso recreativo es peligroso y puede llevar a efectos adversos tanto a corto como a largo plazo (Arbilla, 2022).

Alteraciones al sistema nervioso central por consumo de sustancias estimulantes

El consumo de sustancias estimulantes puede provocar alteraciones significativas en el SNC. Estas sustancias actúan principalmente sobre los neurotransmisores del cerebro, como la dopamina, serotonina y norepinefrina, lo que genera cambios en la percepción, el ánimo y las



funciones cognitivas y motoras. Sin embargo, el uso prolongado o en grandes dosis puede llevar a consecuencias graves para la salud cerebral (Larena, 2022).

Sistema Nervioso Central

El SNC es una de las dos principales divisiones del sistema nervioso (junto con el sistema nervioso periférico) y es responsable de procesar la información y coordinar las funciones del cuerpo. Efectos inmediatos de los estimulantes sobre el sistema nervioso central: Aumento de la dopamina: La mayoría de las sustancias estimulantes actúan sobre la dopamina, un neurotransmisor clave relacionado con el placer, la recompensa y el control motor. Al liberar grandes cantidades de dopamina o bloquear su receptación, estas sustancias provocan sensaciones de euforia, alerta y energía; Estimulación del sistema simpático: Estas sustancias pueden activar el sistema nervioso simpático, que es responsable de la respuesta de "lucha o huida". Esto provoca aumento en la frecuencia cardíaca, presión arterial elevada, dilatación de las pupilas, sudoración y, en algunos casos, temblores o agitación.

Aumento de la actividad mental y física: Las personas que consumen estas sustancias a menudo experimentan un incremento de la energía, mayor concentración, disminución de la fatiga, y una sensación de mayor capacidad física y mental. Esto puede llevar a una sobrecarga del cerebro, haciendo que la persona se sienta extremadamente alerta y excitada (Arbilla, 2022).

Cuando se abusa de sustancias estimulantes durante un período prolongado, el SNC experimenta efectos perjudiciales que pueden ser



irreversibles en algunos casos neurotoxicidad, las sustancias como las anfetaminas y la metanfetamina pueden dañar directamente las neuronas, especialmente las que liberan dopamina y serotonina. Esto puede llevar a desregulación de los neurotransmisores, el uso crónico de estas sustancias agota las reservas de dopamina y otros neurotransmisores, lo que puede alterar el equilibrio químico en el cerebro, resultando en cambios de ánimo, anhedonia (incapacidad de experimentar placer) y depresión. Pérdida de neuronas la exposición repetida a estas sustancias puede provocar la muerte de las células nerviosas, especialmente en áreas del cerebro relacionadas con el control emocional y las funciones cognitivas (Morales, 2023).

Psicosis: El abuso crónico de estimulantes puede desencadenar síntomas psicóticos, como alucinaciones, paranoia, delirio y comportamiento errático. Esto es particularmente común en el uso excesivo de metanfetamina y cocaína.; Ansiedad y depresión: El uso repetido y el posterior "bajón" tras el consumo pueden generar sentimientos de ansiedad, paranoia, y depresión severa, debido a la alteración del equilibrio de los neurotransmisores.; Trastornos del ánimo: La alteración de la serotonina y la dopamina puede desencadenar cambios extremos de humor, desde episodios de euforia hasta estados de irritabilidad o agresividad (Vargas, 2023).

Daño cognitivo; Pérdida de memoria y deterioro cognitivo; El consumo crónico de estimulantes puede afectar la memoria a corto y largo plazo, dificultando la concentración, el aprendizaje y la retención de información. En casos graves, puede provocar un deterioro cognitivo similar al observado en enfermedades neurodegenerativas. Problemas de toma de



decisiones: Las personas que abusan de estas sustancias pueden mostrar un juicio deficiente, tomar decisiones impulsivas y arriesgadas, lo que aumenta el riesgo de accidentes o comportamientos peligrosos (Wong, 2020).

Las sustancias estimulantes, especialmente la cocaína y las anfetaminas, pueden generar una fuerte adicción. Esto se debe a los efectos eufóricos y de recompensa inmediatos que producen, lo que lleva a la necesidad de consumir más para obtener los mismos efectos (tolerancia) y a la ansiedad y la depresión cuando se interrumpe el consumo (dependencia). Síndrome de abstinencia: Cuando una persona que consume estimulantes de manera regular deja de hacerlo, puede experimentar síntomas de abstinencia como fatiga extrema, depresión, ansiedad, insomnio, y anhedonia (Nascimento, 2022).

Daños a órganos vitales Aunque el enfoque aquí es el SNC, las sustancias estimulantes también pueden tener efectos perjudiciales en otros órganos, como el corazón (aumento de la presión arterial y riesgo de infarto), los pulmones (en el caso de la metanfetamina fumada), y el hígado y los riñones, entre otros (Sanz, 2019).

Sistema Nervioso Periférico

El SNP es la parte del sistema nervioso que conecta el sistema SNC con el resto del cuerpo. Está compuesto por nervios y ganglios fuera del cerebro y la médula espinal, y se encarga de transmitir señales motoras (para controlar los músculos) y sensoriales (para percibir estímulos del entorno y del cuerpo). Sistema nervioso somático: Controla los movimientos voluntarios del cuerpo, como mover los músculos. Sistema nervioso



autónomo: Regula funciones involuntarias, como el ritmo cardíaco, la digestión y la respiración. El uso o abuso de drogas puede afectar tanto el SNC como el SNP, alterando las funciones motoras, sensoriales y autónomas (Sequea, 2022).

Efectos nocivos de las sustancias estimulantes en el cerebro

Las sustancias estimulantes pueden tener varios efectos nocivos en el cerebro, especialmente cuando se usan de manera excesiva o inadecuada los mismos que son: Adicción: Muchas sustancias estimulantes, como la cocaína y las anfetaminas, pueden llevar a la dependencia. Esto se debe a que afectan los sistemas de recompensa del cerebro, generando sensaciones de euforia que pueden hacer que la persona busque repetidamente la sustancia; Alteraciones en la química cerebral: El uso prolongado de estimulantes puede alterar los niveles de neurotransmisores, como la dopamina y la norepinefrina. Esto puede afectar el estado de ánimo, la motivación y la capacidad de experimentar placer.

Problemas de atención y concentración: Aunque algunas personas usan estimulantes para mejorar la concentración, el uso excesivo puede tener el efecto contrario, causando problemas de atención y dificultades para concentrarse. Ansiedad y paranoia: El consumo de estimulantes puede aumentar la ansiedad y provocar episodios de paranoia, especialmente en dosis altas o en personas predispuestas a trastornos de ansiedad. Problemas cardiovasculares: Las sustancias estimulantes pueden aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial, lo que puede llevar a problemas cardiovasculares a largo plazo, como ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares.



El uso crónico de estimulantes puede afectar la memoria y otras funciones cognitivas, lo que puede resultar en dificultades para aprender y recordar información. Cambios en el comportamiento: El uso de estimulantes puede llevar a cambios en el comportamiento, como irritabilidad, agresividad y cambios de humor, lo que puede afectar las relaciones personales y la vida social.

Es importante tener en cuenta que los efectos pueden variar según la sustancia específica, la dosis, la frecuencia de uso y la predisposición individual (Morales, 2023). Los trastornos del sueño entre los estudiantes universitarios son un tema de creciente preocupación, particularmente debido al consumo de diversas sustancias. Echevarría Gianello (2021) dice que la repercusión de las drogas en los estudiantes universitarios es multisistémico. En mayor o menor medida, las drogas logran afectar a todos los niveles aspectos tan variados de la vida del estudiante como su entorno familiar, social, académico o laboral. Sumando a esto, el impacto que tiene sobre su salud. Se tratarán en este apartado las consecuencias directas que tiene el consumo sobre los jóvenes, enfocándose especialmente en las drogas más comunes en esta etapa: el alcohol, el café, la nicotina, la marihuana y la cocaína.

Gordon (2019) dice que el uso prolongado de sustancias adictivas, tanto durante el período de abstinencia como en la fase de consumo, impacta directamente al individuo que realiza dicha acción. De hecho, a veces los consumidores de ciertas sustancias experimentan problemas en los procesos del sueño mucho después de haber dejado de consumirlas e incluso tras la remisión del período de abstinencia. Esto indica que la



adicción a ciertas sustancias y los trastornos del sueño están involucrados en procesos neurobiológicos parecidos.

Carrillo (2013) indica que las poblaciones universitarias están en una de las fases evolutivas más impactadas por diversos trastornos del ritmo circadiano y tienen una inclinación específica a presentar una calidad inferior en los procesos de sueño. Hay una conexión entre estos tipos de trastornos y la manifestación de problemas tanto en el rendimiento académico como en diferentes procesos de aprendizaje, además de que estos trastornos se vinculan con el desarrollo de enfermedades como las adicciones, la depresión, la obesidad, entre otras.

Discusión.

Las sustancias estimulantes son un tema que, a pesar de su relevancia, a menudo se pasa por alto en la conversación pública y en la educación sobre salud. Muchas personas no son plenamente conscientes de los efectos que estas sustancias pueden tener en su bienestar físico y mental. En un mundo donde la información está al alcance de un clic, es sorprendente que aún existan áreas tan críticas que no reciben la atención que merecen. (Revoló, 2020)

Estos estimulantes, que incluyen desde la cafeína y la nicotina hasta drogas más potentes como la cocaína y las anfetaminas, pueden parecer inofensivas o incluso beneficiosas en ciertos contextos. Por ejemplo, la cafeína es ampliamente consumida en todo el mundo a través del café, el té y las bebidas energéticas, y muchas personas la utilizan para aumentar su energía y concentración. Sin embargo, es fundamental entender que, aunque estas sustancias pueden ofrecer un impulso temporal, su uso



excesivo o inadecuado puede llevar a una serie de problemas de salud. (Larena, 2022)

Uno de los principales riesgos asociados con el consumo de sustancias estimulantes es la posibilidad de desarrollar dependencia. La nicotina, por ejemplo, es conocida por su alta capacidad adictiva, lo que puede llevar a los usuarios a consumirla en cantidades cada vez mayores para experimentar los mismos efectos. Esta dependencia no solo afecta la salud física, sino que también puede tener un impacto significativo en la salud mental, contribuyendo a la ansiedad y la depresión. (Pilatti, 2019)

El uso de estimulantes puede interferir con el sueño, un componente esencial para una buena salud. La falta de sueño reparador puede desencadenar una serie de problemas, desde la disminución de la concentración y el rendimiento en el trabajo o los estudios, hasta problemas más graves como trastornos del estado de ánimo y enfermedades crónicas. Es importante recordar que el cuerpo necesita tiempo para recuperarse y regenerarse, y el uso excesivo de estimulantes puede obstaculizar este proceso. (Nascimento, 2022)

Otro aspecto a considerar es el contexto social en el que se consumen estas sustancias. En muchas culturas, el consumo de estimulantes está normalizado y, a menudo, se asocia con actividades sociales o laborales. Esto puede llevar a una percepción errónea de que su uso es seguro o incluso necesario para funcionar en la vida diaria. Sin embargo, es crucial cuestionar esta narrativa y considerar las consecuencias a largo plazo de depender de estas sustancias para mantener un nivel de energía o productividad. (Rausseo, 2024)



La educación sobre los efectos de las sustancias estimulantes es vital. Las campañas de concienciación y la inclusión de este tema en los programas educativos pueden ayudar a las personas a tomar decisiones informadas sobre su consumo. Es esencial que se hable abiertamente sobre los riesgos y se proporcionen recursos para aquellos que puedan estar luchando con la dependencia o el abuso de estas sustancias. Por esto en las siguientes tablas se detallará los resultados obtenidos de 136 estudiantes del primer año de enfermería del Instituto Superior Tecnológico Jatun Yachay Wasi, donde indicaremos los Rangos de edad (tabla 1), Identidad de Género (tabla 2), Nacionalidad (tabla 3), Tareas Laborales Paralelas (tabla 4), Rendimiento académico (tabla 5), Conocimiento de las Sustancias (Tabla 6), Tipo de Sustancia Consumida (Tabla 7), Consumo de la Sustancia (Tabla 8), Frecuencia de Consumo (tabla 9), Razones de consumo (tabla 10), Reacciones Adversas (Tabla 11), Rendimiento Académico (Tabla 12).

Tabla 1

Rango de Edad

EDAD	CANTIDAD	%
18 a 25 años	41	30.4
26 a 30 años	18	13.3
31 a 40 años	40	29.6
< 40 años	36	26.7
TOTAL (N=136)	136	



Nota: El rango de edad predominante en esta población es de un rango de edad de 31 a 40 años.

Tabla 2

Identidad de Género

SEXO	CANTIDAD	%
Masculino	29	20.8
Femenino	106	78.5
Otros ^a	1	0.7
TOTAL (N=136)	136	

Nota: ^a solo una persona se identificó como transexual.

Tabla 3

Nacionalidad

NACIONALIDAD	CANTIDAD	%
Ecuatoriano	135	99.3
Extranjero ^a	1	0.7
TOTAL (N=136)	136	

Nota: ^a Solo una persona se identificó como ciudadano extranjero de nacionalidad Colombiana.



Tabla 4

Tareas Laborales Paralelas

TAREAS	CANTIDAD	%
Si	108	79.9
No	28	20.1
TOTAL (N=136)	136	

Nota: El 79.9% de los encuestados realizan labores paralelas a sus estudios.

Tabla 5

Rendimiento académico

RENDIMIENTO	CANTIDAD	%
1	-	-
2	1	0.8
3	16	12
4	76	56.4
5	43	30.8
TOTAL (N=136)	136	

Nota: Escala del 1 al 5 siendo 5 excelente y 1 pésimo.



Tabla 6

Conocimiento de las Sustancias

CONOCIMIENTO	CANTIDAD	%
Si	117	85.6
No	19	14.4
TOTAL (N=136)	136	

Nota: El 85.6% de los encuestados conocen que es una sustancia estimulante.

Tabla 7

Tipo de Sustancia Consumida

SUSTANCIA	CANTIDAD	%
Alcohol	6	4.5
Cigarrillos	-	-
Marihuana	-	-
LSD	-	-
Cocaína	-	-
Café ^a	54	38.8
No Consume	76	56.7
TOTAL (N=136)	136	

Nota: Los encuestados solo consumen dos tipos de sustancias estimulantes.

^aél café es consumido por el 38.8% de los encuestados



Tabla 8

Consumo de Sustancia

CONSUMO	CANTIDAD	%
Encajar en la Sociedad	1	0.8
Por Gusto	33	25
Para experimentar cambios	4	2.3
Para desestresar	18	13.6
No consumen	80	58.3
TOTAL (N=136)	136	

Nota: el 2.3% de los encuestados consumen sustancias estimulantes para experimentar cambios.

Tabla 9

Frecuencia de Consumo

FRECUENCIA	CANTIDAD	%
Solo una vez	87	39.5
Menos de una vez por mes	15	18.5
1 a 4 veces por mes	17	21



Solo los fines de semanas	7	8.6
1 a 2 veces al mes	10	12.3
TOTAL (N=136)	136	

Nota: Los encuestados solo han consumido una vez sustancias estimulantes.

Tabla 10

Razones de consumo

RAZONES	CANTIDAD	%
Rendimiento académico	7	5.14
Estado de ánimo	20	14.73
Estado de Alerta o energía	23	16.91
Reducción del sueño	39	28.67
Experimentar	19	13.97
No Consume	28	20.58
TOTAL (N=136)	136	

Nota: el 20.58% de los encuestados indican que no consumen sustancias estimulantes



Tabla 11

Reacciones Adversas

REACCION	CANTIDAD	%
Dolor de Cabeza	13	12
Taquicardia	3	2.8
Ansiedad	1	0.9
Malestar	4	3.7
gastrointestinal		
Ninguno	87	80.6
TOTAL (N=136)	136	

Nota: el 80.65 de los encuestados no presentan reacciones a las sustancias estimulantes porque no las consumen

Tabla 12

Rendimiento Académico

RENDIMIENTO	CANTIDAD	%
Si	11	4.6
No	125	95.4
TOTAL (N=136)	136	

Nota: El 4.6% de los encuestados necesitan sustancias estimulantes para aumentar su rendimiento académico.



Conclusiones.

Las sustancias estimulantes pueden parecer inofensivas o incluso tener beneficios en ciertos contextos, es crucial reconocer los riesgos que conllevan su uso. Muchas veces, la falta de información y la normalización de su consumo pueden dar lugar a consecuencias perjudiciales para la salud física y mental de las personas. Por ello, es fundamental promover una educación integral y una mayor conciencia sobre este tema, que permita a las personas entender tanto los efectos positivos como los negativos de estas sustancias.

Es importante fomentar hábitos de vida saludables que no dependan de estimulantes. Esto incluye la promoción de actividades físicas, una alimentación equilibrada y técnicas de manejo del estrés, que pueden proporcionar energía y bienestar sin los riesgos asociados con el uso de sustancias. Al adoptar un enfoque proactivo hacia la salud, podemos ayudar a las personas a desarrollar una relación más saludable con su cuerpo y su mente.

La educación juega un papel vital en este proceso. Al proporcionar información clara y accesible sobre los efectos de las sustancias estimulantes, podemos empoderar a las personas para que tomen decisiones más informadas. Esto no solo les permitirá cuidar mejor de su salud, sino que también contribuirá a crear una cultura en la que se valore el bienestar integral por encima de soluciones rápidas o temporales.

Al abordar el uso de sustancias estimulantes con una perspectiva crítica y educativa, podemos ayudar a las personas a entender los riesgos y beneficios asociados. Fomentar un estilo de vida saludable y consciente es esencial para el bienestar general. Al hacerlo, no solo cuidamos de nuestra



salud individual, sino que también promovemos una comunidad más informada y saludable. Así, juntos, podemos construir un futuro donde el bienestar y la salud sean prioridades, sin depender de sustancias que puedan comprometer nuestra calidad de vida.

Recomendaciones.

Promover un estilo de vida saludable es vital para nuestra salud a largo plazo, y también es vital que este estilo de vida no dependa de estimulantes artificiales. Desarrollar hábitos saludables puede generar cambios positivos y duraderos en nuestras vidas. Llevar una dieta equilibrada es el primer paso hacia una vida más plena. Incluir una variedad de alimentos frescos como frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras no solo proporciona nutrientes esenciales, sino que también ayuda a mantener estables nuestros niveles de energía durante todo el día.

El ejercicio regular es la clave para resolver este dilema. No se trata sólo de ir al gimnasio; encontrar actividades que disfrutemos, ya sea caminar, bailar, nadar o practicar deportes, puede hacer que el ejercicio sea una parte divertida y gratificante de nuestra vida diaria. La actividad física no sólo mejora nuestra condición física, sino que también libera endorfinas (hormonas de la felicidad), que mejoran nuestro estado de ánimo y reducen el estrés.

Incorporar técnicas de manejo del estrés en nuestra vida diaria es crucial. Prácticas como la meditación y el yoga son herramientas poderosas que pueden ayudarnos a conectar con nosotros mismos y encontrar un espacio de calma en medio del ajetreo diario. Estas técnicas no sólo promueven la relajación, sino que también mejoran nuestra concentración y claridad mental, permitiéndonos afrontar los desafíos con una actitud más positiva.



Adoptar un estilo de vida saludable que no dependa de estimulantes es una inversión en nuestro bienestar general. Al centrarnos en llevar una dieta equilibrada, mantenernos activos y practicar técnicas de manejo del estrés, podemos aumentar naturalmente nuestra energía y disfrutar de una mejor calidad de vida, es importante que dentro de las instituciones educativa se realicen campañas de concientización sobre las sustancias estimulantes y los efectos que estos pueden desarrollar en el organismo de una persona.

Referencias

- Alfaro Martinez, J. E., & Peláez Vilca, A. S. (2021). Esquemas precoces desadaptativos y consumo de riesgo de sustancias psicoactivas en estudiantes universitarios.
- Arbilla, S. T., Sánchez, J. P., Rodríguez, P. A., De la Flor, M. V., Gracia, E. E., & García, C. C. G. (2022). Bebidas energéticas, origen, componentes y efectos secundarios. *Revista Sanitaria de Investigación*, 3(10), 26.
- Arias, L., Mora, R. A. G., Heredia, R. B., & Gomez, V. K. S. (2023). Depresión, ansiedad, estrés y consumo de sustancias psicoactivas post Covid entre estudiantes de medicina de la Universidad del Valle Cochabamba-Bolivia, 2022. *Revista de Investigación e Información en Salud*, 18(44), 21-31.
- Bohnert, A. S., Walton, M. A., Cunningham, R. M., Ilgen, M. A., Barry, K., Chermack, S. T., & Blow, F. C. (2018). Overdose and adverse drug event experiences among adult patients in the emergency department. *Addictive Behaviors*, 86, 66-72.
- Bohnert, K. M., Walton, M. A., Resko, S., Barry, K. T., Chermack, S. T., Zucker, R. A., ... & Blow, F. C. (2014). Latent class analysis of substance use



among adolescents presenting to urban primary care clinics. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 40(1), 44-50.

Cantillo, D. M., Montoya-Lehmann, B. E., & Riascos, L. V. (2021). Hallazgos en las alteraciones de las funciones ejecutivas reportadas en pruebas cognitivas aplicadas a personas con trastorno por uso múltiple de sustancias psicoactivas: una revisión narrativa exploratoria.

Cortes Munevar, L. M., Macana Sarmiento, L. A., & Lopez Lasso, E. T. Revisión bibliográfica del consumo, abuso y/o dependencia de sustancias psicoactivas tanto lícitas como ilícitas en estudiantes universitarios de Latinoamérica en el periodo de 2015 al 2020.

Echevarría Gianello, A. (2021). Relación entre los trastornos del sueño y el consumo de sustancias en estudiantes universitarios.

Gonzalez, E. L., Gómez, N. C. V., Vázquez, L. W., Calucho, G. N. L., & Carrasco, M. A. C. (2019). Caracterización del consumo de sustancias lícitas e ilícitas en estudiantes de Medicina. *Revista UNIANDES de Ciencias de la Salud*, 2(1), 014-029.

Madrid, C. T., Romero, H. A., Carrascal, M. R., Petro, K. G., Ortiz, M. R., & Martínez, M. P. (2019). Prevalencia y patrones de consumo de bebidas energizantes en estudiantes en una universidad colombiana. *Revista salud bosque*, 9(1), 7-15.

Mateo, S. L., Trives, J. J. R., & Honrubia, R. L. (2019). Actitudes hacia el consumo de sustancias psicoactivas y su relación con el estado emocional en estudiantes y profesionales de enfermería. *Revista de enfermería y salud mental*, (12), 5-12.

Monar Gaibor, C. F. (2023). Consumo de sustancias psicotrópicas y su repercusión en las funciones cognitivas de un paciente de 22 años



de la ciudad de Guaranda (Bachelor's thesis, BABAHOYO: UTB, 2023).

- Morales-Méndez, A., Espinoza-Céspedes, M., Franz-Chacón, M., Solano-Garita, N., Campos-Arroyo, X., & Alfaro-Mora, R. (2023). Prevalencia del consumo de estimulantes por parte de estudiantes universitarios y factores asociados. *Revista de Salud Pública*, 21, 281-286.
- Nascimento Casagrande, M. (2022). Uso de estimulantes del sistema nervioso central en estudiantes de medicina de la Universidad Abierta Interamericana.
- Pilatti, A., Fernandez Calderón, F. F., Rivarola Montejano, G. B., Michelini, Y. N., & Pautassi, R. M. (2019). Perfiles de consumo de sustancias y contextos recreativos en estudiantes universitarios argentinos.
- Rausseo, M. D. V. G., Borda, L. F. F., Silva, H. L. E., Bustacara, C. C. G., Rodriguez, L. D. A., & Rodríguez, L. J. V. (2024). Prevalencia del consumo de bebidas energizantes y efectos adversos en estudiantes de medicina. *Revista Repertorio de Medicina Y Cirugía*, 33(1), 54-60.
- Revoló Quijada, A. Y. (2020). Repercusiones del consumo de drogas lícitas en estudiantes universitarios.
- Sánchez Benítez, M. A., & Suárez Gómez, S. N. (2019). Identificación de consumo de sustancias estimulantes del sistema nervioso central (cafeína y anfetaminas) de los estudiantes de una Universidad privada de Bogotá, Colombia.
- Sanz, P. S. J. (2019). Trastorno por consumo de sustancias. *Medicine-Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 12(85), 4984-4992.



- Sequea, H. G., Garzón, A. F. V., & Fierro, W. A. G. (2022). Efectos del consumo de café como bebida estimulante. Erasmus Semilleros de Investigación, 7(1), 6-13.
- Silvano Huayaban, G. E., & Del Aguila Gómez, M. (2021). Influencia del consumo de sustancias psicotrópicas con el rendimiento académico en los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria. Año 2020.
- Vargas, X. (2023). Revisión sobre el tratamiento del consumo de sustancias. Revista Cúpula [Internet], 37(1), 9-20.
- Wong Vázquez, L., Labrada González, E., & Verano Gómez, N. C. (2020). Caracterización del consumo de sustancias lícitas e ilícitas en estudiantes universitarios. Revista Conrado, 16(77), 423-431

