

‘Turbo siestas’ para rendir mejor

(1) Los tiempos modernos parecían haber acabado con la buena siesta de toda la vida. El “yoga ibérico”, como lo llamaba Camilo José Cela, desaparece poco a poco de nuestra vida diaria, aplastado por el peso de los horarios continuos, la falta de lugares adecuados y, sobre todo, por la mala imagen que da dormir —o dormirse— en el lugar de trabajo.

(2) Pero el cuerpo humano nos pide descanso a unas determinadas horas del día e ignorarlo nos sienta mal. Un estudio de la Universidad de Atenas en 2007 señaló que los que se echaban una siesta por la tarde al menos tres veces por semana tenían un 37% menos de posibilidades de sufrir un ataque al corazón que los que no se la echaban. Y, aunque efectivamente ya no tengamos tiempo para una siesta de pijama, hay estudios que afirman que una cabezadita a media tarde mejora la productividad y el bienestar.



(3) En Estados Unidos, esta cabezadita recibe el nombre de *power nap*, la turbosiesta: un sueño de entre 10 y 20 minutos. Este tiempo está determinado por nuestro propio cuerpo: conforme aumenta la edad, más nos cuesta quedarnos profundamente dormidos. “A un niño pequeño, de unos siete años, puedes llevarle en brazos, subirle siete plantas y no se va a despertar”, señala Diego García-Borreguero, director del Instituto de Investigaciones del Sueño de Madrid. “A una persona mayor le cuesta más llegar a esa fase”.

(4) Uno de los principales inconvenientes a la hora de tomarse una cabezadita es la falta de sitios adecuados. A la hora de elegir un lugar, mejor el que más se parezca a una cama. Pero también puede ser en un sofá, en un sillón o en una silla. La *Ostrich Pillow*, un mixto entre cojín y gorro creada por el grupo de diseñadores Studio Banana, está diseñada para facilitar el sueño en cualquier lugar y condición. Los diseñadores defienden las *turbosiestas* como una suerte de “ducha mental”, que permite despertar “refrescado”. Otras empresas han preferido apostar por “espacios de descanso”, como los comercializados por la empresa MetroNaps: tumbonas diseñadas para echarse una cabezadita rápida en el trabajo. Según la web de la empresa, tanto Google como la NASA han instalado esta clase de tumbonas en sus oficinas.

(5) A pesar de que la idea va cuajando poco a poco, es difícil combatir el tópico de que dormirse en el trabajo es señal de vagancia. “Es como luchar contra el tabaquismo o contra el alcohol al volante”, considera Maas, profesor jubilado de psicología de la universidad de Cornell (Nueva Jersey, EE.UU). “ 40 al final, como en todo, se miran las cifras. Las empresas ven los efectos económicos, tanto en el incremento en la productividad como en la reducción de gastos sanitarios para sus trabajadores, y se convencen. La gente está empezando a entender que el dormir bien no es un lujo, es una necesidad”.

adaptado de: El País, 20-01-2014