



La siesta debe ser breve ya que, por el contrario, quienes duermen más largo durante el día son más propensos a sufrir consecuencias a la salud.

Lo ideal es hacerlo recostado, en un lugar silencioso y con luz tenue

Siesta sí, pero con reloj: 20 minutos son suficientes para que los séniors recarguen energías

Roxana Letelier (64) dice que el fin de semana, cuando no le toca trabajar como enfermera, después de almuerzo “me baja mucho, mucho sueño”. La situación se repite siempre, así que ahora es casi un ritual: después de comer, va a su dormitorio y hace una pequeña siesta (de entre 15 a 20 minutos) que le sirve para reponerse y seguir con los quehaceres y los panoramas del día.

“Hasta cuando estoy de vacaciones o de viaje, me gusta hacer una pausa en algún momento de la tarde y dormir una siesta”, asegura.

Existe evidencia que respalda los beneficios de las siestas. Un estudio de 2023, de científicos del University College de London (UCL) y la Universidad de la República de Uruguay, publicado en la revista *Sleep Health*, analizó datos de personas entre 40 y 69 años y encontró una relación causal entre una siesta habitual y un mayor volumen cerebral, un marcador de buena salud vinculado a un menor riesgo de demencia y otras enfermedades.

“Nuestros hallazgos sugieren que, para algunas personas, las siestas cortas durante el día pueden ser parte del rompecabezas que podría ayudar a preservar la salud del cerebro a medida que envejecemos”, explicó Victoria Garfield, investigadora de la Unidad de Salud y Envejecimiento a lo Largo de la Vida de la UCL y autora principal del estudio.

Y añadió que investigaciones previas también habían demostrado que las siestas cortas

Dormir por un período corto de tiempo durante el día podría tener algunos beneficios, tales como la recuperación de la fatiga y la mejora de los estados de ánimo y alerta. Dormitar en la mesa después de almorzar o “cabecear” delante del televisor no es reparador, advierten los especialistas.

Constanza Menares

tienen beneficios cognitivos, ya que quienes las toman obtienen mejores resultados en las pruebas cognitivas en las horas posteriores, en comparación a sus contrapartes que no durmieron.

Hábito de vida

Médicos locales confirman que un descanso diurno puede ser beneficioso, siempre que no se sobrepasen 20 minutos de sueño.

“Las ventajas demostradas en cualquier edad son recuperación de la fatiga, mejora del estado de alerta y mejora del ánimo y el humor. La recomendación es dormir entre 10 y 20 minutos, idealmente antes de las 15:00 horas y ojalá en un lugar tranquilo, en un ambiente recostado y cómodo, sin ruidos de televisión o radio. Por

ningún motivo tomar alcohol para lograr una mejor siesta, ni tomar como siesta el quedarse dormido en la silla posalmuerzo porque, aunque la persona incluso ronque, eso no es un descanso reparador”, dice Marcelo Blacutt, geriatra y docente de la Facultad de Medicina de la U. del Desarrollo.

Y advierte que “la siesta es un hábito de vida. Empezar a hacerlo después de los 60 años no es malo, pero tienen que ser adecuadas, siguiendo las recomendaciones ya mencionadas”.

Carlos García, geriatra de la Clínica Las Condes, coincide y comenta que los séniors podrían “beneficiarse con una siesta corta para estar más alertas y descansados en la tarde, más orientados y con ánimo de hacer ejercicios, por ejemplo. Si se quiere dormir una siesta esta debe ser cercana a la hora después de almuerzo, con la vejiga vacía, acostado, en un lugar tranquilo, temperado y sin mucha luz. Después de 20 minutos se debe despertar con suavidad para retomar las actividades habituales”.

Los entrevistados son enfáticos en que la siesta debe ser breve ya que, por el contrario, quienes duermen más largo durante el día son más propensos a sufrir consecuencias a la salud.

“Una siesta excesiva diurna podría incluso favorecer el deterioro cognitivo. La siesta debe ser breve y no debe entorpecer el sueño ni el descanso nocturno. Lo ideal es siempre alcanzar el sueño profundo en la noche, que es cuando el cerebro elimina las toxinas que pueden predisponer con mayor frecuencia a las demencias”, indica Carolina Arias, académica de la Escuela de Enfermería de la U. de los Andes.

Para cumplir con solo 20 minutos, la experta recomienda “buscar algo que agrade y motive para levantarse después de dormir la siesta, porque siendo honestos, a todos nos gusta descansar. Lo ideal es solo hacer una siesta pequeña que nos agregue energía para pasar una mejor tarde, no recuperar el sueño que no tuvimos en la noche”.