

Durante las 24 horas del día el cerebro necesita dormir en dos momentos

Si hay algo por lo que se nos conoce en el mundo entero es, sin duda, por la siesta. Tan typical spanish! Pero ¿hacemos bien la siesta? El premio Nobel de Literatura Camilo José Cela decía con su sarcasmo habitual, que había que hacerla a diario y “con pijama, Padrenuestro y orinal”. Otros personajes como Albert Einstein y Winston Churchill cultivaban esta sana costumbre para coger fuerzas y energía para el resto del día.

Desde la Unidad del Sueño Dr. Estivil del Centro Médico Quirónsalud Rubí, del grupo Quirónsalud nos explican cómo hay que hacerla y por qué?

Durante las 24 horas del día el cerebro tiene dos momentos en los que necesita dormir: el primero es el periodo mayor de sueño que corresponde al sueño nocturno, y existe una segunda necesidad de dormir que es aproximadamente 8 horas después de habernos levantado, lo conocemos como siesta.

La somnolencia que sentimos después de comer es la consecuencia del descenso de la sangre desde el sistema nervioso al sistema digestivo.

Para que esa cabezadita después del ágape sea reparadora, no debe llegar a un sueño muy profundo con lo que tiene que durar más o menos lo mismo que el sueño superficial, entre 15 y 20 minutos. La siesta es buena para la salud en general, favorece la memoria y los mecanismos de aprendizaje, y proporciona energía para el resto de la jornada. Debemos realizarla cada día si podemos, eso sí, teniendo en cuenta que no sustituye el sueño no dormido durante la noche, ¡ni nos libraré de todas sus consecuencias!

1. POSTURAS

No existe una postura ideal para dormir, existen posturas más y menos recomendables. Dormir apoyados sobre el lado izquierdo del cuerpo, aun notando el latido del corazón, no es nada nocivo, lo que correspondería a una postura, igual que sobre el lado derecho o boca abajo, perfectamente recomendable. La postura menos indicada es boca arriba, la razón es que cuando nos dormimos la orofaringe, es decir el cuello, (el lugar por donde entra el aire), se relaja, también lógicamente se relaja la lengua y tiene tendencia a caer hacia atrás, lo que comporta un aumento de la dificultad de entrada y salida del aire, por eso las personas que duermen boca arriba suelen hacer más ruido, o incluso pueden roncar.