

Te decimos por qué deberías dormir una siesta al día



Tras un largo día de trabajo o escuela, la mayoría recurriría a una o varias tazas de café para obtener energía extra. Sin embargo, cerrar los ojos por sólo uno minutos al día puede hacer más por nuestra salud física, mental y emocional de lo que pensarías.

Contrario a la creencia popular, la siesta perfecta no necesita ser larga – pero debe ser consistente, rápida y en ambientes oscuros. Un estudio del 2012 concluyó que una siesta de 10 a 20 minutos es ideal para aumentar tu concentración y productividad.

Los investigadores han descubierto que una siesta de 10 minutos produce mejoras inmediatas en la latencia del sueño, somnolencia, fatiga, vigor y desempeño cognitivo. Sin embargo, una siesta de 20 minutos, produce mejoras 35 minutos después de que te hayas despertado y éstos efectos llegan a durar hasta 125 minutos.

Aunque puede parecer tentador mantenerse dormidos, una siesta de 30 minutos puede derivar en la inercia del sueño, es decir sentirse desorientado y débil al despertar. Pero si tuviste una mala noche de sueño, un estudio del 2015 descubrió que dormir por más de 30 minutos puede revertir los efectos del desvelo y los impactos hormonales.

Los investigadores afirman que su estudio es el primero en descubrir que tomar una siesta puede ser utilizada para restaurar biomarcadores de neuroendocrina y la salud

inmunitaria de vuelta a lo que es considerado normal.

Ahora que si lo que tenías en mente era tomar una larga siesta, 60 minutos de descanso te pueden ayudar a sentirte rejuvenecido y fresco. Un largo sueño ayuda a mejorar la memoria, contribuyéndote a recordar datos, caras y nombres. También se ha demostrado que ayuda a mantenerse alerta por hasta 10 horas, lo único malo de una siesta larga es que las probabilidades de que te despiertes sintiéndote desorientado son mayores.

Si tu siesta dura más de 90 minutos probablemente pases por todas las fases del sueño, incluyendo el sueño MOR (movimiento ocular rápido) y el sueño profundo de ondas lentas, las cuales te ayudan a aclarar la mente, mejorar la recuperación de la memoria y restaurar el sueño perdido. Curiosamente, las siestas que incluyen un ciclo del sueño completo limitan la inercia del sueño y hacen que sea más fácil despertar.

Nuestro tiempo de sueño ha sido consolidado como un largo periodo, pero la realidad es que nuestro tiempo de reacción, memoria y atención disminuyen después de las tres de la tarde, por lo que una siesta después de la comida te puede ayudar a mantenerte al cien.

Recuerda que tomar una siesta cerca de tu hora de dormir puede interferir con tu sueño regular y alterar nuestro reloj interno. Así que toma siestas responsablemente.

Fuente: muyinteresante.