

## ¿Todo listo para una siesta? Cómo echarse la siestecita perfecta

Por Aaron Warnick

¿Alguna vez pensó: "Voy a cerrar los ojos tan solo un segundo" y luego se despertó mucho más tarde? Si es así, no es el único caso.

Desde bebés hasta adultos y personas mayores, la siesta es una parte fundamental de la vida humana. En realidad, es una parte central de la vida de muchos animales, como, en definitiva, lo son los seres humanos. Los felinos tienen tanta fama por sus hábitos a la

hora de dormir que el idioma inglés recoge este hecho en la palabra "catnap" para referirse a una siestecita, por el sueño ligero ("nap") del gato ("cat").



Una siesta puede definirse

como un breve periodo de sueño que ocurre fuera del ciclo de sueño normal, según Timothy Morgenthaler, MD, especialista en medicina del sueño de la Clínica Mayo; aunque admite: "No estoy seguro de haber leído alguna vez una definición de 'siesta' consensuada internacionalmente."

Dependiendo de dónde, cuándo o durante cuánto tiempo tome una siesta, uno puede sentirse renovado y alerta, o más somnoliento. La clave es determinar qué factores hacen que una siesta sea perfecta y saludable para usted.

### La hora de la siesta para los niños

La siesta es algo común para los niños, en especial para los bebés. Los recién nacidos toman de tres a cuatro siestas por día y pasan alrededor de 16 horas por día durmiendo. Eso cambia a medida que crecen.

Entre el nacimiento y, aproximadamente, los cinco años, los patrones de sueño varían. Alrededor de los dos años, los niños no suelen necesitar esas siestas diurnas; por eso, algunos niños pueden empezar a resistirse a la hora de la siesta.

Según estudios al respecto, la hora de la siesta puede interrumpir el sueño nocturno habitual de los niños pequeños que ya empiezan a caminar, y los mantiene despiertos hasta más tarde. Si duermen la siesta durante el día, podría ser para recuperar el sueño perdido.

Entonces, ¿son necesarias las siestas para los niños pequeños? Estrictamente hablando, no, según los expertos en sueño. "Es más un acuerdo entre padres e hijos sobre lo que funciona mejor para los niveles de energía de ambas partes," sostiene Morgenthaler, expresidente de la American Academy of Sleep Medicine (Academia Estadounidense de Medicina del Sueño).



Pero si su hijo quiere dormir una siesta y esta no interrumpe su ciclo de sueño, déjelo tomar una siestecita durante el día. Sea constante para que se acostumbre a una rutina para dormir.



>> Para obtener más información sobre las siestas y el sueño saludable, visite [www.aasm.org](http://www.aasm.org)

### La hora de la siesta para los adultos

En el caso de los adultos, hay muchas razones para tomar una siesta. Tal vez la razón más común sea recuperar el sueño perdido. Los adultos suelen necesitar entre siete y nueve horas de sueño continuo. Los adolescentes y las mujeres embarazadas necesitan más horas de sueño.

Si usted no alcanza ese objetivo, tendrá una "deuda de sueño", y sentirá cansancio corporal y mental por falta de sueño. Esta situación puede deberse a una sola noche de sueño interrumpido o darse después de la acumulación de muchas noches sin dormir.

Las personas que tienen un resfriado pueden tomar muchas siestas, puesto que el organismo está trabajando arduamente para combatir la infección. Dormir la siesta también es muy común después de una cirugía. Demasiadas siestas también pueden ser un síntoma de depresión, apnea del sueño o una enfermedad no diagnosticada; por eso, asegúrese de mencionárselo a su médico.

Aunque a veces uno no necesita una razón para tomar una siesta. Algunas personas sencillamente disfrutan de las siestas. La siesta por la tarde es una costumbre de muchas culturas de todo el mundo, como la tradición española de la siesta después del almuerzo.

"Las siestas pueden ser una forma agradable de pasar el tiempo," observa Morgenthaler. "Implican un gasto mínimo de energía, recargan las baterías y generan grandes beneficios."

Una buena siesta puede incrementar el estado de alerta y el rendimiento cognitivo, y mejora los tiempos de reacción.

### Receta para una siesta fabulosa

Entonces, ¿qué factores hacen que la siesta sea perfecta? La siesta ideal debe durar entre 10 y 20 minutos. Las siestas breves suelen resultar

satisfactorias y generan beneficios cognitivos inmediatos. Si es de los que tardan en conciliar el sueño, téngalo presente al momento de tomar una siesta.

Aunque es importante no excederse. Las siestas más largas, de entre 30 y 60 minutos, implican un mayor riesgo de inercia del sueño. Podría despertarse con una sensación de atontamiento y pereza. Si no pudo dormir mucho la noche anterior, las siestas prolongadas pueden ayudar a saldar la deuda de sueño, pero es posible que no rinda al máximo después de la pausa para dormir, y quizá sea más difícil conciliar el sueño esa noche.



El horario de la siesta depende de la hora a la que habitualmente se va a dormir. Si está tomando una siesta porque no durmió lo suficiente, hacerlo temprano por la mañana podría tener el mejor efecto. Si duerme regularmente por la noche, el mejor momento para recargar las baterías rápido podría ser temprano por la tarde, alrededor de las 14:00, sugiere Morgenthaler.

Así que la próxima vez que sienta que necesita un respiro, busque un rincón tranquilo, cierre los ojos y échese un sano sueñecito más.

### Las personas mayores se benefician de las siestas

La siesta es especialmente beneficiosa para los adultos mayores, ya que suelen tener un sueño más ligero y se despiertan con más frecuencia durante la noche.

Se ha demostrado que una siesta de una hora por la tarde estimula la memoria y las capacidades cognitivas en los adultos mayores. Entonces, si está en sus años dorados, no se sienta culpable por echarse una cabezada. ¡Les está haciendo un bien al cerebro y al cuerpo!

Sin embargo, si se suele quedar dormido durante el día, debe consultar a su médico. Tal vez precise revisar los medicamentos que está tomando o hablar con usted sobre formas de mejorar sus hábitos de sueño. Nunca es una mala idea hablar con su médico sobre qué necesita en cuanto a su salud.



Fotos y arte por cortesía de iStockphoto: mujer en la hamaca, AndreyPopov; hombre en el sofá, DragonImages; niño dormido, PKpix; ilustraciones, Ekaterina Grigoreva.