

# Cafeína y rendimiento deportivo

La cafeína es una de las pocas ayudas ergogénicas con evidencia sólida para el rendimiento deportivo. Aun así, su uso requiere criterio y tener en cuenta la tolerancia individual.

## QUÉ SE SABE



### Evidencia sólida

De las pocas ayudas con respaldo real en el deporte.



### Percepción del esfuerzo

Puede reducir la sensación de fatiga.



### Varios deportes

Útil tanto en resistencia como en fuerza.



### Tolerancia individual

La respuesta varía mucho entre personas.



### Efectos secundarios

Puede causar nerviosismo o afectar al sueño.



### Con criterio

La dosis y el momento importan.

Aunque la cafeína tiene evidencia como ayuda ergogénica, su uso debe ser prudente: la tolerancia varía, puede afectar al sueño y no es adecuada para todos. En deportistas federados, conviene además tener en cuenta la normativa vigente. Se valora individualmente.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Cómo usarla con cabeza

Estas orientaciones generales ayudan a plantear el uso de cafeína en el deporte con criterio.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Conoce tu tolerancia

Prueba primero en entrenamientos, no en competición.



### Momento adecuado

Su efecto tarda un rato en aparecer.



### Cuida el sueño

Evitarla si compromete el descanso.



### Sin abusar

Más cafeína no es mejor rendimiento.



### Individual

La respuesta depende de cada persona.



### Con profesional

Valorar su uso con acompañamiento.

Esta ficha es divulgativa. El uso de cafeína como ayuda al rendimiento debe individualizarse, teniendo en cuenta la tolerancia, el descanso y, en su caso, la normativa deportiva. Consulta con un profesional.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*