



CAFEÍNA... ES BUENA

POR OMAR FERCHA

“Si no fuera por el café, no tendría ninguna personalidad identificable” - David Letterman

Hace cientos de años, antes de que la civilización se hubiera formado por completo, un pastor de cabras etíope estaba cuidando a su rebaño. Los notó saltando y bailando en la ladera. Investigó el área y determinó que estaban comiendo las bayas de lo que ahora se conoce como arbusto de café. La historia varía a partir de ahí, pero se dice que le llevó esas bayas a un monje islámico, quien las objetó por motivos religiosos y las arrojó al fuego donde se asaron y luego se usaron para la primera taza de café. Esta es solo una de algunas teorías sobre cómo se descubrió el café/cafeína. ¡Tenemos una gran deuda con esa persona!

Actualmente, la cafeína se puede encontrar en las 3 bebidas más populares; café, té y cola. ¡Está en todas partes! Entonces, ¿cómo podemos tomar este maravilloso estimulante y usarlo para aumentar nuestros poderes mientras trabajamos? GRAN PREGUNTA! Y, Work Right te cubre la espalda. Descubra aquí cómo utilizar mejor la cafeína para mejorar su rendimiento en el lugar de trabajo. No faltan los aplausos ni agradecimientos, ¡esto es lo que hacemos!



¿Cuánto es justo?

Para obtener el impulso adecuado de energía para beneficiar su rendimiento mental y físico en el trabajo, necesitará entre 3 y 6 miligramos de cafeína por cada kilo que pesas. Entonces, si pesa 150 libras, eso significa que querrá 210-630 miligramos de cafeína. Un café Starbucks alto tiene 260 miligramos.



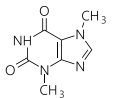
¡Tiempo es todo!

Querrá tomar su elección de producto con cafeína alrededor de una hora antes del trabajo. Esto permite que la cafeína circule en el torrente sanguíneo. Si tiene el estómago vacío (no se recomienda antes de realizar) la cafeína puede hacer efecto en unos 15 minutos. Con el estómago lleno (muy recomendable antes de actuar) la cafeína puede tardar unos 45 minutos en hacer efecto. ¡Dale a tu cuerpo el tiempo que necesita!



Metabolización

Una vez dentro, la cafeína permanece durante mucho tiempo. Tiene una vida media de aproximadamente 5 horas. Entonces, si comienza con una dosis más grande por la mañana, ¿es posible que no necesite su segunda taza al mediodía! La cafeína se metaboliza en el hígado y cuanto más trabajas, más rápido se metaboliza (comer verduras crucíferas [también aumenta la producción de esta enzima.](#))



Planifique su ingestión

Como atletas industriales, el día del juego es todos los días, ¡así que asegúrese de tener un plan para el rendimiento! Todo el mundo tiene una respuesta diferente a la cafeína. Puede que tenga que jugar con la dosis para encontrar lo que funciona mejor para usted. Si eres como yo y tomas café a diario, ya tienes una mayor tolerancia. ¡Tendrás que aumentar tu dosis los días que sepas que tendrás que mejorar tu nivel de rendimiento!

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.



Sobre Omar Fercha, LAT, ATC || Omar es un entrenador atlético basado en Portland, Oregón con Work Right NW. Tiene más de 10 años de experiencia trabajando con jóvenes hasta atletas de la División I. En 2017, trajo esa experiencia al margen del atleta industrial. En su tiempo libre, puedes encontrarlo caminando con su esposa, perros y un bebé recién nacido.

