

SIESTA

Por qué hacerlo (lo que SÍ está medido)

El estudio de la NASA (1995) es la fuente de casi todo lo que se dice de las siestas. Con pilotos de vuelos largos nocturnos:

- Siesta de **26 minutos**.
- **+34% de rendimiento** en la tarea.
- **+54% de estado de alerta**.

Son números reales y de un estudio real.

Qué NO dice esta fuente

Y aquí está el problema, porque este dato se cita constantemente fuera de contexto.

1. **Eran pilotos profesionales en vuelos nocturnos cruzando husos horarios**, con una fatiga circadiana **muy superior** a la de alguien en una oficina. **El estudio no dice que a ti te vaya a subir el rendimiento un 34%** durmiendo la siesta después de comer.
2. **Es de 1995 y con una muestra reducida** de un contexto operativo muy concreto.
3. **Los 26 minutos no son mágicos**. Es la duración que se probó, no una cifra optimizada contra otras. Lo que sí tiene sentido fisiológico es **quedarse por debajo de la media hora** para no entrar en sueño profundo y despertar aturdido.
4. **La siesta larga se asocia con peores resultados de salud** en estudios observacionales, probablemente por lo mismo que dormir de más: ver «Dormir».

Cómo adquirirlo

- **Corta (20-30 min) y temprana** (primera hora de la tarde), para no comerse el sueño de la noche.
- Es un hábito **de contexto**: depende casi por completo de tener dónde y cuándo, así que la palanca no es la voluntad, es la agenda.

Fuentes

- Resumen del estudio NASA de 1995:

<https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/nasa-nap>

Fuente secundaria: para vídeo conviene localizar el informe técnico original de la NASA.

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.