



302 - CONSUMO DE CAFÉ Y SALUD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: ESTUDIO TRANSVERSAL EN RESIDENCIAS DE PAMPLONA

N. Ducha

UPNA.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: El consumo de café es muy frecuente en población universitaria y puede influir en el sueño, el estrés y el bienestar general, especialmente según la cantidad ingerida y el momento del día en que se consume. Sin embargo, existen pocos estudios centrados en estudiantes que residen en alojamientos universitarios. El objetivo fue describir los patrones de consumo de café y bebidas con cafeína y analizar su asociación con problemas de sueño y estrés en estudiantes universitarios residentes en Pamplona.

Métodos: Estudio transversal mediante encuesta anónima *online* realizada en enero de 2026 en residencias de estudiantes de Pamplona. Se incluyeron estudiantes universitarios mayores de 18 años que aceptaron participar. La encuesta recogió datos sociodemográficos y de consumo de café y otras bebidas con cafeína, número de tazas diarias, horario de consumo y síntomas de sueño y estrés en la última semana. Se construyeron variables dicotómicas de alto consumo (? 2 tazas/día), consumo vespertino o nocturno, problemas de sueño y estrés frecuente. El análisis fue descriptivo mediante frecuencias y tablas de contingencia.

Resultados: Participaron 68 estudiantes. El 70,6% refirió problemas de sueño algunos o muchos días en la última semana. Entre quienes consumían ? 2 tazas diarias, la prevalencia de problemas de sueño fue del 77,8% frente al 69,5% entre quienes consumían ?1 taza. El consumo por la tarde o noche se asoció con mayor prevalencia de problemas de sueño (76,5% frente a 68,6%). El estrés frecuente fue muy elevado tanto en consumidores de bebidas energéticas como en no consumidores (84,6% y 81,0% respectivamente), sin diferencias relevantes entre grupos.

Conclusiones/Recomendaciones: Se observó una alta prevalencia de problemas de sueño y estrés en estudiantes residentes en Pamplona, con mayor frecuencia en quienes combinaban mayor cantidad de café y consumo por la tarde o noche, un patrón compatible con hábitos de estudio nocturnos en población universitaria. Estos hallazgos, aunque exploratorios, señalan la oportunidad de intervenir en residencias universitarias mediante programas breves de educación sobre cafeína y promoción del descanso.