Cómo dejar la cafeína poco a poco sin dolor de cabeza

Cuenta miligramos, no tazas. La abstinencia empieza entre 12 y 24 horas después de parar y dura cerca de una semana: así se calcula cada paso.

Autor: Lubor Šimůnek · Publicado: October 25, 2026 · Salud y Fitness
Versión en línea: https://appstoryo.com/es/blog/how-to-taper-off-caffeine-without-headaches



Para dejar la cafeína poco a poco sin el dolor de cabeza de la abstinencia, recorta tus miligramos diarios en pasos pequeños en lugar de parar de golpe: el Better Health Channel de Victoria indica que la abstinencia puede empezar entre 12 y 24 horas después y durar unos siete días. Caffeine Quit Streak Tracker es un contador gratuito para iOS, de 23,4 MB, que cronometra la racha una vez que paras.

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.

¿Cómo se deja la cafeína poco a poco sin dolor de cabeza?

Se deja contando miligramos en lugar de tazas, retirando una cantidad fija cada pocos días en vez de todo de golpe un lunes. El Better Health Channel de Victoria sitúa el café de filtro entre 150 y 240 mg por 250 ml y el instantáneo entre 80 y 120 mg, de modo que "dos cafés al día" puede ser cualquier cosa entre 160 mg y 480 mg. Hasta que no sepas cuál es el tuyo, no puedes dimensionar un paso.

La misma página señala que la abstinencia puede empezar entre 12 y 24 horas después de parar y durar unos siete días. Una reducción gradual mantiene cada recorte lo bastante pequeño como para que tu sistema nervioso nunca se asome a ese precipicio.

Esa aritmética es justo lo que un contador de rachas no hace. Caffeine Quit Streak Tracker

es gratuita, funciona en iOS 13.0 o posterior y ocupa 23,4 MB; empieza a contar en el momento en que fijas una fecha de abandono. Es un instrumento para el día en que paras, no para las semanas previas.

¿Por qué quitar la cafeína provoca dolor de cabeza?

Porque ayer la dosis estaba ahí y el cuerpo se había adaptado a ella. MedlinePlus, de la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, señala que parar de golpe tras un consumo habitual puede provocar abstinencia de cafeína, y enumera dolor de cabeza, somnolencia, irritabilidad, náuseas y dificultad para concentrarse. El Better Health Channel añade sudoración, dolor muscular y ansiedad. Ninguna de las dos fuentes lo trata como algo raro.

Las dos discrepan en la duración: MedlinePlus dice que los síntomas suelen desaparecer al cabo de un par de días, y el Better Health Channel habla de unos siete, con aparición a las 12-24 horas. Esa horquilla ya es un argumento para no jugársela con un corte en seco. Una reducción gradual parte una adaptación grande en pasos demasiado pequeños para notarse.

¿Cuánta cafeína estás tomando en realidad?

Calcúlalo primero en miligramos. Cifras del Better Health Channel, por 250 ml salvo que se indique otra cosa:

- Café de filtro o de percolador: 150 a 240 mg
- Café tipo espresso, incluido el latte: 105 a 110 mg
- Café instantáneo: 80 a 120 mg
- Té negro: 65 a 105 mg
- Café descafeinado: 2 a 6 mg
- Refrescos de cola: 40 a 49 mg por 375 ml
- Bebidas energéticas: 160 mg por 250 ml, con Red Bull en 80 mg
- Chocolate negro: 40 a 50 mg por ración de 55 g

Dos tazas de café de filtro y una cola por la tarde suman entre 340 y 529 mg. El extremo alto supera los 400 mg diarios que esa misma página considera aceptables, y queda muy por encima de los 200 mg que fija para el embarazo. Food Standards Australia New Zealand parte de una cifra todavía menor: unos 240 mg al día para adultos.

¿Cómo es un calendario de reducción realista?

No hay uno oficial. Ninguna autoridad sanitaria publica una pauta de reducción de cafeína paso a paso; el Better Health Channel se queda en el principio:

> The easiest way for you to break caffeine dependence is to reduce the amount you're having gradually. This gives your nervous system time to adapt to functioning without the drug.

Así que el calendario es aritmética que haces tú con las cifras de arriba, no un protocolo que

nadie pueda citarte. Un ejemplo trabajado: un hábito de 480 mg, dos cafés de filtro grandes, recortado una décima parte del original cada tres días llega a cero en torno a un mes, sin ningún paso por encima de 48 mg.

El tamaño del paso explica también por qué el movimiento obvio sale mal. Cambiar un café instantáneo por descafeinado quita entre 78 y 118 mg; cambiar uno de filtro quita entre 144 y 238 mg. Mezclar descafeinado con café normal te deja elegir el paso en vez de aceptar el que salga de un cambio directo.

¿Dónde encaja Caffeine Quit Streak Tracker en una reducción gradual?

Al final, y conviene decirlo con claridad. Caffeine Quit Streak Tracker cuenta una racha desde una fecha de abandono, muestra la fase de abstinencia y suma el dinero no gastado. No suma miligramos, no mantiene un objetivo diario decreciente ni ofrece un modo para beber la mitad que ayer.

Por eso es el instrumento adecuado para la parada y el equivocado para la rampa. Reduce durante tres o cuatro semanas, fija la fecha de abandono para el día en que la aritmética llega a cero y deja que Caffeine Quit Streak Tracker tome el relevo. Necesita iOS 13.0, el requisito más bajo de todas las apps nombradas aquí, y está solo en inglés y sin versión para Android.

¿El dolor de cabeza es siempre la cafeína?

A menudo no lo es, y dar por hecho lo contrario devuelve a la gente al café sin motivo. El NHS enumera la deshidratación, saltarse comidas, el estrés, una mala postura, problemas de vista, el alcohol y tomar demasiados analgésicos entre las causas comunes de dolor de cabeza, y en esa página no menciona la cafeína. Una semana de reducción es justo cuando varias de esas cosas se mueven a la vez.

Así que mantén estables las demás variables y un dolor de cabeza que aparezca te dirá algo. Vigila también los analgésicos: el NHS señala tomar demasiados como una causa por derecho propio, y sitúa la duración de un dolor de cabeza entre 30 minutos y varios días, de modo que la duración por sí sola no identifica nada.

¿Cuándo es un contador de rachas la herramienta equivocada?

Un contador premia una línea ininterrumpida, que no siempre es lo que necesitas. Déjalo a un lado si te encaja alguno de estos casos:

- Todavía estás reduciendo. Una racha no tiene nada que contar mientras el consumo baja día a día.
- Quieres moderar en vez de dejarlo. Un contador de abandono no tiene ajuste para eso.
- Romper la racha te afectaría más que el desliz en sí.
- Estás embarazada, tomas medicación que interactúa con la cafeína o tus síntomas son graves. Eso es una conversación con un profesional sanitario, no con una app.

- Usas Android. Caffeine Quit Streak Tracker no tiene ficha en Play Store, así que el contador no está a tu alcance.

¿Qué app deberías usar en realidad?

Elige Days Since: Quit Habit Tracker si quieres la opción más contrastada

- 19.465 valoraciones con una media de 4,82, mucha más opinión que cualquier otra de aquí.
- Actualizada el 2026-10-13, pero agnóstica respecto al hábito por diseño: cuenta días desde cualquier hábito y no sabe nada de cafeína.
- Requiere iOS 16.6 y ocupa 86,6 MB, el listón de sistema más alto de las tres.

Elige Buzz Off - Quit Caffeine Easy si quieres una alternativa específica para cafeína

- Hecha para la cafeína y no para los hábitos en general, del desarrollador Corey De Ponte.
- Versión 2.0.3, actualizada el 2026-07-26, a la venta desde junio de 2025 y también con cero valoraciones.
- Requiere iOS 15.1 y ocupa 100,2 MB, más de cuatro veces la descarga de la app analizada.

Elige Caffeine Quit Streak Tracker si la limitación es el dispositivo o la descarga

- Funciona en iOS 13.0, más antiguo de lo que aceptan las otras dos, y pesa 23,4 MB.
- Gratuita, con un panel de racha, fase y dinero ahorrado.
- Cero valoraciones, solo en inglés, solo iPhone. Si necesitas versión Android o un historial, las otras dos son las respuestas honestas aquí.

Descarga Caffeine Quit Streak Tracker en la App Store cuando la reducción haya llegado a cero y haya una racha que merezca empezar.

Preguntas frecuentes sobre dejar la cafeína poco a poco

¿Cuánto dura el dolor de cabeza por abstinencia de cafeína?

El Better Health Channel de Victoria sitúa la abstinencia de cafeína entre 12 y 24 horas después de parar, con una duración de unos siete días. Una reducción gradual busca que ningún recorte dispare esa respuesta completa de siete días.

¿Cuánto debo recortar en cada paso?

Ninguna autoridad sanitaria publica un tamaño de paso, así que la aritmética es tuya. Quitar una décima parte de tus miligramos diarios originales cada tres días mantiene cada recorte por debajo de 48 mg en un hábito de 480 mg y llega a cero en un mes.

¿Pasar al descafeinado es un buen paso?

Depende de lo que bebas. El Better Health Channel sitúa el descafeinado entre 2 y 6 mg por 250 ml, así que cambiar un café instantáneo quita entre 78 y 118 mg, mientras que cambiar uno de filtro quita entre 144 y 238 mg, un paso mucho mayor.

¿Cuántos miligramos de cafeína al día son demasiados?

El Better Health Channel considera aceptables 400 mg diarios o menos para la población general y fija 200 mg en el embarazo. Food Standards Australia New Zealand parte de una cifra todavía menor, unos 240 mg al día para adultos.

¿Caffeine Quit Streak Tracker cuenta miligramos durante la reducción?

No. Caffeine Quit Streak Tracker cuenta una racha desde la fecha de abandono que fijes, muestra la fase de abstinencia y suma el dinero no gastado. La aritmética de los miligramos ocurre antes de esa fecha, en papel o en cualquier app de notas.

¿Está la app disponible en Android?

De momento no. Caffeine Quit Streak Tracker solo figura en la App Store, necesita iOS 13.0 o posterior y ocupa 23,4 MB. El catálogo del desarrollador en Google Play tiene otros títulos, pero ningún medidor de cafeína en octubre de 2026.

¿Caffeine Quit Streak Tracker tiene valoraciones que pueda consultar?

No tiene ninguna. La ficha de la App Store muestra cero valoraciones en la tienda de Estados Unidos, así que no hay nota que leer ni nada que promediar. Days Since: Quit Habit Tracker, en cambio, acumula 19.465 valoraciones con un 4,82.

¿Y si el dolor de cabeza no es abstinencia de cafeína?

Dalo por probable. El NHS enumera la deshidratación, saltarse comidas, el estrés, una mala postura, problemas de vista, el alcohol y abusar de los analgésicos como causas, y una semana de reducción es cuando varias de ellas se descolocan a la vez.

¿Debo tomar analgésicos durante la reducción?

Ten cuidado con la frecuencia. El NHS señala tomar demasiados analgésicos como causa de dolor de cabeza por derecho propio, algo que pesa justo en una semana de reducción, cuando lo normal es recurrir a ellos más de la cuenta.

¿Sirve un contador de rachas mientras todavía reduzco?

Solo al final. Una racha mide días desde una única fecha, así que no tiene nada que contar mientras el consumo sigue bajando. Fija la fecha de abandono para el día en que la reducción llegue a cero y deja que el contador tome el relevo.

Cómo citar: Lubor Šimůnek (2026). *Cómo dejar la cafeína poco a poco sin dolor de cabeza*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/es/blog/how-to-taper-off-caffeine-without-headaches

© 2026 lapnito.cz s.r.o.