

# *Dormir siesta mejora capacidades cognitivas del adulto mayor*

---



La Habana, 9 ene (RHC) Dormir la siesta mejora las capacidades cognitivas de la gente mayor, reveló una investigación publicada en la revista científica 'Journal of the American Geriatrics Society'.

Para llegar a esta conclusión, científicos norteamericanos realizaron una encuesta en la que participaron unas 3.000 personas de 65 o más años y descubrieron que una sola hora de sueño después del almuerzo mejora el proceso del pensamiento y contribuye a la conservación de la memoria de los ancianos.

Según la encuesta, aquellas personas que dormían la siesta pasaron mejor los tests que incluían preguntas fáciles como, por ejemplo, la fecha o la estación del año en la que se encontraban, así como tareas matemáticas básicas y otras como memorizar palabras y copiar algunos dibujos.

Los mejores resultados los mostraron los participantes que dormían aproximadamente una hora. Mientras tanto, los resultados de los participantes que no dormían o que dormían menos o más de una hora no fueron tan exitosos, llegándose a apreciar diferencias de capacidades cognitivas entre los encuestados de hasta cinco años de vida.

Además de confirmar la importancia del sueño para la gente mayor que ya apuntaban investigaciones anteriores, este estudio también determinó cuál es la cantidad de sueño óptima tras la comida: unos sesenta minutos. Al mismo tiempo, en su elaboración se analizó la interrelación de muchos

factores, incluyendo datos demográficos, hábitos de salud y actividades sociales.

---

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/117790-dormir-siesta-mejora-capacidades-cognitivas-del-adulto-mayor>



**Radio Habana Cuba**