



KARMA DE LA CAFEÍNA

POR AARON WEIDMAN,
MS, ATC, CEAS

La mayoría de nosotros dependemos de una taza de café por la mañana (o varias) para pasar el día. Algunos incluso disfrutamos de una taza por la tarde para terminar el día con energía. Pero aunque esa segunda (o quinta) taza de café parezca buena idea, puede tener efectos complejos en el sueño. Así que analicemos cómo la cafeína afecta tu descanso, cuánto tiempo permanece realmente en el organismo y estrategias prácticas para disfrutarla sin sacrificar el sueño, para que puedas reflexionar, recuperarte y estar listo para el trabajo mañana.

LA VIDA MEDIA OCULTA

Todos sabemos que la cafeína es un estimulante que ayuda a sentirse más alerta y a combatir la somnolencia. Lo que mucha gente no sabe es que, incluso después de que desaparece el efecto, la cafeína sigue circulando en la sangre. De hecho, puede permanecer en la sangre entre 5 y 7 horas. Así que ese café con leche de camino a casa podría estar afectando tu sueño más de lo que crees.

¿Cuáles podrían ser estos efectos en tu sueño?

- Mayor tiempo para conciliar el sueño
- Más despertares nocturnos
- Reducción del sueño profundo (sueño de ondas lentas)
- Disminución del sueño REM
- Menor calidad general del sueño

QUEDARSE DORMIDO ≠ DESCANSAR

"Pero puedo beberme un Surge y aún así quedarme dormido".*



Tienes razón. Algunas personas tienen mayor tolerancia a la cafeína, pero aunque te duermas, es probable que tu sueño sea más ligero y menos reparador que si no consumieras cafeína tan tarde.

Esto también puede provocar somnolencia matutina, lo que te hace más dependiente de la cafeína para mantenerte alerta durante el día y ahora estás en un ciclo de fatiga:

**Aturdimiento → Más cafeína → Mal sueño →
Aturdimiento matutino → Repetir**

*¿Dónde están mis compañeros millennials?

Aaron Weidman, MS, ATC, CEAS || Aaron es entrenador atlético certificado en el área de Normal, Illinois. Aaron ha dedicado su carrera a ayudar a atletas, pacientes y miembros de equipos a prevenir y recuperarse de lesiones, y le apasiona la prevención. En su tiempo libre, Aaron disfruta viajando con su esposa, de gira con Taylor Swift o en casa mimando a su Scottish Terrier, Rizzy.

Work Right 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.

MEJORES HÁBITOS DE CAFEÍNA

Entonces, ¿qué puedo hacer con respecto a mi consumo de cafeína para combatir esto y asegurarme de que obtengo el sueño y recuperarme lo necesario para despertarme mañana sintiéndome renovado?



Limite la cafeína - Deje de consumir cafeína de 6 a 8 horas antes de acostarse o, si es sensible, asegúrese de no consumir cafeína después del mediodía.



Preste atención a las fuentes ocultas de cafeína - chocolate, refrescos, mezclas pre-entrenamiento, bebidas energéticas, té e incluso analgésicos como Excedrin.



Reducción gradual de cafeína - en lugar de dejarla de golpe y sufrir un dolor de cabeza implorante, tómese una semana y reduzca gradualmente su consumo.



Opciones con menos cafeína - Media cafeína, descafeinado, infusiones de hierba y matcha o té verde son sustitutos viables de ese latte de cuatro tiempos a las 5 p.m.



Uso estratégico de cafeína - Al usar la cafeína estratégicamente en lugar de habitualmente, puede sentir los efectos cuando los necesite, en lugar de depender de ella para sobrevivir.

La cafeína es solo uno de los factores que puedan afectar tu sueño así que asegúrate de evaluar también la regularidad de tus horarios de sueño, el entorno de tu dormitorio, la exposición a pantallas por la noche, tus niveles de estrés y los trastornos del sueño (apnea del sueño, insomnio). Si su fatiga persiste después de considerar todos estos factores, asegúrese de consultar a su médico o profesional de la salud.

