

Según científicos la siesta debe ser solo de media hora



Washington, 26 ago (RHC) El sueño breve durante la jornada debe rondar entre los 20 y 30 minutos para evitar después sentirnos aturdidos durante demasiado tiempo, sugieren científicos de la estadounidense Universidad del Sur de California.

El mejor momento para echarse una siesta durante el día es a las 15:00 horas; según expertos, la hora ideal la marca el ritmo natural de nuestro cuerpo, el así llamado ritmo circadiano, que cae alrededor de las tres de la tarde.

A esa hora muchas personas experimentan somnolencia o falta de atención, pero después de una breve siesta tienden a ser más atentas y creativas, su capacidad de aprendizaje mejora y retienen mejor los recuerdos.

Cuando usted se priva de sueño nada bueno le pasa a su estado de ánimo, su concentración, salud y sistema inmunológico, afirmó Rajkumar Dasgupta, profesor de medicina clínica en el colegio médico Keck de la Universidad del Sur de California.

Los científicos precisan que el sueño no debe exceder la media hora, ya que si se duerme más, se corre el riesgo de caer en un sueño profundo que podría aturdirnos durante al menos una hora.

Además, si prolongamos mucho la siesta podemos tener problemas para conciliar el sueño por la noche.
con informacion de prensa latina

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/139440-segun-cientificos-la-siesta-debe-ser-solo-de-media-hora>



Radio Habana Cuba