Análisis de Caffeine Quit Streak Tracker — un contador gratuito de iOS para dejar la cafeína de golpe

Contador gratuito de racha sin cafeína solo para iOS, con fases de abstinencia y total de ahorro, frente a tres alternativas reales.

Autor: Lubor Šimůnek · Publicado: October 24, 2026 · Productividad · Valoración: ★★★★★ 5/5
Versión en línea: https://appstoryo.com/es/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026



Caffeine Quit Streak Tracker es una aplicación gratuita exclusiva de iOS que cuenta tu racha sin cafeína, nombra la fase de abstinencia en la que estás y suma el dinero que dejas de gastar. La agencia estadounidense del medicamento, la FDA, sitúa el techo diario de cafeína para adultos sanos en 400 miligramos, unas dos o tres tazas de café de 350 ml, y esta aplicación está pensada para quien ha decidido quedarse en cero.

Divulgación: AppStoryo está operado por el estudio que desarrolla Caffeine Quit Streak Tracker. La comparación que sigue usa criterios verificables públicamente y nombra alternativas reales.

Dejar la cafeína consiste sobre todo en esperar, y esperar se lleva mejor cuando ves cuánto falta para que termine la parte mala. En eso se resume toda la propuesta. La versión 1.0 llegó el 30 de junio de 2026, ocupa 23,4 MB y funciona desde iOS 13.0.

¿Qué hace realmente Caffeine Quit Streak Tracker?

Cuatro cosas a la vez, y la ficha de la App Store las resume en una sola frase:

> The dashboard gives you a clean, at-a-glance view of your streak, your savings, your current withdrawal phase, and your next milestone.

La racha es el núcleo: fijas una fecha de abandono y el contador acumula días, horas y minutos desde ese momento. La ficha nombra los hitos que celebra: un día, tres días, una semana y un mes. El total de ahorro sale de un gasto diario que introduces tú mismo. La fase de abstinencia es una etiqueta y no una medición; va del bajón inicial a la recuperación completa pasando por un periodo de estabilización. También puedes registrar las bebidas con cafeína que solías tomar, y eso es precisamente lo que convierte el ahorro en algo más que una estimación redonda. Todo cabe en una sola pantalla, que es la decisión correcta para una aplicación que abres en una mañana mala. Caffeine Quit Streak Tracker es gratis en la App Store.

¿Cuánta cafeína estás dejando en realidad?

Más de lo que casi nadie calcula, y la diferencia importa porque la intensidad de la abstinencia sigue a la dosis que abandonas. Nutrition Source, de Harvard, sitúa una taza de café de filtro de 240 ml en unos 95 mg, el café instantáneo en unos 60 mg, un espresso de 45 ml en unos 65 mg y una taza de té negro en unos 47 mg. Una bebida energética estándar de 475 ml ronda los 170 mg, y un chupito energético de 60 ml llega por sí solo a unos 200 mg. La cifra de la FDA de 400 mg al día como cantidad no asociada en general a efectos negativos equivale por tanto a cuatro cafés de filtro o dos chupitos energéticos. Las bebidas energéticas varían mucho: la FDA da entre 54 y 328 mg por 475 ml. Las raciones europeas son más fuertes, y el NHS británico indica 100 mg en una taza de café instantáneo y 75 mg en una taza de té. El consumo medio estadounidense es de 135 mg diarios, taza y media aproximadamente, así que tres cafés con leche al día ya triplican esa media.

¿Qué ocurre en la primera semana sin cafeína?

La parte desagradable es real, breve y está bien documentada, y justamente por eso una etiqueta de fase vale algo. MedlinePlus enumera como síntomas de abstinencia dolores de cabeza, somnolencia, irritabilidad, náuseas y dificultad para concentrarse y señala que suelen desaparecer al cabo de un par de días. Harvard describe el mismo conjunto, añade agitación y ánimo deprimido, y define la curva sin rodeos: los síntomas son más intensos en los primeros días tras dejarla y tienden a ceder después de una semana aproximadamente. La cafeína en sí se elimina antes y permanece en sangre entre 1,5 y 9,5 horas según la persona, razón por la cual el segundo día suele ser peor que el primero. La FDA es tajante: la abstinencia de cafeína no se considera peligrosa pero puede resultar desagradable, y recomienda reducir de forma gradual en lugar de cortar de golpe. Esa recomendación encaja mal con un contador de rachas, y la aplicación no pretende lo contrario. Descarga Caffeine Quit Streak Tracker si ya has elegido el corte en seco.

¿Qué mide de verdad el contador de ahorro?

Tu propia estimación, multiplicada por el tiempo transcurrido. La ficha dice que fijas tu gasto diario y ves crecer el ahorro en tiempo real, y esa es exactamente la cuenta: un café de 5 euros al día son 1.825 euros en un año y 150 euros al llegar al día treinta. La cifra motiva, y es tan honesta como el valor que escribes. Quien está en la media estadounidense de 135 mg diarios bebe taza y media de café, que en casa cuesta céntimos en lugar de precios de cafetería, de modo que un importe diario inflado produce un total anual inflado. Registrar las

bebidas que de verdad comprabas es la solución, y es el paso que casi todos se saltan.

¿Cuándo no es un contador de rachas la herramienta adecuada?

Cuando tu plan es reducir y no dejarlo. La FDA aconseja bajar poco a poco, y un contador que mide tiempo continuo sin cafeína no tiene nada que decir sobre una semana a media dosis. También tiene la forma equivocada si un solo desliz te haría abandonar el intento, porque una racha vuelve a cero y una reducción gradual no. Tres límites más vienen de los metadatos de la tienda y no del gusto: la aplicación solo está en inglés, así que no sirve a un lector en ninguno de los otros dieciséis idiomas de este sitio; no hay versión de Android, de modo que una casa con teléfonos mezclados no puede compartir el método; y sigue en la versión 1.0 desde el 30 de junio de 2026, sin historial de actualizaciones y sin valoraciones que leer. Esa es la distancia entre un primer lanzamiento y una aplicación con años de correcciones detrás.

¿Qué aplicación de cafeína deberías usar realmente?

Elige Quit Caffeine: Stop Coffee si quieres el mismo propósito único con un historial de actualizaciones más largo

- Appgineering GbR, gratuita, versión 1.3.3 publicada el 9 de septiembre de 2026 sobre un lanzamiento de febrero de 2026.
- Cuatro versiones en siete meses son un patrón de mantenimiento; una 1.0 es solo una promesa.
- Cuesta 59,3 MB e iOS 15.1, y arrastra solo dos valoraciones: el historial está en las versiones, no en las opiniones.

Elige Quitzilla: Quit Tracker si dejas algo más que la cafeína o no lees inglés

- Andrii Hula, gratuita, versión 2.1 del 24 de septiembre de 2026, con 1.524 valoraciones y una media de 4,78.
- 29 idiomas frente a uno, y cuenta cualquier hábito que nombres, no solo la cafeína.
- La trampa es el umbral: exige iOS 26.0, así que un iPhone que no admita el iOS más reciente queda fuera por completo.

Elige HiCoffee - Caffeine Tracker si quieres gestionar la cafeína en lugar de dejarla

- Versión 6.1 del 23 de septiembre de 2026, 843 valoraciones con una media de 4,82, cuatro idiomas y 140,9 MB.
- Seis versiones mayores y cinco años en la tienda la convierten en la opción más madura de esta lista.
- Está construida para registrar y cronometrar la ingesta, el objetivo inverso: útil si bajas a 200 mg, inútil para medir días a cero.

Elige Caffeine Quit Streak Tracker si quieres el contador de corte en seco más pequeño y menos exigente

- iOS 13.0 es el requisito más bajo de los cuatro, y 23,4 MB la descarga más pequeña.
- La etiqueta de fase y el total de ahorro comparten pantalla: un vistazo responde a las dos preguntas.
- Gratis, todavía sin valoraciones y solo en inglés: descarga Caffeine Quit Streak Tracker en la App Store.

Preguntas frecuentes sobre Caffeine Quit Streak Tracker

¿Funciona Caffeine Quit Streak Tracker en Android?

No. El 16 de octubre de 2026 se comprobaron seis nombres de paquete plausibles en Google Play y todos respondieron 404, así que la aplicación existe solo en la App Store. Quitzilla y Days Since sí publican versiones de Android si la necesitas.

¿Qué iPhone pueden ejecutar Caffeine Quit Streak Tracker?

Cualquiera con iOS 13.0 o posterior, lo que la App Store traduce en 130 modelos de dispositivo compatibles. Es el umbral más bajo de las cuatro aplicaciones comparadas, muy por debajo del iOS 26.0 que Quitzilla exige hoy a cada iPhone.

¿Es seguro dejar la cafeína de golpe?

La FDA dice que la abstinencia de cafeína no se considera peligrosa pero puede ser desagradable, y recomienda reducir de forma gradual. Es información general y no un consejo para ti, así que pregunta a un médico si tomas medicación.

¿Cuánto dura la abstinencia de cafeína?

Harvard informa de que los síntomas son más intensos en los primeros días tras dejarla y ceden después de una semana aproximadamente. MedlinePlus lo acorta: el dolor de cabeza y la somnolencia suelen irse al cabo de un par de días.

¿Cuánta cafeína hay en una taza de café?

Unos 95 mg en una taza de café de filtro de 240 ml según Harvard, en torno a 60 mg si es instantáneo y unos 4 mg si es descafeinado. El NHS cita 100 mg para el café instantáneo y avisa de que las raciones de cafetería pueden superarlo.

¿Qué te dice en realidad la pantalla de la fase de abstinencia?

Es una etiqueta, no una medición. La ficha la describe como la etapa en la que te encuentras, del bajón inicial a la recuperación completa pasando por la estabilización. Proyecta expectativas publicadas sobre tu racha, no lecturas tuyas.

¿El descafeinado rompe una racha sin cafeína?

Es tu regla y la cuenta favorece la indulgencia: Harvard sitúa el café descafeinado en unos 4 mg por taza, en torno a una veinticuatroava parte de un café de filtro. Varias tazas siguen

quedando bajo una taza de té negro de 47 mg.

¿Qué mide el contador de ahorro?

El gasto diario que introduces, multiplicado por la duración de tu racha, así que un hábito de 5 euros muestra 150 euros al llegar al día treinta. Registra lo que comprabas de verdad antes de fiarte del total. Caffeine Quit Streak Tracker es gratis.

Un contador de 23,4 MB no va a dejar la cafeína por ti, pero al segundo día una fase con nombre y un recuento que sube valen más de lo que parecen. Caffeine Quit Streak Tracker encaja con quien ya ha elegido el corte en seco.

Cómo citar: Lubor Šimůnek (2026). *Análisis de Caffeine Quit Streak Tracker — un contador gratuito de iOS para dejar la cafeína de golpe*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/es/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026
© 2026 lapnito.cz s.r.o.