

Apuntes sobre la siesta en Internet

Léxico Dar una cabezada faire un petit somme la cabezadita la modorra el duermevela
estirarse transpuesto assoupi las ventajas y los perjuicios de la siesta ritmo circadiano rythme circadien : rythme biologique dont la périodicité est d'environ 24 heures adormecimiento letargo

Fuente 1 : terra.org <http://www.terra.org/articulos/art00386.html>

La siesta es reparadora hasta el punto de aumentar el rendimiento laboral, descargar la ansiedad y desbloquear la mente, aunque conviene no prolongarla demasiado, ya que un excesivo descanso vespertino podría alterar el ciclo normal del sueño.

Los especialistas recomiendan siestas de entre 10 y 20-30 minutos diarios y nunca más de 40.

Esa sensación de **modorra** y mal genio tras la siesta se produce cuando el descanso se prolonga en exceso "porque profundizamos demasiado en el sueño y entramos en la etapa de movimiento rápido de los ojos conocida como sueño REM (Rapid Eyes Movement) y ya no nos resulta tan fácil despertar".

los italianos (16%), los británicos (15%), los españoles (9%) y los portugueses (8%). Según el estudio los alemanes duermen más la siesta porque se levantan muy temprano, sobre las seis de la mañana.

La siesta y el trabajo

Otra de las ventajas es que hacer un alto en la jornada laboral para dormir puede incrementar el rendimiento de los trabajadores.

"La siesta potencia la memoria y la concentración, despeja el umbral de conciencia y permite iniciar nuevas fases de actividad cerebral de un modo más despierto y relajado".

Gracias a este intervalo, al reactivarse el estado de alerta y la concentración, los índices de accidentes y errores cometidos por falta de sueño o reposo, bajan.

Por eso, cada vez son más las empresas que han decidido incorporar a su plantilla los beneficios de la siesta y para ello muchas han decidido habilitar salas para que sus empleados puedan relajarse en cómodos sillones. Se están poniendo de moda las **salas de descanso** o "nap lounges". Es una traducción moderna de lo que sucede en las salas de televisión de los hostales de carretera donde paran los camioneros a **reponer fuerzas**.

Para no cometer errores

Para poder beneficiarnos de la siesta sin riesgos, ni sentirnos culpables por practicar lo que algunos llamarían el "yoga hispánico" por su poder de descongestión del cerebro, conviene tener en cuenta algunos aspectos, avalados por los diferentes expertos consultados.

La siesta es recomendable para todos.

El reposo a media tarde es especialmente beneficioso para los niños.

Se desaconseja la siesta para las personas que padecen insomnio o tienen problemas con los ciclos sueño-vigilia (como los trabajadores nocturnos).

La duración ideal de la siesta se puede situar en torno a la media hora. Diez minutos pueden ser suficientes.

Sobrepasar los cuarenta minutos de siesta distorsiona los efectos positivos de este hábito porque entramos en un sueño profundo del que nos cuesta despertar.

Es mejor el sofá o una butaca cómoda para reposar que la cama, así se asegura una duración más cercana a la ideal aconsejada por los expertos.

Una siesta no es una pérdida de tiempo, ya que contribuye a mejorar el rendimiento cuando se reanuda la actividad y reduce los riesgos a los que nos exponemos en nuestra actividad laboral debido a que con ella se aumenta la agudeza mental.

Fuente 2 El mundo.es <http://www.elmundo.es/salud/2000/397/964080763.html>

Por qué rendirse a los encantos de la siesta

La siesta mejora la sensación de bienestar general, aumenta la vitalidad y reactiva nuestros reflejos. Mejora nuestro grado de atención e incrementa la eficacia de nuestras tareas. Puesto que, durante el sueño nuestra imaginación vagabundea y se libera, la siesta puede provocar que nuestra creatividad experimente una inyección directa. Y, en cuanto a la salud, disminuye el riesgo de accidentes cardiovasculares, resultado de una mala gestión de los ritmos biológicos que la siesta tiende a regularizar.

La siesta es, pues, el reposo, acompañado o no del sueño, que suele seguir a la comida del mediodía, aunque **puede realizarse antes**. Para disfrutar de una siesta, **puedes dormir un rato, pero relajarte o simplemente estirarte unos instantes también pueden considerarse una especie de pequeña siesta.**

Cuándo hacer la siesta

Se recomienda hacer la siesta tras una comida excesiva, para favorecer la digestión y reponer fuerzas antes de reemprender la actividad. También **es muy conveniente en momentos de presión laboral, cuando el exceso de trabajo hace que las ideas se arremolinen en nuestra cabeza y no haya manera de concentrarse.** El sistema nervioso está pidiendo un merecido descanso, que no tiene por qué ser de duración prolongada.

Para muchas personas, también es muy efectivo descansar un momento antes de alguna cita, conversación, encuentro o examen importante. Es suficiente con aislarse unos minutos, cerrar los ojos, respirar profundamente y visualizar que la situación se resuelve de forma positiva.

Ni qué decir tiene que, en algunas ocasiones, la siesta se vuelve obligatoria. Un buen ejemplo sería si al **conducir** tu vehículo te sientes cansado o tienes sueño. Hacerlo en estas condiciones te pone en peligro; detente el tiempo que tu cuerpo considere necesario.

- **La siesta relámpago** dura menos de cinco minutos. A pesar de ser ultrarápida, permite disminuir el estrés y aumentar de forma rápida el nivel de energía vital antes de afrontar un evento importante o ponerse en forma tras una dura jornada. Consiste en cerrar los ojos y relajarse al instante, inspirando profundamente y expirando con lentitud. La siesta relámpago es viable en cualquier entorno: en el trayecto de dos estaciones de metro o de pie en un pasillo antes de una entrevista.

- **La siesta relax** tiene una duración de entre cinco y treinta minutos. Es la más practicada y puede llevarse a cabo tendido o bien sentado. Se recomienda, al menos una vez al día, por ejemplo, después del almuerzo.

- **La siesta regia** honra a su nombre. Es aquella cuya duración es de treinta minutos o más. Se hace tendido, bien en la cama o en un sofá o hamaca, o tumbado en la hierba... y es muy efectiva ante un gran cansancio, tras una noche en blanco o, por ejemplo, para recuperarse del estrés causado por la diferencia horaria de un viaje intercontinental. La siesta regia permite acceder a todos los estadios del sueño, desde la vigilia al sueño profundo y los sueños propiamente dichos.

Fuente 3 elmundo.es/mundosalud

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2007/02/12/corazon/1171301277.html>

SUEÑO

La siesta, escrita en los genes

MYRIAM LÓPEZ-BLANCO

Una serie de estudios realizados en las últimas dos décadas ha demostrado que tiene una explicación biológica, que la hora de la siesta está escrita en los genes. Echar una cabezadita después de comer es una respuesta natural del organismo y se ha visto, además, que esta costumbre española eleva considerablemente la productividad y mejora el estado de ánimo del trabajador.

Es un invento español, pero ha sido en Estados Unidos donde se ha reconocido su valor científico y donde se está promocionando su práctica.

La siesta **tiene mucho que ver con ese reloj biológico**, que es el mismo sistema que nos hace dormir por la noche. Dicho sistema está situado en una zona del cerebro llamada región supraóptica, que controla los cambios diarios de fenómenos fisiológicos y bioquímicos, como el sueño-vigilia, la liberación de hormonas, los cambios en la temperatura de la piel, la agudeza visual, etcétera.

«No hay duda de que la siesta tiene una base biológica», dice el doctor Campbell. «Pero, de igual forma que hay personas que necesitan muchas horas de sueño y otras que necesitan pocas, y que hay quien funciona mejor por la mañana y quien es más nocturno, también hay personas a las que les resulta más fácil sestear que a otras», añade este especialista. «Es muy probable que todos estos tipos estén determinados en gran parte por los genes».

FALTA DE SUEÑO. La siesta tiene una explicación biológica, pero ¿es beneficiosa para la salud? «Probablemente», dice el doctor Campbell. «Hay muchos datos que demuestran que la mayoría de adultos y muchos niños tienen una falta crónica de sueño, y que esto puede aumentar el riesgo de enfermedades y disminuir la habilidad del organismo para luchar contra ellas».

Según la doctora Rosa Peraita Agradados, de la Unidad de Sueño y Epilepsia del Hospital General Universitario Gregorio Marañón, de Madrid, y presidenta de la Asociación Ibérica de Patología del Sueño, en nuestros días **dormimos casi dos horas menos que a principios de siglo, debido a la luz eléctrica, a la televisión y a los trabajos con turnos en las fábricas.** «La privación crónica de sueño conlleva un menor rendimiento, a accidentes laborales y de tráfico, a depresión e irritabilidad», dice

Peraita. «Y todo ello produce repercusiones negativas en la vida laboral, familiar y social».

En determinadas enfermedades, como la epilepsia o la narcolepsia, **la siesta se convierte en parte del tratamiento.** Según Peraita, en la narcolepsia, una siesta de 15 o 20 minutos es tan eficaz como administrar una dosis de un medicamento estimulante; y en la epilepsia, la falta de sueño puede provocar una crisis.

Para Justin Blau, lo único que está claro es que hay una predisposición natural en el ritmo circadiano humano para dormir a media tarde, «pero eso no quiere decir que se tenga que dormir», dice. Según esta especialista, **la siesta tiene sentido biológico, especialmente en climas cálidos,** en los que los animales gastarían muchas energías tratando de estar frescos mientras están activos durante la mayor parte del día. «Pero la cuestión es si los humanos debemos guiarnos por nuestros instintos animales», dice. «Cuando entra el sueño, uno puede concentrarse al máximo en lo que se está haciendo y lograr que el cuerpo y la mente eviten esa supuesta necesidad de dormir por la tarde».

ACCIDENTES. Se sabe que muchos accidentes, como el de la central nuclear de Chernobyl, han ocurrido porque los trabajadores no habían dormido lo suficiente. Y, en general, todos los especialistas en sueño reconocen que se duerme menos de lo necesario. Estamos en una sociedad con déficit crónico de sueño. Y, **paradójicamente, en España —país en el que se inventó la siesta y donde se practica cada vez menos— quizás es donde más déficit hay, porque se ha ido amoldando a los hábitos y horarios de trabajo europeos (menos pausas para comer, por ejemplo), pero no se han abandonado los hábitos sociales, como cenar muy tarde e irse a la cama pasada la media noche.**

Según una encuesta elaborada por la empresa Pikolín , y citada por Pilar Portero en el dominical de El Mundo el pasado verano, sólo uno de cada 10 españoles se echa una cabezadita diaria, y el tiempo de duración por término medio es de algo menos de una hora.

un avisado empresario catalán, Federico Busquets, quien se fijó en la falta que hacía. Vio que muchas personas acababan dormitando encima del volante de su coche o reclinados en el asiento, esperando a volver a la oficina. De modo que empezó a abrir centros por todo el estado en los que la siesta está a la venta.

Masajes a mil se llama la empresa que, aparte de otros servicios complementarios de belleza, ofrece un masaje relajante de 10 minutos seguido de media hora (o más, quien quiera) en una silla ergonómica que mantiene al cliente en posición fetal, en un espacio tranquilo diseñado para aliviar las tensiones. Esta noticia dio la vuelta al mundo hace ahora un año: España vende su siesta.

CRISTINA G. LUCIO (elmundo.es)

Los hombres trabajadores se beneficiarían más de la siesta debido a que acumularían mayores niveles de estrés que los individuos jubilados.