



Cada 11 de marzo se celebra el Día Mundial de la siesta, que pone el foco en ese descanso breve tras la comida que procede del latín 'hora sexta', el tramo del día cercano al mediodía que marcaba una pausa en la jornada. Foto: Drobotdean-Freepik

CRÓNICA

La siesta: el descanso breve que la ciencia recomienda

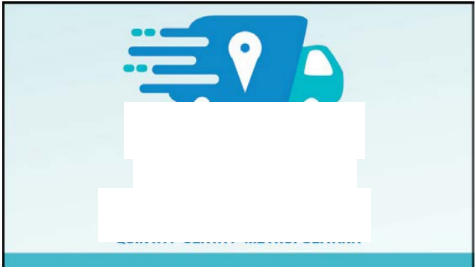
Cada 11 de marzo se conmemora el Día Mundial de la Siesta, una fecha que invita a revisar uno de los hábitos más extendidos —y también más caricaturizados— de nuestra cultura. Lejos de ser solo una tradición asociada a los países mediterráneos, la siesta responde a una base biológica que hoy cuenta con amplio respaldo científico. El término proviene del latín hora sexta, que aludía al tramo del día cercano al mediodía, momento destinado a una pausa

en la jornada. La propia Real Academia Española la define como "el tiempo después del mediodía, en que aprieta más el calor", manteniendo así esa doble dimensión: cultural y climática. Sin embargo, más allá del tópico, la explicación está en el reloj biológico. El descenso natural de la tarde "Estamos fisiológicamente predispuestos a la siesta", explica la cronobióloga María Ángeles Bonmatí. La conocida "bajada de energía" que muchas per-

sonas experimentan tras el almuerzo no es señal de flojera, sino consecuencia del ritmo circadiano, que tiende a disminuir el nivel de alerta en las primeras horas de la tarde. Si a ello se suma el proceso

digestivo, la somnolencia puede intensificarse. No obstante, el punto clave no es solo dormir, sino cuánto y cómo hacerlo. Bonmatí es categórica: "Se

continúa ►►



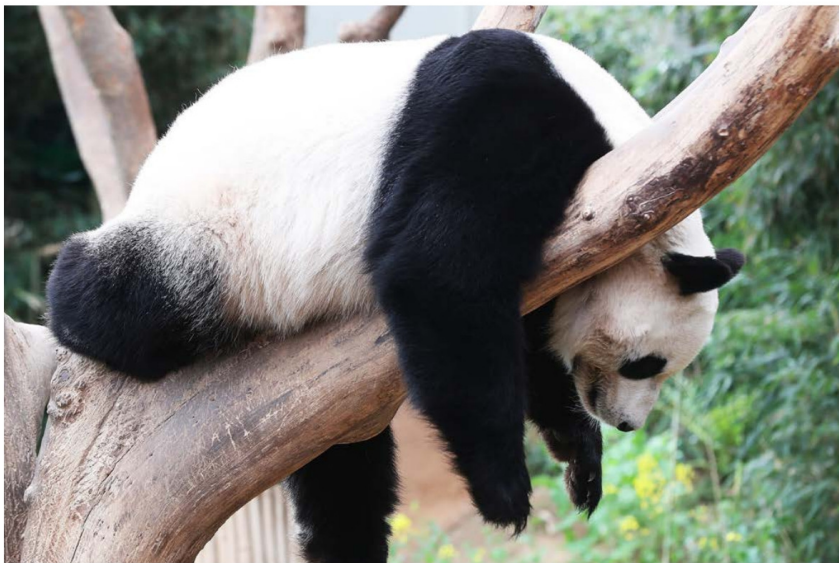
AIRE ACONDICIONADO

recomienda que la siesta no dure más de 30 minutos". Extenderla más allá de ese tiempo podría interferir en el descanso nocturno. En términos simples, una siesta breve "le da la vuelta momentáneamente al reloj de arena", reduciendo de forma transitoria la presión por dormir, pero sin alterar el ciclo principal. Desde la medicina del sueño, el doctor Javier Albares refuerza la idea: "La siesta no debería entenderse como un parche, sino como una herramienta fisiológica". El ser humano —recuerda— tiene una tendencia natural bifásica: un bloque principal de sueño durante la noche y un pequeño descenso de alerta después de la comida. Incluso quienes duermen bien pueden beneficiarse de una cabezada corta, ya que mejora la memoria, la concentración y el rendimiento cognitivo. En contraste, los especialistas advierten que la necesidad de siestas prolongadas puede ser indicio de algún trastorno del sueño. El neurólogo Alejandro Iranzo señala que cuando una persona duerme dos o tres horas durante la tarde, generalmente es porque el descanso nocturno ha sido insuficiente o de mala calidad. 



La siesta no debería entenderse como un parche, sino como una herramienta fisiológica. En la imagen, la escultura «Al-Qaylulah» (Siesta), del artista egipcio Mahmoud Moukhtar. EPA/ SVEN HOPPE

Lejos del estereotipo de pereza, especialistas explican que el sueño corto después del almuerzo responde al reloj biológico y puede mejorar la memoria, la concentración y el rendimiento diario.



Los especialistas advierten que la necesidad de una siesta larga puede ser síntoma de una patología del sueño. EFE/ Yonhap