

SOMNOLENCIA DESPUÉS DEL ALMUERZO

INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

Da gusto hundirse en un sillón cómodo después de un almuerzo grato y dejarse llevar por ese estado de somnolencia en el que se cae. Ahora bien, ¿qué ocurre si hay que seguir con el trabajo y ese trabajo exige atención hasta tal punto que una pequeña falta de concentración puede tener graves consecuencias?

¿Suena exagerado? Pensemos en algunos de los trabajos en los que la seguridad tiene una importancia crítica y que nos afectan a todos a diario, como, por ejemplo, el de los conductores de autobuses y trenes, los controladores de tráfico aéreo y los operadores de maquinaria.

Y no es que imaginemos lo que no hay. Hay ahora pruebas importantes de que después del almuerzo existe una disminución de la capacidad de mantener la atención. Los efectos de esto en la capacidad humana de cometer errores son de amplio alcance, y el rendimiento se ve perjudicado en tanto como un 10%. Las posibles consecuencias de esa somnolencia en trabajos en que la seguridad tiene una importancia crítica pueden ser catastróficas.

Algunas personas pueden organizar su trabajo de después del almuerzo de tal manera que pueden evitar las tareas que exigen una atención sostenida y hacen, en vez de eso, otras de corta duración, como por ejemplo, ocuparse de las cartas y el papeleo habitual, con lo que dejan descansar el cerebro pero aún así siguen haciendo el trabajo. Para la mayor de las personas, sin embargo, esa elección no existe en la práctica.

¿Qué hacer, por tanto, para que disminuya el sopor de después del almuerzo?

Modificar los hábitos de alimentación ayudará, sin duda, y comer una comida más pequeña de lo habitual disminuirá esos efectos, pero esto no es siempre hacedero ni siquiera deseable. La otra opción posible es la de tratar de aumentar la lucidez, y esto puede hacerse de varias maneras:

- Haciendo ejercicio; el aire fresco y la luz natural ayudan, por lo que un paseo corto después del almuerzo puede contribuir a dar energía.
- Aumentando la música de fondo; esto es magnífico si se trabaja en casa, pero no siempre es posible en el lugar de trabajo.
- Consumiendo 2 tazas de café ayudarán rápidamente a restablecer la lucidez y para muchos hará que desaparezca por completo el sopor de después del almuerzo.

El café puede contribuir también a mejorar el estado de ánimo después del almuerzo. Algunos estudios indican que las personas que han bebido café se sienten más contentas y más interesadas en el trabajo que hacen. La cafeína del café ayuda a restablecer el nivel de lucidez – mejorando el rendimiento y el estado de ánimo–, que es justo lo que todos precisamos para hacer frente a la segunda mitad de la jornada de trabajo.

INFORMACIÓN DE COPYRIGHT

Esta publicación ha sido obtenida de la Organización Internacional del Café. Si desea conocer más consulte el sitio web oficial:
www.positivelycoffee.org