

## **Practicar la siesta es un hábito saludable para el buen dormir**

Se estima que entre 5 y 6 horas es el promedio de descanso de las personas

El buen dormir permite que tengamos una mejor salud. La falta de un descanso adecuado causa baja productividad laboral e irritabilidad. Las personas que no duermen bien tendrán mal humor durante el día, dolores de cabeza o musculares y rendirán menos en el trabajo y la escuela, por lo que verán afectada su vida personal y laboral, señaló en rueda de prensa el jefe del Departamento de Clínicas de Salud Mental del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), José de Jesús Gutiérrez Rodríguez.

Pese a la importancia de tener un descanso eficiente, la gente no duerme bien. “En promedio, un adulto debe descansar entre 7 y 9 horas al día; los adultos mayores de 7 a 8 horas, un adolescente de 8 a 10, mientras que los niños de 10 a 12 horas; sin embargo, hoy las personas tienen mayor exigencia laboral y académica, lo que genera un desgaste mayor y no tienen una adecuada alimentación, lo que detona un descanso deficiente a la hora de dormir”, dijo.

Es importante considerar un descanso después de comer, con una duración de 15 a 20 minutos en un lugar tranquilo, fresco, limpio y ventilado. “Tomando una siesta se mejorará el rendimiento laboral e intelectual; la capacidad de concentración, de atención y de reacción aumentará, así como la alerta cerebral, al grado de que disminuirán los índices de accidentes y errores cometidos por falta de reposo. De ahí que la práctica del buen dormir reduzca el estrés y la ansiedad y pueda llegarse en plenitud a la vejez, favorecer la vida sexual, disminuir el peso, ya que promueve la producción de la hormona de crecimiento que contrarresta la acumulación de grasa en el cuerpo”, aseguró.

El especialista recomienda para descansar por la noche: utilizar ropa holgada y de algodón, no ingerir alimentos pesados, evitar repasar problemas de la vida cotidiana antes de conciliar el sueño, tener un colchón adecuado, procurar una habitación cálida que favorezca la oscuridad y de no dormir el tiempo adecuado, el hábito de la siesta vespertina será un remedio a la necesidad de descanso.

En el marco del Día Mundial del Sueño, celebrado el 13 de marzo, el Departamento de Salud Mental del CUCS imparte de manera gratuita cursos, pláticas y talleres del buen dormir en escuelas, comunidades y organismos que deseen conocer más de este tema. Los interesados pueden llamar al teléfono 1058-5200, extensión 33738.

Mayor información en la página de internet [cucs.udg.mx/saludmental](http://cucs.udg.mx/saludmental)

**A T E N T A M E N T E**

**“Piensa y Trabaja”**

**Guadalajara, Jal., 17 de marzo 2015**

**Texto: Israel Rangel**

**Fotografía: Adriana González**

**Etiquetas:**

[José de Jesús Gutiérrez Rodríguez](#) [1]

---

**URL Fuente:** <https://www.comsoc.udg.mx/noticia/practicar-la-siesta-es-un-habito-saludable-para-el-buen-dormir>

**Links**

[1] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/jose-de-jesus-gutierrez-rodriguez>