

LOS BENEFICIOS DE DORMIR UNA SIESTA

Trichopoulos. 2007. Harvard School of Public Health.

www.produccion-animal.com.ar

Volver a: [Temas varios](#)

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, la costumbre de "una siestita" se asociaba a un estilo de vida cansino y pueblerino en contraposición con nuestro estilo de vida agitado y "moderno".

¿Qué persona que trabajara en una fábrica o en una oficina o atendiera un comercio iba a tener la posibilidad de parar la actividad y tomarse una siestita? Impensable y anticuado...

Sin embargo el mundo sigue andando y lo que una vez fue moneda corriente, se tornó anticuado y objeto de burla, con el tiempo, a veces, es nuevamente valorado y deseado.

Siesta viene de la expresión latina hora sexta, que designa al lapso del día comprendido entre las 12 y las 15 horas, momento en el cual se hacía una pausa de las labores cotidianas para descansar y reponer fuerzas. Dormir una siesta puede ser una gran manera de ponerse al día con el sueño atrasado, aumentar la productividad y ser más creativos. La siesta deja al cuerpo en un estado relajado, contrarrestando los efectos del estrés diario. "La costumbre de dormir una siesta mejora la atención, la productividad y el estado de ánimo. Una siesta diaria puede reducir un 37% el riesgo de morir de una enfermedad del corazón".

Los estudios han demostrado que la costumbre de echarse una siestita puede realmente reducir el riesgo de morir de una enfermedad del corazón.

LA DINÁMICA DEL SUEÑO

El sueño tiene cinco etapas. Si su siesta se extiende de la etapa 1 (sueño liviano) a la etapa 2 (actividad cerebral ralentiza), se despertará sintiéndose más energizada/o y alerta. Si su siesta se extiende a las etapas 3 y 4 (sueño profundo), usted no se despertará fácilmente y se sentirá atontada/o y cansada.

La primer etapa dura aproximadamente 10 minutos y la segunda dura otros 10 minutos. Esto hace que 20 minutos sea el tiempo ideal para una siesta aunque puede variar ligeramente; usted tiene que experimentar para aprender lo que funciona mejor para usted.

ALGUNOS CONSEJOS PARA APROVECHAR MEJOR LA SIESTA

- ◆ **Horario:** El mejor horario para tomarse una siesta es entre la 1:00 p.m. y las 3:00 p.m., pues es cuando el nivel de energía decrece por el aumento de melatonina a esa hora.
- ◆ **Oscuridad:** Use una mascarilla o una almohadilla sobre los ojos (como la que le dan en los aviones) para oscurecer y dormir mejor.
- ◆ **No muy tarde:** Tomar una siesta dentro de las 3 horas previas a la hora de acostarse puede interferir con su sueño nocturno.
- ◆ **Busque un lugar tranquilo:** Asegúrese de no ser molestada/o durante su siesta.
- ◆ **Tiempo máximo:** 30 minutos. Si duerme más de 30 minutos corre el riesgo de entrar en un sueño profundo y luego, al despertarse, se sentirá cansada/o y aturdida/o. Algunas personas hasta se sienten bien con una siesta de 1 o 2 minutos.
- ◆ **Póngase la alarma:** hasta que aprenda a autoregular su siesta, ponga la alarma de su despertador o pídale a otra persona que la despierte.
- ◆ **Un cafecito y a dormir la siesta:** Algunas personas dicen que si toman un café inmediatamente antes de dormir la siesta, se sienten mejor. La cafeína hace efecto entre los 10 y 20 minutos de consumida, despertándolos. La persona se siente muy energizada debido a la combinación de la siesta y la cafeína. Incluso algunas investigaciones realizadas en Japón, indican que las personas que toman una "siesta con cafeína" experimentan menos somnolencia y mayor productividad que las que al despertarse de la siesta se lavan la cara o se ven expuestas a luces brillantes.

SIESTAS MODERNAS

Los beneficios de la siesta, tan común en España y algunos países latinoamericanos, son tan abrumadores para contrarrestar el estrés de la vida diaria que surgieron en los EE.UU. algunas empresas que ofrecen cubículos para dormir la siesta en pleno centro de New York. A us\$ 14 los 20 minutos, es un precio justo por los beneficios que se consiguen.

En resumidas cuentas, la costumbre de la siesta diaria mejora la calidad de vida. Y si usted es de esas personas que acostumbra ponerse a trabajar muy temprano, una corta siesta prolongará su bienestar durante la jornada.

Volver a: [Temas varios](#)