

"POWER-NAP"

Luis Ferrer i Balsebre

Xefe de Servizo de Psiquiatría do Complexo Hospitalario Juan Canalejo

Cad Aten Primaria
Año 2006
Volumen 13
Pág. 159-160

"Traballo publicado no periódico La Opinión de A Coruña o 27 de agosto de 2006, na sección El Tonel de Diógenes"

Los romanos contaban las horas a partir de la salida del sol de modo que el mediodía correspondía a la hora sexta -cuando el calor era mayor-, de ahí derivó la palabra "siesta" que nombra una de las costumbres más ibéricas, mediterráneas y saludables que podemos disfrutar.

Me confieso un adicto practicante de la siesta desde siempre, incluso en tiempos en que salir del armario seestero estaba mal visto, porque siempre había algún fundamentalista del trabajo que achacaba el hábito a una haraganería propia de la raza, lo cual es una soberana ignorancia y estupidez.

Aunque la siesta es un invento español - Camilo José Cela la identificaba como el yoga ibérico-, ilustres personajes la practicaron comprobando sus enormes ventajas: Albert Einsten cantó sus alabanzas y Winston Churchill - que aprendió la costumbre en Cuba - rendía a sus colaboradores en la Segunda Guerra mundial gracias a su cabezadita diaria.

Nada hay más contra natura que desarrollar una actividad inmediatamente después de comer; fíjense en los animales y comprobarán que tras la comida dormitan, somnolencia ésta que es la natural consecuencia del descenso de la sangre desde el sistema nervioso al digestivo que se produce después de comer.

Está demostrado que una siesta de no más de treinta minutos mejora la salud en general, plancha las arrugas, favorece la digestión y las relaciones sexuales, previene el estrés y proporciona la facultad de prolongar el tiempo y rendimiento de trabajo debido al descenso de fatiga acumulada.

Los anglosajones no descubrieron la siesta por que comen distinto, ellos son de una comida potente al día en el desayuno, lo que les da una autonomía de no más allá de las cinco de la tarde. Nosotros desayunamos lo justo para aguantar el tirón matinal, y luego comemos como jabatos para seguir toda la tarde y lo que nos echen si la noche

viene bien barajada. Eso lo conseguimos en condiciones óptimas gracias al feliz invento de la siesta.

Echar una cabezadita es como reinicializar, desfragmentar y eliminar los cookies del ordenador.

Los niños a quienes la siesta se les impone son inagotables, y aquellos que no lo hacen pueden padecer episodios de sonambulismo y terrores nocturnos debido a un sueño excesivamente profundo durante la noche.

La siesta ideal es de entre 15 y 30 minutos, sin superar nunca la hora ya que entonces, la natural inercia del sueño nos lleva a tardar mucho más en volver a conseguir un nivel de conciencia normal con la consiguiente modorra y mala leche.

Se distinguen varios tipos de siesta: la "cabezadita", consistente en perder el conocimiento unos minutos en los lugares más insólitos, dura el tiempo que tarda uno en descolgarse la cabeza y despertar perplejo ante a la sonrisa cómplice del de al lado.

La "siesta del carnero", o quedarse traspuesto de forma inesperada antes de comer, preámbulo exitoso en proceso fisiológico de vaciado sanguíneo del cerebro preparando el estómago para el trabajo a desarrollar, suelen ser siestas festivas y de tiempos vacacionales.

Y finalmente está la reina de las siestas, el "me voy a echar un ratito" que conlleva visionado de documental de la dos, Tomate o telediarío, y el posterior "¿hay café?", propia del día a día ibérico.

El caso es que el Dr. James Maas, ilustre colega americano, lleva más de cinco años asesorando a empresas sobre los beneficios de la pausa "mediterránea" -ya ven, primero descubrieron la dieta y ahora la pausa-, a la que llaman "Power-Nap". James prescribe la siesta contra la epidemia silenciosa que afecta a la mitad de la población en las sociedades modernas: la falta de sueño.

Más radical es el psicólogo William Anthony autor de "El arte de la siesta" y "Siesta en el trabajo", este compañero cuelga en la puerta de su despacho después de comer el cartel: "Silencio, siesta de trabajo en progreso". Anthony acaba de completar una rigurosa y reveladora encuesta: el 60% de los americanos duermen al menos una siesta a la semana. Si además tenemos en cuenta que otros estudios demuestran que nuestro invento ya lo practican el 22% de los alemanes, el 16% de los italianos y el 15% de los ingleses, podemos afirmar que nuestra "Power-Nap" está arrasando.

Pasa que tanto el vino como el jamón, el aceite de oliva o la siesta, son joyas tradicionales de nuestras tierras, y aunque otros las estén descubriendo ahora, nadie las puede saborear como nosotros mismos.

Todo lo que no es tradición -decía el pensador- es plagio o decadencia. Así que vamos a hacer Patria y echarnos una cabezadita que sienta fenomenal en esta época.

Información

Cadernos de Atención Primaria

Material adicional en Internet

A revista Cadernos de Atención Primaria é accesible por internet (www.agamfec.com). Os autores que o desexen poden presentar material complementario na páxina web (enquisas utilizadas, anexos, aspectos metodolóxicos máis detallados, fotos,...). Este tipo de material enviarase de modo diferenciado ao resto do texto. Cando algún traballo inclúa material adicional na páxina web, éste identificarase na revista con esta imaxe.

