

Julio 2018

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Los estudios sobre el efecto de la siesta en la salud han sido muy controvertidos, pero en general, existe un cierto consenso en que las siestas de corta duración (20-30 min) producen beneficios en la salud física y mental y aumentan el bienestar, sin afectar negativamente al sueño nocturno.

Los beneficios de una buena siesta

Entre los beneficios más importantes de la siesta figuran:

- **Reduce la tensión arterial y previene las cardiopatías**, al disminuir el estrés y la tensión psicológica.
- **Aumenta la concentración, facilita el aprendizaje, estimula la creatividad y facilita la resolución de problemas**, incrementando así la productividad de los trabajadores y el rendimiento escolar de los niños.
- **Mejora los reflejos** y duplica los niveles de alerta, disminuyendo el número de errores y accidentes.
- **Fomenta la positividad y mejora el estado de ánimo.**

Recomendaciones para disfrutar de una siesta reparadora

¿Dónde?

- En un lugar cómodo, con una temperatura agradable, un ambiente tranquilo, con escaso ruido y poca luz.
- En una postura que no provoque molestias musculares por ejemplo en el cuello. En caso de padecer reflujo gástrico u otros problemas digestivos, es mejor evitar una posición horizontal.

¿Cuándo?

- Después de comer, entre la una y las cinco de la tarde, que es el periodo de mayor somnolencia, teniendo en cuenta que nuestros ritmos vitales sufren una caída entre las tres y las cinco de la tarde.

¿Cuánto?

- En condiciones normales no debe durar más de 30 minutos. Si se tiene la necesidad de dormir mucho más y el número de horas de sueño nocturno es adecuado, convendría consultar con el médico, ya que podríamos estar ante algún trastorno del sueño, estado depresivo u otra enfermedad.
- En el caso de estar muy privado de sueño (p.e. personal que trabaja de noche), se puede dormir durante unos 90 minutos seguidos, para despertar al final de un ciclo completo de sueño.

Debemos evitar la siesta si ello contribuye a una mayor dificultad para dormir por la noche.