

# Sepa qué es, por qué ocurre y cómo dejar atrás la “ansiedad post siesta”

Taquicardia, angustia y el pensamiento de que algo malo pasará pueden ser indicadores de este fenómeno, que sería “relativamente frecuente”.

Natividad Espinoza R.

**¿A**lguna vez ha despertado de una siesta con una sensación incómoda y la idea de que algo malo le va a pasar? Si la respuesta es sí, puede que sufra o haya padecido un mal que los expertos llaman “ansiedad después de la siesta” o “ansiedad post siesta”.

De acuerdo con los expertos dominicanos de Superando la Ansiedad (@superandolaansiedad), la ansiedad después de la siesta generalmente llega acompañada de taquicardia, angustia, aturdimiento, desorientación y, en algunos casos, hasta de una opresión en el pecho. Y es más, este malestar hace que algunas personas simplemente dejen de dormir un temor al descanso nocturno.

“El episodio -de ansiedad post siesta- que más recuerdo fue una vez que dormí antes de salir a juntarme con unos amigos. No habré dormido más de 40 minutos, pero desperté



con la idea de que ese día me iba a morir. Salí de mi casa y me puse a caminar hacia mi destino, pero recuerdo que durante todo el camino no dejé de pensar en que me iban a atropellar”.

El de Noelia Enríquez (35) es un ejemplo bastante gráfico de este fenómeno que, en algunos casos,

puede llegar a ser muy serio.

Si bien ella no recuerda cómo estaba anímicamente al momento en que tuvo esa experiencia, hay otras personas que sí han asociado la ansiedad post siesta al estar pasando por un período complejo.

## ¿Cómo dejarlo atrás?

Desde Superando la Ansiedad explicaron que la ansiedad post siesta puede experimentarse cuando se tienen muchas cosas pendientes por hacer, cuando se tiende a posponer mucho las labores (procastinación) y/o cuando las personas son demasiado exigentes con ellas mismas. Asimismo, puede desarro-

llarse cuando quien la experimenta está pasando por un momento muy duro en su vida, o bien porque tiene demasiadas preocupaciones debido a la propia ansiedad.

El dr. Álvaro Vidal, neurólogo de Clínica Somno, manifestó en tanto que “un estudio de la Universidad de Berkeley (EE.UU.) asocia la ansiedad después de la siesta a una mala calidad del sueño, a tener un diagnóstico de trastorno de ansiedad de base, a tener pensamientos negativos frecuentemente, al consumo excesivo de alcohol, a fumar e incluso a ciertos tipos de dietas”. Asimismo, añadió que es un fenómeno “relativamente frecuente”.

Según el médico, para evitar este desagradable fenómeno la sugerencia clave es “evitar las siestas y, de seguir tomándolas, asegurarse de que las mismas no duren más de 30 minutos y sean cercanas al almuerzo”.

No obstante, también mencionó que es importante “mantener rutinas de sueño nocturno saludables, proteger y estimular



Un estudio de la Universidad de Berkeley asocia la ansiedad post siesta a una mala calidad del sueño.

Dr. Álvaro Vidal  
 neurólogo Clínica Somno

una adecuada salud mental evitando el estrés (laboral y familiar), alimentarse sanamente y hacer actividad física”.

## ¿cómo enfrentarlo?

Como no siempre se puede dejar atrás el problema de forma rápida, desde Superando la Ansiedad también dieron recomendaciones para ayudar a mantener -dentro de lo posible- la calma cuando se está pasando por uno de estos episodios: hacer respiraciones conscientes, quedarse recostado hasta que el corazón recupere su ritmo habitual y pensar en que lo que produce este fenómeno es la propia ansiedad. ☺