

## TENGA MÁS TIEMPO BEBA CAFÉ

INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION  
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

¿Deseó alguna vez que hubiese más horas en el día? ¿Necesita recobrar energía para poner al día todo lo que hay que hacer? Dos tazas de café cargado es todo lo que le hace falta para conseguirlo.

El reloj natural de nuestro cuerpo funciona en un ciclo de 24 horas, y el nivel de energía y lucidez sube y baja en ese período según lo mucho que hayamos dormido o no.

Los estudios científicos indican que, cuando estamos cansados y no hemos dormido bastante, la cafeína puede ayudar específicamente a restablecer la energía y la vitalidad hasta que alcanzan el nivel normal que deben tener cuando estamos despiertos. Estas son buenas noticias para todos, y cobra especial importancia cuando en el lugar de trabajo hay un problema de cansancio. Ese cansancio es habitual entre los que trabajan en turnos distintos o hacen horas extraordinarias pero también es un problema para muchos durante la jornada de trabajo. La cafeína puede ayudar de varias formas:

- Puede agudizar la aptitud mental que se ve afectada cuando estamos cansados, como por ejemplo el tiempo que tardamos en reaccionar, la duración de la atención, la lucidez, la capacidad de razonar y el talento para comunicar.
- Contrarresta factores tales como el desánimo y el aburrimiento, que a menudo están vinculados al cansancio y perjudican la actuación.
- Aumenta la tolerancia al ejercicio y la actividad muscular, con lo cual podemos hacer trabajo físico durante períodos más largos.

Los efectos de la cafeína son también de larga duración y las investigaciones al respecto han demostrado que, mientras que llevará 15 minutos beber café para conseguir el 75% de los mayores efectos posibles y una hora para alcanzar el efecto máximo, el efecto en conjunto durará de tres a cuatro horas.

### FUNCIONE BIEN TENGAMÁS TIEMPO BEBA CAFÉ

Vale pues, la pena planear con antelación. Si tiene usted hoy una reunión importante a la que deberá asistir más tarde, beba una taza de café una media hora antes de que empiece y esto contribuirá a potenciar al máximo su lucidez. Diversos estudios han demostrado que, incluso cuando uno piensa que está muy lúcido y despierto, sólo estamos, en realidad, en un 10% del punto más alto de lucidez. El café, usado de una manera práctica, puede ayudarnos cuando trabajamos hasta tarde y hacer que sigamos funcionando y actuando al nivel normal que alcanzamos cuando estamos descansados.

---

#### 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