

Un clásico mendocino: Cuánto tiene que durar la siesta ideal y cuál es el mejor horario para tomarla, según un médico

08/11/2024



Dormir la siesta es un verdadero placer. De hecho, es un momento sagrado para los habitantes de la provincia de Mendoza.

Lo cierto es que no solo se trata de gustos. Los expertos trabajaron en este fenómeno que atraviesa a gran parte de la sociedad, y estudiaron **los efectos que trae en el organismo dormir siesta**. Así fue como descubrieron que **tiene grandes beneficios no solo para el cerebro, sino también para otras funciones del cuerpo**. La clave está en el tiempo de duración y la hora en la que se toma el descanso diurno.

De acuerdo a una encuesta realizada por el Programa de Estudios de Opinión Pública de la Facultad de Medicina y

Ciencias de la Salud de la Universidad Abierta Interamericana publicado en marzo de 2023, en Argentina, el 45,9% de las personas no duerme siesta, **el 37,1% lo hace “a veces” y el 17% duerme siesta habitualmente**. De estos últimos, el 51,8% duerme menos de una hora de siesta, y el 43%, entre una y dos horas.

Hay personas que creen que la siesta es para “vagos” pero, en realidad, dormir siesta tiene muchos beneficios que **mejoran el rendimiento y que promueven el bienestar físico y mental**. “A diferencia de lo que la gente piensa, **la siesta no es de vagos ni de holgazanes** sino de las personas que quieren tener una buena salud y cuidarse”, explicó el médico y divulgador Mario Alonso Puig, en una entrevista al portal español CuídatePlus.

Los beneficios de dormir la siesta

La Fundación Española del Corazón afirma que dormir la siesta tiene muchos beneficios para la salud. Los especialistas explican que “la siesta **ayuda a disminuir en un 37% el estrés y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares**”.

Esto ocurre porque **la falta de sueño “incrementa el cortisol**, y un exceso de esta hormona aumenta la intolerancia a la glucosa y a la grasa, debilita el sistema muscular e inmunológico y disminuye los niveles de la hormona del crecimiento, lo que puede provocar diabetes y enfermedades cardiovasculares”.

A su vez, tomarse descansos en horas de la tarde **previene las cardiopatías, reduce la tensión arterial, aumenta la concentración y mejora el estado de ánimo**, entre otras cosas.

Cuánto debe durar la siesta

La siesta es clave para recuperarse del desgaste acumulado y para lograr ese empuje necesario para continuar con el resto de las actividades del día **no hace falta dormir mucho**. Alonso

Puig explicó que “sirve para activar el sistema parasimpático y que podamos seguir avanzando y trabajando”, y remarcó que para lograrlo, “debe ser corta”.

El dilema de la siesta llegó hasta la NASA, los expertos de la agencia espacial “declararon un tiempo ideal de siesta de 14,4 minutos”, por tanto, Alonso Puig considera que **lo ideal es tomar “siestas de 20 minutos, que es el tiempo justo para descansar”**. Y advirtió que hay que tener cuidado de “no pasarnos de este tiempo porque puede alterar el patrón normal de sueño y tener problemas con el sueño nocturno”.

Por último, otro de los datos claves a la hora de decidir tomar descansos a la mitad del día, es la hora recomendada para hacerlo. El especialista reveló que es **“entre las 12 y las 16 de la tarde”**, y es fundamental que la siesta, por más que sea corta, se disfrute en un lugar cómodo, tranquilo, con poca luz y poco ruido.

Fuente: TN