

Reflexiones sobre el SUEÑO y la SIESTA, desde una visión histórica, médica y social

Por **Julio Cruz y Hermida**, Profesor Titular de la Universidad Complutense y Académico.

EL SUEÑO

El *sueño* y la *siesta*, tan hermanados y ligados entre sí, son los conceptos a contemplar, con un mayor sentido de superficialidad que de profundidad. En cualquier caso, procuraremos entretenernos escudriñando en sus “misterios”, evitando, por todos los medios, que el *sueño* no nos quite el sueño de especular en torno a ellos.

Para comprender lo que es y supone la *siesta*, antes deberemos conocer lo que es el *sueño*. El término *sueño* deriva del latín **somnus** (acto de dormir) y es el estado de una persona que, durante una parte de las 24 horas del día, abandona la vigilia como necesidad biológica de descanso y relajación, entrando en una fase de aparente inconsciencia e inactividad, sin vida de relación pero con excelente actividad cerebral. Por fortuna, con el despertar, transforma al fenómeno en totalmente reversible.

Hay que pensar que el *sueño* es una importante parcela de nuestra vida (aproximadamente un tercio de la misma), de cuya calidad depende, en gran medida, la calidad de los tiempos en que se está despierto.

Desde 1937, en que LOOMIS realiza los primeros estudios fisiológicos electroencefalográficos del sueño, sabemos que este fenómeno no es uniforme, sino que consta de diferentes fases que se alternan de forma cíclica a lo largo de la noche, en función de cambios psicológicos, motores, vegetativos o endocrinos, confirmando las conocidas fases REM, con movimientos oculares rápidos o lentos, y la importancia fisiológica del sueño.

LAWRENCE STERNE, escritor británico del S.XVIII, refiriéndose al sueño, ponía en boca del protagonista de su libro “Vida y opiniones del caballero Tristán Shandy”, el siguiente y halagador juicio: “*El sueño es el auténtico refugio del desafortunado, la emancipación del prisionero, el mullido descanso del desesperado, del fatigado, del que tiene el corazón*

roto. De todas las suaves y deliciosas funciones de la Naturaleza, ésta es la mejor”.

Adentrándonos en el hermoso campo de la mitología griega, surge la figura de Morfeo, el dios del sueño. Era uno de los hijos del Sueño y la Noche (hermanos entre sí), y el encargado de mostrarse a los hombres cuando soñaban, incluso despertándolos, transformándose ésta deidad en un antipático despertador mitológico.

Su nombre significa “FORMA” y las ciencias anatómicas han olvidado su condición preferente de dios del sueño, para incorporarlo a ellas bajo la acepción derivada de MORFOLOGÍA: estudio de la configuración de estructuras, órganos, etc, del cuerpo humano.

En la Iconografía de ésta somnífica deidad, se la representa como un anciano alado, portando en la mano una planta de adormidera como emblema de poder narcótico.

En el pasado S.XX el humorista británico Rayley, dibujó una viñeta para el tabloide donde pintaba, transformando a la mosca tsé tsé (*tripanosoma gambiesu*) en el dios del sueño y Sumo sacerdote de la encefalopatía letárgica, cambiando la geografía del Olympo griego por una zona pantanosa del Africa tropico-ecuatorial, que es donde moraba al frente de su corte.

Fenómenos fisiopatológicos durante el sueño y ventajas salutíferas del bien dormir

- a) Aparato circulatorio. Durante el sueño, la tensión arterial, tanto sistólica como diastólica, tiende a disminuir. Así mismo, los cambios metabólicos por la secreción de diferentes hormonas y la síntesis proteica que se suceden durante el mismo, hacen que disminuya igualmente la frecuencia de los latidos cardíacos (reducción de taquicardias y extrasístoles). Ésta atemperancia del ritmo, según algunos expertos en cardiología y sueño (Profesor Zuviría), disminuye las posibilidades de sufrir algún evento coronario, aunque otros autores advierten que las horas nocturnas, en las que transcurre el período de sueño, son

más proclives a la instauración de patología vasculo-cerebral (los temidos *ictus*).

A veces, bajo la influencia de ciertos fenómenos de actividad cerebral mientras se duerme, puede apreciarse aumento del ritmo pulsátil (el pulso arterial se retardaría respecto al latido cardíaco). Es evidente una mayor lentitud en la contracción del corazón (ondas voluminosas de *Potain*).

Durante el sueño se suele comprobar vasodilatación periférica con estasis circulatorio, lo que es beneficioso, sobre todo, para las embarazadas. En los varones puede constatarse turgencia cerebral; sobre todo en la siesta.

- b) Aparato respiratorio. En el aparato respiratorio del durmiente, las modificaciones respiratorias de déficit disminuyen, aunque se compensen con mayor amplitud de movimientos torácicos, que aseguran la hematosis. En el fenómeno respiratorio, la actividad fisicoquímica de la inspiración experimenta un notable descenso. Así, la exhalación de ácido carbónico se reduce a la mitad o al tercio, disminuyendo el cociente respiratorio con saludable acumulo de oxígeno en la sangre. Podemos, pues, afirmar, que el sueño potencia la, siempre bien recibida, hematooxigenación.
- c) Aparato digestivo. Los movimientos peristálticos intestinales disminuyen, sin merma alguna en el quimismo gástrico, aunque en los casos de presencia de reflujo gastroesofágico o hernia hiatal, la acidez se incrementa hasta el punto de interrumpir con desazón el propio sueño.
- d) Aparato urinario. La eliminación de orina disminuye –“se duerme en el sueño”-. La orina nocturna representa el 45% del total de 24 horas. El hecho se explica por el descenso de la tensión arterial y la posición de decúbito que suele adoptarse. La excreción de sodio (Na) no varía pero sí la de potasio (K) que se incrementa ligeramente. También disminuye la urea, la creatina, el nitrógeno amoniacal, y el ácido úrico (“*La gota mejora durmiendo y no comiendo*”), refiriéndose a alimentos que estimulan la hiperuricemia.

- e) Fenómenos sensorio-motores. Cuando se duerme, el tono de los músculos disminuye en general, afectando a los grandes grupos musculares que aseguran el equilibrio del cuerpo (se dice por algunos que se despiertan “tullidos”). Por el contrario, grupos menores, sobre todo a nivel ocular, pueden presentar contracciones espásticas (oclusión parpebral, contracción pupilar, etc).
- f) Estigmas freudianos. Desde que Sigmund Freud se adentró en el mundo del sueño y las ensoñaciones, han aflorado múltiples teorías. Si para algunos autores las ensoñaciones son sueños ilusorios y agradables, para los *freudianos*, son su antítesis. Las celebres “pesadillas” desacreditan la bondad del sueño, descubriendo los rudimentos de nuestra personalidad consciente, considerándolas como la realización de un deseo reprimido y rechazado por la consciencia, acompañado a veces por un desagradable componente de angustia.
- g) Sueños curativos. El *sueño*, como fenómeno curativo, nos hace remontarnos a un panorama de milenios, en los que desempeñaba un importante papel a través de los cultos idolátricos en los famosos santuarios de Esculapio (Asklepio) y Epicuro en los que, a través de los sueños de las personas enfermas surgían indicación de remedios terapéuticos destinados a sanar sus enfermedades. Hoy las “curas de sueños” tienen predicamento en las terapias psiquiátricas.
- h) El sueño de las plantas. Casi todas las especies animales tienen sus ciclos de sueño, pero no se había pensado que en el reino vegetal (plantas y flores) hubiera especies con facultad onírica. Investigadores botánicos, observándolas durante el día y la noche, llegaron a la conclusión de que algunas de ellas, como los tulipanes, las anémonas, etc, abren su flor por la mañana, para amar y ser polinizadas, y la cierran por la noche para dormir. El *azafrán*, planta iridácea, cuyos estigmas del pistilo sirven para condimentar sabrosos alimentos, duerme el sueño amoroso al cerrar los pétalos de su flor por la noche en los otoños del campo manchego, arrullados con la especial nana musical de la

melódica “Rosa del azafrán, del maestro Jacinto Guerrero”. Pero no solo dormita ella, sino que también se convierte en inductora de sueño en personas, cuando los técnicos farmacológicos la mezclan con el cáñamo indico (*cannabis sativa*), obteniendo un producto narcótico y sedante, útil como terapia en ocasiones.

El sueño en el anciano

Aunque así lo parezca los *mayores* no duermen menos que el resto de la población, lo que sí duermen es con distinta calidad: un sueño más superficial, más ligero. Despiértanse con estímulos menores (sobre todo con los sonidos, siempre que no haya hipoacusia que los anula) y se contabilizan más despertares durante el sueño nocturno, que son generalmente reversibles.

Tras el cese de su actividad laboral (jubilación) se produce una desorganización del patrón del ritmo vigila-sueño, ya que a la llegada de ésta jubilación, desaparece una actividad programada con horarios fijos de dormir y despertar. Se crea una cierta anarquía que hace dormir al anciano en varias fases (se acabó el feliz “sueño de un tirón”): una hora por la mañana, dos horas de siesta, y en los intervalos “cabezadas” intermedias. En resumen, que cuando llega la noche ya ha dormido, sin contabilizarlo, la mitad de las horas que debiera dormir; a saltos, no de forma continuada.

La falta de sueño (insomnio) en la vejez, puede obedecer a diferentes causas:

- a) despertarse pronto por la mañana, por lo que padecen somnolencia durante el día
- b) mayor frecuencia de estados de ansiedad y depresión (se acentúan por la noche), que disfunciona la capacidad de dormir.
- c) aversión nocturna a la cama por asociación negativa de estímulos (comienzan a dar vueltas en el lecho sin conseguir relajarse). En cambio aceptan mejor el sillón para dormir una breve siesta.
- d) La *soledad* nocturna incapacita para el sueño, si no se recurre a los hipnóticos. Los *viejos* duermen mal, no tanto

por los años, sino por la *soledad*. El insomnio por soledad también afecta a los dos sexos y a personas con menor edad.

Posición para mejor dormir

Evidentemente mantener en el sueño una posición adecuada para el desarrollo del mismo, repercute favorablemente en diferentes áreas y órganos corporales. Dormir en decúbito prono aplasta la masa corporal sobre el tórax y el abdomen, mientras que los decúbitos laterales dejan más libre de presión al corazón. Las etnias se apropian de costumbres posturales, así, los israelitas tienden a la horizontalidad para lograr un equilibrio estable, y muchas otras razas, por vestigios ancestrales, se acurrucan durante el sueño (en posición fetal intrauterino). Pero hay una regla y consejo generalizado: “no dormites de pie si puedes estar sentado, y no estés sentado si puedes estar echado”. El suelo y la cama han ayudado a este consejo.

Junto a la postura para dormir, la persona debe rodearse de condiciones ambientales para lograr un sueño más natural. No ver televisión ni oír radio en la habitación, cuyo sonido puede inducir al sueño inicial, pero también despertar con sobresalto por los cambios bruscos de intensidad del sonido, que dificultan su conciliación. Se aconsejan lecturas relajantes y no profundas. La temperatura debe ser normal, de 20 a 22 grados (“la que no se nota”), ni fría ni caliente. Evitar todo tipo de ruidos y la sequedad ambiental, combatiéndola con cualquier medio de humidificación. Huir del colchón muy blando, con almohada ni alta ni baja, que mantenga la curva natural del cuello.

El tradicional rito del “vaso de leche” antes de acostarse, puede desterrarse por falso, pero es tal su poder de sugestión que se ha comprobado que muchas personas se olvidan tomarlo, aunque su presencia testimonial en la mesilla de noche sea suficiente para llamar al sueño.

Paremiología

El mundo onírico da pie a incrementar la paremiología sobre el sueño. He rescatado algunos dichos y refranes (unos propios y otros anónimos) que deseo compartir con los lectores.

- “Después de *folgar*, descansar y soñar” (Anónimo)
- “Si hay borrachera, duerme la *mona* y luego despierta” (Anónimo)
- “Cuanto más se duerme, más se quiere” (Anónimo)
- “Quien tuviera el madrugar del pellejero, que le daba el sol en el culo y decía que era el lucero” . (Hacer de la abrupta realidad una feliz ensoñación). (Anónimo)
- “Dormir como un bendito”. (Con la conciencia tranquila y limpia) (Anónimo)
- “Un soñador puede ser un romántico pero también un enfermo. Al primero debe tratarle un poeta; al que malsueña, un médico” (J.C y H).
- “Quien en sueños peca ni confesionario ni rosario” (J.C y H).
- “El sueño *fetal* se diferencia del sueño *fatal*, ¿tan solo por una vocal?” (El sueño *fetal* es posicional acurrucándose en cuclillas. El sueño *fatal* son las tristes pesadillas) (J.C y H).

El maestro Marañón rompió una lanza a favor de los sueños con un bello poema propio: “*Me dicen que he despertado/y estoy en la realidad./Pero aún despierto no he hallado/una verdad más verdad/que la que había soñado.*”

Sueño y equiparación con la muerte

- “Morir, ¿dormir? Tal vez soñar”. (Shakespeare. Acto III. Hamlet).
- “Cuando la muerte se acabe,/si tocan a levantarse,/a mi que no me despierten.” (Manuel Alcántara).

- “Dormir con mujer vieja es acercarse a la muerte con presteza” (J.C y H).
- “Dormir bien y despertar, es también resucitar” (J.C y H).

Al sueño se le adorna, a veces, con etiqueta de muerte, denominando “sueño eterno” al sueño largo, el que al despertar, es también resurrección venciendo la muerte onírica. García Lorca, en los años 30, en un ejercicio de triste y fatal presentimiento con el juego de la muerte y el sueño, dejó sentenciado en la publicación del “Diwan de Tamarit”:

- “Quiero dormir un rato, un minuto, un siglo, para que todos sepan que he muerto”.

Con sus palabras da sentido de vida a la muerte.

Piezas literarias sobre el sueño

El *sueño* se presta al juego literario. Así preclaros autores lo conjugaron en sus escritos. Cinco piezas literarias nos vienen a la memoria.

La *primera*, “*La Fierecilla Domada*”(La Doma de la bravía) (1592). William Shakespeare introduce en su comedia elementos muy notables, como el de la confusión entre realidad y sueño, que bebe, al igual que Calderón, de fuentes platónicas y aristotélicas.

La *segunda*, “*El sueño de una noche de verano*” (1595), comedia fantástica del mismo autor con una bella ambientación, en la que el sueño se recrea con un caluroso bosque plagado de silfos, con su rey (*Oberón*), su reina (*Tatiana*), y multitud de duendes con *Puck* a la cabeza.

La *tercera*, “*El sueño de las calaveras*” (1628), de Francisco de Quevedo, que comprende seis discursos del que sobresale el citado por su violencia satírica y el juego con la muerte, condensado en una prosa elíptica. Quevedo se solaza con áspero humor conjugando sueño y muerte.

La *cuarta* es la archiconocida obra teatral barroca de la dramaturgia del S.XVII (1635) “*La vida es sueño*”, de Calderón de la Barca, en la que la concepción de la vida es

como un sueño. En ella, se arroga el autor tesis filosóficas similares del pensamiento hindú, de la mística persa, de la moral budista, de la tradición judeo-cristiana, y de la filosofía griega de Platón y Aristóteles, que describe al hombre sin libertad en un mundo de sueños y tinieblas, cautivo en una cueva de la que solo podrá liberarse tendiendo hacia el Bien. Cuando rechace la materia le llegará la luz y con ella la libertad. Mientras, duerme el sueño de la oscuridad por desconocimiento de sí mismo.

El célebre monólogo-soliloquio de Segismundo en la soledad de la prisión es toda una equiparación del sueño con la vida o realidad, preguntándose: *¿Qué es la vida? Una ilusión./Una sombra, una ficción/ y el mayor bien es pequeño/que toda la vida es sueño/y los sueños, sueños son.*

José Bergamín se atrevió a hacerle a Calderón una tímida crítica a sus imperecederos versos, con dos líneas poéticas suyas, que no me atrevo a silenciar: “Entre el vivir y el soñar, /cuánto soliloquiar”.

La *quinta*, es un drama de Strindberg, escrito en 1902, apodado simplemente como “Sueño”, en el que se llega a la conclusión de que los bienes más preciados son los del Sueño, mientras que los deseos de la Vigilia son la fuente de la desgracia del ser humano.

Frívolo cálculo sobre las horas que duermen al día los animales y las personas (oficios)

- *Una hora duerme el gallo.
- *Dos, el caballo.
- *Tres, el santo.
- *Cuatro, el que no lo es tanto.
- *Cinco, el marino.
- *Seis, el peregrino.
- *Siete, el estudiante.
- *Ocho, el comediante.
- *Nueve, el jornalero.
- *Diez, el pordiosero.
- *Once, el caballero.

- *Doce, el muchacho.
 - *Trece, el borracho.
 - *Catorce, el deportista.
 - *Quince, el juerguista.
- (Anónimo).

El bostezo

Una expresión buco-facial, que se interpreta como signo involuntario y premonitorio ligado al sueño, cansancio, al hambre, es el *bostezo*, que se define como una intensa apertura de la boca, en fase de inspiración y expiración, repetitiva y bastante contagiosa para quien la observa, y que se interpreta como delación de sueño no logrado y sí deseado. Pero investigaciones publicadas en la revista británica *New Scientist*, abogan porque el bostezo adulto es un recuerdo de su vida fetal, que ya lo hizo intrauterinamente desde su undécima semana de vida (con confirmación ecográfica) y cuyo objeto fue el de impedir la obstrucción de los pulmones con restos de tejidos celulares, evitando así la aparición de malformaciones pulmonares congénitas.

Diferentes investigadores norteamericanos le dan al bostezo adulto y repetitivo una convincente explicación fisiológica, como expresión de sueño o aburrimiento. La fuerza del bostezo, merced a la espasticidad de los músculos peribucales y mandibulares, ha producido en algunos afectados hasta casos de luxación del maxilar inferior.

Es tal su frecuencia que me he permitido interpretarlo con este aforismo: *“Bostezas tú, bostezo yo, bosteza la madre que nos parió”*.

Algunos autores estiman que existe un “centro del bostezo”, bien en la médula oblonga (porción intrarraquidea de SN) o en el cuerpo estriado (cuarto ventrículo cerebral), señalándose la producción de movimientos involuntarios de los miembros paralizados en los hemipléjicos al bostezar. Muchos pacientes, al observar que el miembro paralítico se mueve con el bostezo, aprovechan para efectuar movimientos activos en

el mismo con los dedos. Fuera de la fase del bostezo vuelve a producirse la parálisis.

Roncar

Los ronquidos son los versos libres y estridentes del silencioso poema del sueño. En un mundo de musicalidad, el sueño es el libreto y el ronquido la música, aunque una música áspera y bronca, poco melódica.

Alguien dijo que el ronquido “es el sonoro hijo del sueño”. Otro, que “el ronquido es la mala conciencia de un sueño en megafonía”. Yo pienso que “un buen roncador es un buen soñador”.

Fisiológicamente los ronquidos se producen por las vibraciones del paladar, más durante el comienzo del sueño, al pasar el aire por el mismo y colapsarse las partes blandas entre la cavidad bucal y la faringe. Suele hacerse más ostensible en la postura de decúbito supino (dormir boca arriba), lo que tiene una explicación médica: durante el sueño, la relajación muscular hace que la mandíbula descienda ligeramente y la boca quede entreabierta, con lo que la lengua cae hacia atrás dificultándose el aire por la orofaringe, produciendo ruidosa respiración. Permitidme escuchar este refrán, que escribí y dediqué a un buen amigo roncador, con el que compartí tienda de campaña y petate en el campamento de La Granja, allá por el año 1947: “*Roncar cuando se duerme, mirando al techo, es un hecho*” (J.C y H).

También el ronquido se favorece en presencia de desviaciones de tabique nasal, pólipos, rinitis y en casos de reblandecimiento de los tejidos de la lengua, la garganta y el paladar.

Según estudio de la sociedad de neumología (SEPAR), el 60 % de los hombres roncan habitualmente durante el sueño, frente al 40 % de las mujeres. Los fumadores de ambos sexos aumentan los porcentajes, así como los consumidores de alcohol o fármacos tranquilizantes, y los obesos.

El grave síndrome de apnea del sueño (SAHS), que tiene mucha más trascendencia patológica que el simple ronquido, según estimación de los expertos se da en el 2% de las

mujeres roncadoras y en el 4% de los hombres, lo que supone en España una cifra aproximada de más de un millón de roncadores apneicos, que emiten al dormir estrepitosos y altos sonidos superiores al ronquido fisiológico, lo que pone en la pista de ser auténticos enfermos y no simples y felices roncadores. A ello se añade la grave circunstancia de la apnea en la que el roncador deja de respirar totalmente por tiempo variable, lo cual provoca una falta importante de oxigenación para pulmones y cerebro.

Los “felices roncadores” pueden no serlo si se contempla el fenómeno como generador de conflictos en la pareja, tanto en el que emite el ruido como en el que lo recibe y padece, constatándose cada vez mayor frecuencia como causa de separación judicial entre ambos cónyuges.

Finalmente debemos recordar que la medicina actual brinda a los roncadores posible solución, en el aspecto meramente médico, con la insuflación de oxígeno a presión mediante apropiado aparato, o la técnica quirúrgica, poco traumática, que empieza a extenderse entre los otorrinolaringólogos españoles. Lo malo de ello es el complicado nombre que tiene “*Uvulopalatofaringoplastia*”, que hace perder adeptos a los indecisos.

Insomnio

Es una disfunción del *sueño*, su verdadera antítesis. El insomnio es en esencia la carencia del sueño o quizá su falta de necesidad. Más que una enfermedad pudierase decir que se trata de un síntoma, que avisa que algo no anda bien en nuestro cuerpo o en nuestra mente.

Múltiples factores lo inducen o potencian: la ansiedad y la depresión, el consumo excesivo de tabaco, de alcohol, de cafeína, o de cualquier droga excitante (marihuana, cocaína, heroína, etc). También son inductores los ruidos, el estrés de las grandes ciudades, algunos programas nocturnos de la televisión y los vuelos transoceánicos que modifican relojes biológicos, etc...(jet lag). No se nos olvide, los “*anestésistas son el mayor enemigo del insomnio*” (J.CyH)

Según datos del prestigioso sociólogo Amando de Miguel, una sustancial minoría de los españoles adultos son insomnes, a los que habría que añadir la fracción de los que duermen apoyados en somníferos (actualmente se han abandonado los barbitúricos y se han aceptado las benzodiazepinas, menos lesivas que los barbitúricos, pero más perniciosos para los casos de apnea del sueño). Según los sexos, las mujeres son más insomnes que los varones.

De Miguel especula por la existencia “*de una **persona** que conoce perfectamente toda nuestra vida: es nuestra conciencia. Cuantos más años vividos, más información. Durante el día es muy difícil que podamos aislarnos con nuestra conciencia tan asediada. No queda más remedio que interrumpir el sueño nocturno para encontrarnos con ese otro yo que tan bien nos conoce. El cuerpo se encarga de decidir por nosotros. Los hipnóticos son una forma de huir de la necesaria consulta con la conciencia.*”

Queda con ello dicho que el insomnio es el acusador de una mala conciencia, y “*con una mala conciencia no se puede dormir y menos soñar*”. (J.C y H). Y siguiendo la estela de las conciencias recordemos la esperanzadora frase de Mansillón “*Una conciencia recta es una blanda almohada sobre la cual puede dormir y reposar el hombre de bien.*”

LA SIESTA

Hablemos sobre la *siesta*. Es una agradable y simpática secuencia de ese serio fenómeno biológico ya comentado que es el sueño, con hechuras de expresión cultural antropológica. Como tal expresión la sabiduría popular la adorna y enfatiza con sus dichos y refranes.

- *"Bien comido y bien bebido, ya estoy dormido"(Anónimo)
- * "Comida sin siesta, campana sin badajo" (Anónimo)
- * "No dormir por haber dormido no es mal temido"(Anónimo)
- *"Descabezar uno el sueño" (siesta informal) (Anónimo)
- * "La siesta pone terciopelo en las vértebras" (Henry Miller)
(Descanso de la columna vertebral)
- *"Aprovechar la siesta, para dormir la siesta, es lograr el sueño completo". (Anónimo)
- * "Siesta corta. El dormir poco no importa" (Anónimo)
- *"Sestear es la homeopatía del sueño" (J.CyH)
- *"Se puede dormir la siesta sin dormir. En todo caso, pensar." (J.CyH)
- *"La siesta es el ensayo general del sueño nocturno." (J.CyH)
- *"Siesta reparadora, lo es más si se la añora". (J.CyH)
- *"Quien no duerme por la noche, y sí la siesta, está de fiesta". (J.CyH)
- *"La siesta es el sutil alcaloide del sueño, la quintaesencia del mismo" (J.CyH)

Etimología

La voz *siesta*, de raíz latina, procede de la división canónica del día: *hora sexta*, que se corresponde con las doce del mediodía. Es decir, el sueño tiene lugar al finalizar la mañana o iniciarse la tarde.

En el S. XI, la Regla monacal de San Benito contemplaba que sus monjes tras la hora sexta debían levantarse de la mesa del condumio y descansar en el lecho dentro de un absoluto silencio. La norma de *sestear* se extendió por todos los monasterios de

Europa y más tarde fue adoptada por la sociedad laica, hasta convertirse en una costumbre popular vigente en nuestros días.

Usos y costumbres

La siesta ha entrado en la tradición española como importante costumbre. Tan importante como las corridas de toros, el flamenco o, en el ámbito gastronómico, la paella valenciana, el gazpacho andaluz, o el cocido madrileño, tan del gusto de los nipones sobre todo.

En los hábitos laborales españoles, existen dos horas de pausa-descanso al medio día que algunos trabajadores las emplean para almorzar y esbozar una corta siesta. El fin ontológico de ella, según los expertos, es el de ayudar a descansar y rejuvenecer el organismo con los treinta-cuarenta minutos diarios que se la dedica, produciendo con ello incremento de la salud.

Muchos países europeos y sobre todo latinoamericanos, han sido influenciados por la siesta española, adaptándola como beneficiosa costumbre sobre todo en países calientes, en que permiten que los trabajadores –especialmente los del campo- no trabajen bajo el potente sol del mediodía y lo evitan descansando con la plácida siesta.

La unión europea presiona a España para que adopte su horario laboral y mejore la productividad eliminando la siesta, aunque ésta no sea superior a los treinta minutos. Por el contrario, países asiáticos, de oriente medio, norte de Africa, Latinoamérica y Grecia, han incorporado la siesta a sus costumbres.

Convendría constatar que inteligencias preciadas como *Einstein* y *Churchill*, no dudaron en proclamar su adición a la siesta. El primero, cuando visitó España en los años 50 del pasado siglo, no perdonó la ingestión de paella y tortilla de patata, la puntual cita con el Museo del Prado y la tradicional siesta con arropado en sábanas de seda y lino, en el cobijo confortable de la lujosa suite del Hotel Palace de Madrid. De Churchill se ha dicho que en los momentos más graves de la Segunda Guerra Mundial “echaba una cabezada vespertina” antes de leer correos, telegramas y notas confidenciales. *Pascal* le aconsejaba a *Descartes* hacer la digestión en la cama para pensar y luego dormir. Y Don Miguel de Unamuno contestaba a cierto sujeto impertinente que le

preguntaba por qué dormía tanto, a lo que le respondió: “Efectivamente, duermo mucho, pero cuando despierto, estoy más despierto que los demás”.

Si buscamos orígenes de la siesta, habrá que remontarse al profeta Jonás, que huyendo de sus enemigos israelíes en una nave, fue azotado por una gran tormenta. A pesar de ello, los suyos tuvieron que zarandearle para que despertase de un profundo sueño del mediodía que le inhibía de contrariedades. Estamos hablando, pues, de una *siesta bíblica*.

El ilustre escritor Jiménez Lozano nos refiere que el pastor *Tityro* dormía la siesta todos los días debajo de una encina mientras el rebaño respetaba su sueño. Así lo refiere *Virgilio* en un bello poema. Y un contemporáneo, el sociólogo norteamericano Peter Verger afirma que la filosofía optimista moderna parece ser producida en ese favorable estado que genera una buena comida seguida de una reposada siesta.

Aunque España tiene la fama de ser un país donde la siesta está muy extendida, hay otros países de Europa que adoptan éste hábito con mayor frecuencia.

En Julio del 2002 la Revista alemana *Neurology* publicaba una encuesta del grupo de científicos del Instituto para la investigación médica del sueño, de la ciudad de Regensburg, en la que se revelaba que uno de cada cuatro alemanes, duerme después de comer, al menos tres veces por semana. Se explicaba ésta adhesión a la siesta por la costumbre alemana de madrugar, reducir horas de sueño y provocar una mayor somnolencia durante el día.

Pero éste fenómeno no se circunscribía solo al país germano ya que ese estudio encontraba que el 16% de italianos, el 15 % de británicos, el 9% de portugueses, y el 8% de españoles dormían la siesta con notable regularidad. Una siesta no más extensa de 30 ó 40 minutos.

En China la siesta está prácticamente institucionalizada, donde el *xiu-xi*, o siesta, está protegida por su legislación. También se apoya la siesta en países como Japón, Israel, Grecia, y cada vez más en Estados Unidos y Gran Bretaña.

Lo que si parece ser cierto, según los expertos en sueños, sin distinción de países y razas, es que la siesta postmeridian, al

iniciarse la tarde, es más parca en producción de ensoñaciones que el propio sueño nocturno. Quizá quiérase decir con ello que la noche está hecha para soñar, mientras que la siesta lo es solo para dormir...

Causalidad de la siesta

Se ha creído, y todavía persiste la creencia, de que la siesta era una consecuencia inevitable del proceso digestivo (sobre todo con comidas copiosas) pero los expertos actuales aseguran que es el cerebro el que demanda un tiempo de sueño y descanso cuando se inicia la tarde. Si el almuerzo ha sido excesivo, la sensación de cansancio se acentuará mucho más y se requerirá la siesta para neutralizarlo.

Lo cierto, como afirma Zuviría, es que con la siesta se permite una desconexión de la conciencia que está relacionada con el descanso que precede a una actividad que debe ser retomada. Si se alarga el sueño se pasa a una fase más profunda que generará sensación de aturdimiento (embotamiento) y acentuamiento del cansancio.

Beneficio de la siesta sobre la salud

Al tratar del *sueño* en general, hicimos un repaso fisiopatológico de sus posibles virtudes y sus posibles perjuicios. Ahora trasladaremos este enjuiciamiento desde el punto de vista salutífero, a la *siesta*.

En principio, parece ser que es una costumbre saludable que permite, en medio del vértigo cotidiano, un despertar reanimador, con nuevas energías y, como asegura el pueblo llano, haber “cargado las pilas” del dinamismo orgánico para afrontar mejor la segunda parte del día. Lo que no se aconseja es que sea muy larga para no interponerse con el descanso nocturno y restarle horas de sueño al mismo.

Estudios desarrollados en Israel, donde el 60% de la población duerme regularmente la siesta, y otros a cargo de epidemiólogos de la Universidad de Atenas (Prof. Trichopoulos), en la década de

los 80, concluyen taxativamente que la siesta reduce el riesgo de enfermedad vascular.

Otros autores la contraindican en personas con factores de riesgo cardiovascular, arguyendo que esas personas que necesitan dormir la siesta, son obesas, diabéticas, con patología respiratoria, y al despertar de una larga siesta aumentan la presión arterial y la frecuencia del ritmo, por lo que se aconseja siestas no superiores a los 20 ó 30 minutos.

Estudios médicos recientes, como el publicado en Grecia por la revista *Journal of Applied Physiology*, sobre 23.000 personas, demuestran que el riesgo de sufrir un infarto agudo de miocardio durante el sueño disminuye en un 37% en aquellos individuos que duermen siesta vespertina todos los días, lo que contrasta con la cifra del 12% de los que la practican tan solo ocasionalmente. Ello tiene una justificación clínica: uno de los factores etiopatogénico del infarto es la hipertensión arterial y los trastornos del ritmo. El sueño de la siesta parece provocar descensos de la presión arterial y normalización de la frecuencia del latido cardíaco, mientras que en el acmé del sueño nocturno, la madrugada -como ya comentamos anteriormente-, son más frecuentes en su aparición las crisis vásculocerebrales (ictus) con que se despierta el enfermo.

Lo que hay es un consenso generalizado en que la siesta breve reduce hipertensiones y taquicardias/extrasístoles, así como favorece el rendimiento intelectual, la alerta, y la capacidad psicomotriz, disminuyendo la sensación subjetiva de somnolencia durante el resto del día.

Alargar una siesta a más de 30 minutos es contraproducente pues en ese sueño se pueden alcanzar fases profundas y súbitos ascensos de presión arterial, amén de aparición de cefaleas y perturbación del ritmo biológico normal, fomentando posteriores insomnios.

Condiciones ambientales para dormir la siesta

El estudio italiano NATUZZI sobre una encuesta a amplios grupos de ciudadanos de diferentes países solicitándoles su opinión en cuanto a las condiciones ambientales para dormir la

siesta nos ofrece los siguientes resultados: para 7 de cada 10 encuestados españoles, la *luz* es muy importante, prefiriendo la luz indirecta y tenue; incluso la luz apagada, que invita al relax.

Sobre el *sonido* ambiente, 5 de cada 10 prefieren el más absoluto silencio. A 3 de cada 10 no les molesta el ruido, abogando en cambio por sonidos ambientales, sin los que les es imposible dormir. La música clásica emitida por la radio, los documentales de la TV, las películas de sobremesa, y las retransmisiones deportivas (parece que se lleva la palma las Vueltas ciclistas) les favorece el sueño.

La *posición* más favorable para dormir es la de “tumbados” (79%), “de costado”(34%), “acurrucado” (7,2%). Hay un 17,9% que la practica “sentado” con piernas y pies apoyados en un *pouf*.

3 de cada 10 sujetos precisan de una manta o echarpe que les abrigue –incluso con ambiente cálido-, y 1 de cada 10 usa ropa cómoda o chándal para dormir. La célebre tesis de Cela: “pijama, padrenuestro y orinal”, se ha ido abandonando por complicada en su ejecución y el tiempo que resta a la siesta breve.

Vayamos a la anécdota personal. Tras el impacto social que alborozadamente provocó la exhortación de Don Camilo, se me ocurrió hacerle un remedo versificado –en forma de consejo- de su célebre frase, como modesto homenaje a quien creó la mejor escenificación preparatoria de la carismática siesta, haciéndoselo llegar a sus manos a su casa madrileña de la calle de Ríos Rosas, a través de las de su hermano Rafael, buen amigo mío. Helo aquí el remedo:

*“Si larga siesta has de hacer,
sigue de Cela el consejo que,
por ser de sabio y viejo,
es conveniente aprender.
Para empezar, padrenuestro has de rezar.
Antes de dormir, pijama para vestir.
Orinal para hacer pis, y dos horas para roncar”.*

Amablemente Don Camilo me contestó con unas sucintas letras, que guardo devotamente dentro de las páginas de uno de sus libros, cuyo texto es el siguiente.

“Estimado amigo: Rafa me ha trasladado sus versitos y celebro que sea usted, como yo, partidario de la siesta. Sobre mi consejo cúmplalo, pero evitando equivocarse como lo hizo otro buen amigo que, antes de adentrarse en la siesta del carnero, rezó un Rosario completo y, despreciando el pijama, se atavió, como buen falangista que era, con camisa azul, correa y boina roja. Pero se le olvidó aprovisionarse del orinal, con lo que su próstata le amargó la siesta durante las tres horas que duró el evento.

Felices sueños vespertinos en el futuro, y saludos en el presente”.

Suyo

Camilo José de Cela.

Tipos de siesta

a) Siesta de viajero

El sueño de la siesta se propicia a través de cualquier medio de transporte: automóvil, bus y ferrocarril, especialmente. Es frecuente observar en los vagones del tren y en los asientos del autobús como un 80% de los pasajeros dormitan desde el inicio del viaje, sea la hora que sea, máxime si ha surgido la circunstancia de que han sido bien comidos y bebidos por el catering que ofrece la empresa de transporte. La siesta se impone como obligado complemento de la digestión.

Lo que no es aconsejable, según la mayoría de expertos, es practicar la siesta en otro medio de transporte como la *bicicleta*, aunque tenga la ventaja de ser muy ecológico.

b) Siesta-despertador (mediante llamada de reloj, móvil, o aviso de terceras personas, para despertarse)

c) Siesta del bailarín (se da en el caso del síndrome “de piernas inquietas”)

d) Siesta del seminarista (sueña en llegar a Obispo)

e) Siesta del Obispo (sueña en llegar a Cardenal)

f) Siesta del Cardenal (sueña con llegar a Papa)

g) Siesta del Papa (sueña cuando era joven sacerdote)

h) Siesta del rico (sueña con poseer más fortuna)

i) Siesta del pobre (sueña con ser menos pobre)

j) Siesta del bombero (sueña con apagar las llamas del infierno)

k) Siesta del ateo (sueña que un día Dios le llegue a convencer que es el verdadero Dios, y no Zapatero).

Siestas de animales (biología comparada) Equiparación e imitación de sueños de personas con animales.

- hay animales que duermen de pie y no tumbados (imposible en la especie humana)
- siesta de la *liebre*: ligera. Con un ojo cerrado y otro abierto y vigilante.
- “De la siesta del *carnero*, del *lirón* y del *vencejo*, no me quejo”. La siesta del carnero se nos ofrece fatigosa tras condumio cárnico abundante.
- Siesta del *lirón*: roedor que inverna enrollado en estado letárgico para despertar en la primavera. Se dice “duerme como un lirón”.
- Siesta del *vencejo*: ave insectívora con tendencia al letargo en un otoño e invierno propicio al sueño.
- Siesta del *perro* y el *gato*: ambas mascotas suelen acompañar al dueño en la dulce siesta, compartiéndola con su amo. El perro ronca como los humanos.
- Siesta de la *mosca*: al calor del verano, suele molestar persistentemente el proyecto de una siesta tranquila éste modesto díptero que no la duerme pero si atenta contra ella no dejando dormirla. Existe una variedad vesánica de éste insecto, que molesta con mayor intensidad que sus congéneres, con recalcitrante persistencia. La denominan “mosca cojonera” por ensañarse con los testículos de las caballerías. En la especie humana respeta esa zona por estar tapada generalmente, pero se ensaña con las que están descubiertas, intentando crispas la placidez de la siesta.

Siesta y erotismo

La siesta supone una actividad (algunos piensan en inactividad). Más que conocida es practicada, periódicamente “visitada”, como

se visita a una amante enigmática que siempre puede proponer rostros diversos.

En una aproximación genérica, la siesta compromete al cuerpo (en sentido metafórico “cuerpo social”), revelándonos que es un tiempo en que los cuerpos se detienen pero no quedan inmóviles. Un físico pre-newtoniano precisaría que se detienen hasta alcanzar su lugar natural: su punto de equilibrio y reposo. Y esto se nos revela por los sentidos –la vista entre ellos- debido a que la siesta es diurna, no se arroja con la oscuridad de la noche, y la mirada surca transversalmente el espacio social. La siesta es reposo en los cuerpos que visitan al lecho, el sofá o el campo, para dormir un breve espacio de tiempo.

Se ha dicho que la siesta “cubre un tiempo en que el desacralizado reloj de la ley social y las costumbres, interrumpe su minuterio, entregando a los cuerpos humanos y animales un tiempo de inacción laboral con un positivo grado de libertad”.

La siesta es juego y travesura y por sus territorios solitarios puede discurrir el *erotismo*, protegido, primero, desde el dormitorio, y segundo, por el cobijo natural de los árboles y la umbría. Desde el escenario primero está sellado por la puerta y sus paredes; desde el segundo, por la emboscada de la naturaleza. El primero preserva de la vigilia de los niños y adultos inoportunos. El segundo preserva de la vigilia del mundo y sus fenómenos ambientales.

La siesta del largo verano coincide con un vértice solar de temperatura extrema. Impacta en lo climatológico y en el ánimo de las personas, que en el invierno protegen su ánimo del frío para arropar al sueño.

En siesta fría o siesta caliente, la reacción sexual puede surgir espontáneamente sin contribución voluntaria de la hembra o el varón, con orgasmos en ella y despertares jubilosos, sentimientos de culpabilidad y poluciones y erecciones en éstos. Tales fenómenos de sello sexual se propician, ya que el sopor onírico profundo sitúa al organismo en condiciones de vagotonía y desconexión con el entorno, idóneas para una respuesta sexual en fase de vigilia. Los aforismos apoyan la idea:

“La siesta potencia al sexo”. (Anónimo)

“Después de sexo, siesta y sueño”. (JCyH)

Siesta y Pintura

La pintura de grandes artistas rinde pleitesía a la siesta en sus lienzos; así, Picasso en su vertiente de homenaje bucólico a la naturaleza, pinta el magnífico óleo de un gañán que se distiende y reposa a la sombra, al costado del campo de labranza, en los pródromos del descanso del sueño postprandial. Así como el buey es liberado del yugo, el caballo y el mulo de la pechera y la montura, el cuerpo del trabajador es liberado de su atuendo: sombrero, guardamonte y calzado. Pudiéramos decir que el cuerpo deja atrás el uniforme y del trabajador resurge el hombre, limpio de añadidos, presto a descansar en los acogedores brazos de Morfeo.

Bartolomé Esteban Murillo (Pintor sevillano del S.XVII) nos ofrece un bello óleo titulado “El sueño del patricio”, que duerme sus colores en el madrileño museo del Prado.

León Faure (S.XIX) en su cuadro intimista: “La siesta”, representa a una mujer sentada en un sillón, cuya sueño vela discretamente el esposo a su espalda. Y *E.Detaelle*, en otro óleo épico nos presenta un campo de batalla con las armas recogidas y los cuerpos de los combatientes dormidos sobre el abrupto suelo.

A.Masriera y Manovens (S.XIX), nos muestra a una bella mujer durmiendo plácidamente la siesta en el jardín, en una hamaca bajo la protección de una sombrilla, y el cuadro de *Germán Kauffman*, exhibe un hermoso cedro que cobija y da sombra a una pareja de jóvenes recostados sobre él, dormitando una deliciosa siesta.

Siesta y Música

Intentando buscar algunos compases musicales a la *siesta*, nos encontramos con la agradable sorpresa de una pieza mundialmente conocida: “Preludio a la siesta de un fauno”, obra del no menos conocido compositor francés de comienzos del s.XX, *Claude Debussy*. Se trata de un poema sinfónico inspirado en un tema simbolista de *Mallarmé*, del mismo título, escrito entre 1892 y 1894.

Debussy declaró que su composición musical, muy libre respecto al libreto, intentaba expresar, en el calor de la tarde, los deseos y los sueños de un simpático fauno (deidad romana pastoril protectora de los sueños de los agricultores). También quería expresar la música, la atmósfera o el ambiente de los deseos y los sueños fugaces del fauno mientras principia a ponerse el sol, cuando cansado de perseguir ninfas y náyades, el fauno se abandona a una siesta embriagadora llena de alegres visiones. La obra se estrenó en París en 1894 y fue recibida con tal entusiasmo por el público que hubo que repetirla tarde y noche en los días siguientes. Nunca *Claude Debussy* recogió tanto fervor por su música con esta pieza, como la *siesta* recogió el agradecimiento a *Debussy* y al fauno que la arropó entre corcheas y semifusas.

Ha sido para mí un viejo sueño, hablar del *sueño* en este trabajo. La amable atención que han prestado al mismo ha hecho posible un cálido despertar, cortando alas al vuelo de las ensoñaciones sobre el tema. Al fin y al cabo hemos de convenir todos que *Calderón de la Barca* estaba en lo cierto cuando usaba de su Segismundo para recordarnos que ***“Toda la vida es sueño y los sueños, sueños son.”***

Referencias bibliográficas

- Caudet Yarza.F.-“Morfeo, dios del sueño”.- en Diccionario de Mitología (edimat libros. S.A)-2001 Mostoles. Madrid.
- Cruz y Hermida.J.- “Psicoprofilaxis y sofrosis en el parto”- Ref.Tokoginecología Práctica.Nº55.
- Cruz y Hermida.J.- “Misceláneas sobre el sueño”- en “Pensar en voz alta es acercarse a los demás”.2ªEdición; editorial Masson S.A.2001.Barcelona.
- Cruz y Hermida.J.- “Insomnio y soledad”; en “La soledad del ser humano”. Habe editores. 2005 Las Rozas, Madrid.
- Cruz y Hermida.J.- “Reflexiones sobre el sueño y la siesta”. Conferencia del autor en el Ciclo cultural organizado por la Casa Regional de Burgos. Noviembre 2008.
- Cruz Molina.Fátima.- “El sueño de las plantas. La Rosa del Azafrán”(Informe para este trabajo. Noviembre 2008).
- Costa.J.M.- “Genes y ronquidos” (Biomedicina Enero 200)
- De Miguel. Amando .“La función del insomnio”(ABC.20/8/1994).
- Del Moral. A; García Bou.L. “Dormir bien para vivir mejor –consejos-“ (Ref.60 y más. 2004).
- Di Lullo.Orestes.”Elogio de la siesta”, a través de Leoni Pintío (recogido en Internet por Cruz y Hermida en reflexiones sobre el sueño y la siesta)
- Domínguez Ortega.L, et al. “Trastornos del sueño en la mujer”(Tokoginecología Práctica, nº 57. 1998).
- Editorial “Estudio natuzzi sobre la siesta -medios y condiciones ambientales para realizarla”-. (<http://www.informa.es/es/novedades/noticia/2049.4.es.html>).
- Editorial “Sobre el ronquido”.Samdalic-III-2007.- Samdalic@samdalic.com
- Ferrando.Iñaqui “Notas sobre el ronquido” (Escuela médica de prevención de Sanitas.2000)
- García Borreguero.D. “Prisioneros del sueño”(ABC de la Ciencia.1998).

- Garcia Borreguero.D. “Trastornos del sueño” (Biomedicina salud//2000)
- Jimenez Lozano.J. “El abolengo de la siesta” (La Razón. 3/8/08).
- Juarez.M; Espinar. J. “Trastornos del sueño” (Ref.60 y más.2005).
- Langlet.F. “Physiopatología del sueño (corazón)”. En Enciclopedia Espasa Calpe. Vol.58 (Madrid 1986).
- Martínez Lage.E. “El hábito de roncar”.(Madrid Médico: IX 1986).
- Moreno.Sonia “Los beneficios de la siesta sobre la salud son todavía un misterio” (Diario Médico.25/7/03)
- Otmans, et al. “Sueño de las plantas”.Encicl.Espasa Calpe.Vol.58. Pag 475. Madrid 1986.
- Piacente.Pablo.J “Beneficios de la siesta” (recogido en páginas de Internet por Cruz y Hermida en reflexiones sobre el sueño y la siesta)
- Sterne.Lawrence “¿Qué es el sueño?” (en “Vida y opiniones del caballero Tristán Shandy”; Londres 1750).
- Vazquez.Laura. “Ventajas de la siesta”(http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=1012)
- Vela.A. “Sobre el sueño y el insomnio” (SALUD 1/5/1999)
- Vela.A. “Los trastornos del sueño” (Tribuna Médica 4/1987)
- Vischer. “Fisiopatología del bostezo”; Schw.med.Wschr;52-1356-1959.
- Zwang.G “Erotismo en el sueño” (Manual de sexología; edit.Masson.S.ABarcelona.1978).
- Zubiria.J.E. “El corazón durante el sueño” (Actas del Centro Medico del Sueño en el Hospital Universitario de Santiago de Chile.2002).