

¿La siesta es una señal de alerta? El revelador hallazgo de Harvard tras un estudio de 20 años en adultos mayores

31/05/2026



Dormir una **siesta** después del almuerzo suele **asociarse con descanso**, recuperación de energía y bienestar. Sin embargo, una nueva investigación liderada por especialistas de la **Escuela de Medicina de Harvard** reveló que ciertos patrones de sueño diurno en **adultos mayores** podrían estar vinculados con un **mayor riesgo de mortalidad**.

El estudio, publicado en la revista científica **JAMA Network Open**, analizó durante casi dos décadas los hábitos de descanso de más de 1.300 personas mayores de 56 años. Los resultados sugieren que no solo importa cuánto se duerme durante el día, **sino también la frecuencia de las siestas y el momento en que ocurren**.



Los resultados mostraron que las siestas más largas y frecuentes se asociaron con un mayor riesgo de mortalidad por cualquier causa. Foto: Unsplash.

Los investigadores destacan que estos hallazgos no significan que dormir una siesta sea perjudicial. En cambio, plantean que determinadas características del sueño diurno podrían funcionar como **señales tempranas de problemas de salud** que aún no han sido diagnosticados.

Un estudio que siguió a más de 1.300 adultos durante 19 años

La investigación fue desarrollada por científicos del **Hospital General de Massachusetts**, la **Escuela de Medicina de Harvard** y el **Centro para la Enfermedad de Alzheimer de la Universidad Rush**, en Estados Unidos.

Para obtener resultados más precisos, los especialistas evitaron recurrir a cuestionarios o recuerdos de los participantes. En su lugar, utilizaron una tecnología

denominada **actigrafía**, que registra de manera continua los movimientos corporales y permite estimar los períodos de sueño y vigilia mediante un **dispositivo similar a un reloj inteligente**.

En total **participaron 1.338 personas de 56 años o más**, con una edad promedio de 81 años. Los voluntarios utilizaron el dispositivo durante aproximadamente diez días, mientras que **el seguimiento de su estado de salud se extendió hasta 19 años**.



Los especialistas también detectaron que quienes dormían habitualmente por la mañana presentaban un riesgo más elevado que aquellos que descansaban por la tarde. Foto: Unsplash. A diferencia de investigaciones anteriores, este trabajo no se limitó a medir la duración de las siestas. También evaluó la **frecuencia**, el **horario** y la **regularidad** de los períodos de sueño durante el día.

Qué descubrieron los investigadores sobre las siestas y la mortalidad

Al finalizar el seguimiento, los investigadores observaron que **quienes dormían más tiempo durante el día presentaban un mayor riesgo de fallecimiento** por cualquier causa.

Los resultados mostraron que **cada hora adicional de sueño diurno se asociaba con un incremento del 13% en el riesgo de mortalidad**, incluso después de considerar factores como la edad, enfermedades crónicas, medicación y calidad del sueño nocturno.



La investigación utilizó dispositivos similares a relojes inteligentes para registrar de manera objetiva los patrones de sueño de los participantes. Foto: Unsplash.

Además, cada siesta adicional realizada durante la jornada se relacionó con un aumento del 7% en el riesgo de muerte. Otro dato que llamó especialmente la atención fue el horario del descanso. **Las personas que solían dormir por la mañana**

presentaron un riesgo de mortalidad un 30% superior al de quienes realizaban sus siestas durante las primeras horas de la tarde.

Según los autores, las **siestas matutinas** podrían reflejar una **somnolencia excesiva** o **alteraciones en el ritmo circadiano**, el reloj biológico encargado de regular los ciclos naturales de sueño y vigilia.

Por qué las siestas podrían convertirse en una señal de alerta médica

Los investigadores sostienen que los **patrones de sueño diurno** podrían transformarse en una herramienta útil para la detección temprana de problemas de salud.



Los autores aclararon que las siestas no causan la muerte, sino que podrían actuar como una señal de enfermedades o alteraciones de salud subyacentes. Foto: Pexels.

En este contexto, los dispositivos portátiles capaces de registrar el sueño, como **relojes inteligentes** y **pulseras de monitoreo**, podrían desempeñar un papel cada vez más importante en la práctica médica.

La información recopilada permitiría identificar cambios sutiles en los hábitos de descanso y **detectar de forma anticipada posibles trastornos neurológicos, cardiovasculares o metabólicos** que aún no generan síntomas evidentes.

Los especialistas remarcan que una mayor necesidad de dormir durante el día puede ser consecuencia de alteraciones del sueño nocturno, enfermedades subyacentes o **procesos biológicos asociados al envejecimiento**.

Lo que el estudio no demuestra sobre las siestas

A pesar de la relevancia de los resultados, los autores subrayan que la **investigación no demuestra una relación de causa y efecto**. Es decir, las siestas largas, frecuentes o realizadas por la mañana no provocan necesariamente un mayor riesgo de muerte. Más bien podrían actuar como un **indicador de que existe algún problema de salud que merece ser evaluado**.



Hipertensión, presión arterial, NA

Los investigadores también reconocieron algunas limitaciones. La tecnología utilizada puede **confundir períodos de reposo con sueño real**, y la mayoría de los participantes pertenecía a una población específica de adultos mayores de Illinois, por lo que los resultados podrían variar en otros contextos culturales y étnicos.

Asimismo, señalaron que prácticas habituales en distintas regiones del mundo, **como la siesta tradicional después del almuerzo en países hispanos**, requieren investigaciones adicionales para comprender mejor su impacto en la salud.

Mientras tanto, el estudio aporta una nueva mirada sobre un hábito cotidiano que suele pasar desapercibido. Para los expertos, **prestar atención a cuándo, cuánto y con qué frecuencia se duerme** durante el día podría ofrecer información valiosa sobre el estado general de salud de las personas mayores.

Fuente: Canal 26