



19479 - El origen de la siesta, una pausa reparadora

González Manero, A.¹; Peinado Postigo, F.²; Cisneros Llanos, J.²; Calvo Alzola, M.²; Moreno Gambín, M.³; García Cantero, E.⁴; Villa Rodríguez, D.⁵; Botía Paniagua, E.²

¹Servicio de Neurología. Complejo Hospitalario La Mancha Centro y Hospital de Tomelloso; ²Servicio de Neurología. Hospital General La Mancha Centro; ³Servicio de Neurología. Hospital de Tomelloso; ⁴Servicio de Biotecnología. Universidad Pablo de Olavide; ⁵Medicina de familia. Hospital General La Mancha Centro.

Resumen

Objetivos: La palabra “siesta” proviene del latín “sexta”. En la antigua Roma la hora sexta era la que marcaba el mediodía, generalmente asociada a la máxima intensidad de luz diurna y tras el *prandium* (almuerzo) era costumbre realizarla por la propensión al sueño tras la comida, un breve periodo de sueño con el objetivo de resultar reparador y retomar fuerzas para reanudar la actividad.

Material y métodos: En cuanto a sus orígenes, en España se atribuye a una de las normas de la orden monástica de San Benito en el siglo XI, que dictaba la obligación de acostarse en silencio absoluto en la “hora sexta”, lo que correspondería a entre las 2 y las 3 de la tarde, y así poder recuperar fuerzas para el resto del día. A este hecho se le llamaba “guardar la sexta” o “hacer la sexta”. La costumbre se extendió al pueblo que empezó a llamarla “siesta”.

Resultados: Ya en el siglo XX se extendió y popularizó, sobre todo debido a la frecuencia del pluriempleo, de tal forma que tras la comida se realizaba un breve descanso antes de acudir al empleo de la tarde.

Conclusión: Muchas son las opiniones respecto a sus indicaciones, necesidad o idoneidad. La actual corriente de opinión en estudios sobre ritmos sueño-vigilia podríamos resumirla en que estaría contraindicada en pacientes con insomnio, que no todos los individuos la necesitan. En caso de hacerse debe ser breve (duración máxima de 15-20 minutos), resultar reparadora y que pueda realizarse en el contexto de la actividad del individuo.