

DORMIR SIESTA: Un descanso diario de 15 minutos disminuye niveles de estrés y mejora el rendimiento de los trabajadores

• **Psicólogos aplaudirían a nuestros empresarios si copiaran la iniciativa de empresas canadienses que permiten a sus empleados echar unas "cabezaditas" después del almuerzo.**

• **Recuerdan que Chile es uno de los lugares del mundo donde se labora por más horas, sin que esto se traduzca en buenos resultados.**

Por Mariluz Contardo P.
La Segunda

La idea no es ponerse pijama, cerrar las ventanas y acostarse en una cama por una o dos horas al mejor estilo español. Sólo se trata de dar unas pestañadas en un sillón bien cómodo, ubicado en un ambiente tranquilo, alejado de computadores, faxes, teléfonos -incluyendo celulares- y televisores encendidos.

Quince minutos son suficientes, señala la psicóloga laboral Rebeca Kiguel, quien siempre recomienda a sus pacientes "desconectarse" por ese tiempo después de la jornada matinal, "porque es estupendo para enfrentar descansado las tareas de la tarde". Incluso dice que esto debería ser obligatorio en el caso de aquellas personas que realizan tareas de riesgo.

La semana que pasó, la siesta ("ese maravilloso invento que es practicado con veneración en el mundo hispano", según la definió la agencia española de noticias EFE) volvió a ponerse de moda. Esto ocurrió al difundirse públicamente que varias empresas de Canadá, como la Canadian Pacific Railway Co. y Nova Corp, decidieron permitir a sus empleados que durmieran un rato con posterioridad a su colación.

¿La finalidad?

Nada más que seguir los consejos del director del Instituto Canadiense del Sueño de Calgary, Adam Moscovitch, quien asegura que la mejor medicina contra la tensión de la vida cotidiana es una "cabezadita" diaria de unos veinte minutos. Además y ese fue el gancho para entusiasmar a los empresarios- así se logra mejorar el rendimiento.

Contendientes almuerzos chilenos son otra razón para reposar

"En Chile, afirma Rebeca Kiguel, donde el almuerzo es mucho más contun-



El ideal es que en las empresas se habiliten áreas donde los trabajadores puedan echar una pestañada antes de seguir con la jornada de la tarde.

dente que en Canadá, el descanso de la tarde tiene todavía más importancia". Agrega que esto es fundamental en Santiago, "donde los niveles de estrés son altísimos por culpa de esa competencia loca que se ha desatado y que ya no permite ser bueno, sino que siempre hay que ser el mejor".

Y aunque en Canadá recién se esté imponiendo, este reposo es más antiguo que el hilo negro, y no sólo en España. La historia registra a numerosos dormientes famosos incluyendo a Napoleón Bonaparte, Albert Einstein, Winston Churchill y Thomas Edison, quienes pese a trabajar mucho, jamás se hacían los sordos -o los despiertos- cuando el organismo les pedía una pequeña pausa.

Ultimamente, autoridades francesas realizaron una investigación sobre el rendimiento escolar, concluyendo que un rato de sueño después de almorzar reporta grandes beneficios para la capacidad de atención de los menores.

La doctora Elisabet Locard, coordinadora del estudio, indicó que "partimos observando una constante inadaptación del modo de vida actual a los ritmos naturales del niño".

Dormir después del almuerzo produce un equilibrio

El trabajo se hizo con tres mil párvulos de setenta guarderías de Lyon que fueron divididos en dos grupos: los que durmieron, y los que cumplieron cualquier otra actividad luego de su comida. Cuando se evaluaron los resultados a base de pruebas que requieran cuidado especial, como localizar errores en unos dibujos e identificar figuras, una tercera parte de los que reposaron todos los días mostraron un nivel de atención muy superior sobre los que se quedaban jugando. También quedó claro que los momentos de más distracción para los que no descansaban eran las tardes de los lunes...

Los investigadores dedujeron que la siesta diaria desarrolla una especie de equilibrio ante unos horarios impuestos por la cultura moderna que nada tienen que ver con las necesidades del hombre.

Hay quienes recomiendan dormir tres veces en el día

Y este no es el único análisis que se ha

Consejos médicos para que una siesta sea provechosa:

• Debe ser corta, sin sobrepasar los 30 minutos para que no ruvo- que desvelos nocturnos.

• Hay que hacerla a media tarde, porque en ese horario se produce un sueño tranquilo, profundo y vigorizado. Entre las 13 y las 16 horas ocurre una discreta caída de la temperatura corporal.

• Cuando no se pueda dormir a esa hora, intentar un descanso en otro instante. Los facultativos de la clínica Mayo afirman que dormir brevemente a media mañana refresca la mente.

• Finalmente, quienes son incapaces de "pestañear" en el día, deberán descansar, recostarse y pensar en algo diferente a lo que es el trabajo diario.

hecho. Los psiquiatras del Instituto Max Planck de Munich, Zulley y Campbell, aseguran que el ser humano está fisiológicamente programado para dormir tres veces al día. Tal vez sea exagerado, pero con ese estu-

dio, ambos profesionales obtuvieron el año 1986 el premio de la Sociedad Europea para la Investigación del Sueño.

Otro partidario de las pestañadas a mitad de la jornada es William Dement, director del Centro Clínico de Investigaciones de los Trastornos del Sueño de la Universidad de Stanford. En su opinión, esa tregua es algo que la naturaleza obliga a todos los seres humanos.

¿Qué puede hacerse cuando no existe la posibilidad de tomar ese recreo?

De alguna forma hay que cambiar el switch, resalta Rebeca Kiguel. A continuación de la jornada de la mañana es irracional seguir de inmediato con el trabajo. Por ello, si no se puede dormir al menos hay que hacer algún cambio de actividad, una cosa que relaje como, por ejemplo, dar una caminata.

Cuenta que incluso tiene pacientes que a esa hora "y no por recomendación mía" hacen meditación trascendental.

Reconoce que ha costado, pero ya hay alguna gente que está tomando conciencia

de la importancia del relajamiento vespertino. "No puede ser, insiste, que en Chile, se esté hasta doce horas frente al escritorio por competir, o simplemente para que a él jefe tenga una buena impresión, aunque a la larga seamos uno de los países con más horas laborales, pero con pésimo rendimiento".

Insomnes deben tener cuidado

Algo importante es la duración de la siesta. Quince minutos sugiere la psicóloga Kiguel. Veinte, recomienda el canadiense Moscovitch. No más de media hora aconsejan los médicos de la clínica Mayo. ¿Quién tiene la razón? Seguramente todos ellos, ya que están hablando de generalidades.

Pero hay casos especiales. Sobre todo cuando se padece de insomnio. En esas condiciones, los especialistas suelen ser enemigos del reposo de la tarde. La docto-

ra Nelly Chiófalo, quien preside el Centro de Exploración Funcional del Cerebro, que funciona en el Centro Fleming, explica que el 80 por ciento del sueño de los insomnes empeora después de una siesta, cualquiera sea su duración. "Sólo un veinte por ciento se siente mejor y por eso es importante conocer cuál es la opinión del paciente al respecto", advierte.

"No se puede generalizar", recalcan los especialistas del dormir. Por eso existe lo que se denomina "prueba de siestabilidad". Consiste en dormir siesta diariamente por una semana. A la siguiente, abstenerse de hacerlo. Durante todo este período debe llevarse una bitácora. Esto significa anotar a qué hora se acuesta en la noche, a cuál se levanta, lo que tarda en dormirse, cuántas veces se despierta, qué cantidad de tiempo duerme en total y cómo se siente en la mañana. Al final del experimento la misma persona estará en condiciones de juzgar si es o no un beneficiado del maravilloso invento que veneran los españoles.

Acné, una de las patologías de mayor consulta dermatológica

Uno de los terrores de los adolescentes es el acné, una afección que compromete entre el 80 y el 85 por ciento de los jóvenes. Por ello constituye una de las patologías de mayor consulta dermatológica, según lo señala la especialista Isabel Herane, quien fue una de las expositoras de la XVIII Reunión anual de Dermatólogos latinoamericanos del Cono Sur.

Sobre los motivos por los cuales se desencadena lo que ella califica como una enfermedad de cuidado que requiere un tratamiento de larga duración, culpa a las alteraciones hormonales propias de la adolescencia. Dice que estas provocan cambios a nivel glandular que producen obstrucciones en los conductos sebáceos.

Respecto a su manifestación, indica que existen dos formas. Una que no es inflamatoria y que se traduce en puntos negros (comedones abiertos) o blancos (cerrados). La segunda es la inflamatoria que se aprecia en forma de espinillas y que es donde se debe tener especial cuidado en el proceso de cicatrización.

Debe consultarse cuando aparecen los primeros "puntos negros"

En cuanto a la evolución del acné, la doctora Herane afirma que esta es impredecible, "ya que los cambios pueden producirse por actividad hormonal, por antecedentes familiares o problemas de cicatrización".

Los primeros síntomas aparecen en la pre adolescencia. En la mujer ello ocurre antes de su menarquía (primera menstruación). La doctora advierte que, "lo peligro-

so es que por lo general los padres se preocupan cuando el acné ya ha evolucionado y los hijos -en los varones el problema se da con mayor severidad- ya presentan espinillas. Hay que consultar cuando aparecen los primeros puntos negros o blancos".

Recomienda no manipular las lesiones ni reventar las inflamaciones, porque estas pueden terminar en marcas o cicatrices.

Asegura que muchas veces la patología va acompañada de síntomas depresivos por lo que el afectado que se avergüenza de su mal, cubre las zonas dañadas con el pelo o maquillaje agravando el problema de la grasitud.

¿Cuál es la terapia más indicada?

- Existen dos formas de tratamiento que generalmente se complementan. Una es la local aconsejada para el acné no inflamatorio en la que se combate la enfermedad con jabones, cremas y lociones específicos. Otra es la sistemática en la que se administran en primera instancia antibióticos orales. En caso de mayor severidad se



La condición psicológica del paciente es un elemento importante que debe considerar el especialista, ya que el acné pone en un estado crítico el concepto de autoimagen.

utilizan los retinoides orales derivados del ácido retinoico natural desde hace varios años. Su uso apunta al tratamiento de insuficiencias cerebrales crónicas y sus manifestaciones funcionales, como son vértigos, cefaleas, pérdidas de memoria, descenso de las facultades intelectuales, trastornos en motricidad y perturbaciones afectivas. Estas propiedades farmacológicas se relacionan con su capacidad de neutralizar la acción de los radicales libres, mejorando la microcirculación en el cerebro y normalizando el consumo de oxígeno neuronal.

Esto último es muy importante ya que algunos medicamentos locales deben ser usados sin exponerse a los rayos UV, porque ciertas terapias producen consecuencias adversas en embarazadas o en período de lactancia. Incluso los retinoides tienen efectos teratogénicos comprobados (causan deformaciones fetales) y tampoco es recomendable administrarlos a menores de 14 años por posibles daños en el esmalte dental.

Por lo mismo, cada caso tiene que evaluarse por separado. Actualmente se está usando mucho la isotretinoína tanto para el acné severo como en los moderados que no responden a una terapia convencional adecuada. Sin embargo, la duración del tratamiento no es corta. Usualmente son cuatro meses y el 15 por ciento de los pacientes requieren de más tiempo. Algo positivo es que las recaídas no superan el 31 por ciento a los nueve años.

Aceite de pescado y colesterol

Recientes estudios demuestran que el consumo de aceite de pescado es altamente beneficioso para combatir los niveles de lípidos en la sangre.

Según el microbiólogo Alexander Mac-Guire, los países que son grandes asiduos de pescado exhiben las más bajas cifras de arteriosclerosis e infartos al miocardio. Como ejemplo cuenta que diversos especialistas han concluido que los esquimales, cuya dieta es básicamente marina, tienen niveles plasmáticos de colesterol y triglicéridos bajos, y una muy reducida incidencia de enfermedades cardíacas y trombosis.

Y el nogal japonés arremete contra el Alzheimer

La batalla contra el Alzheimer sigue progresando. Así lo demuestran investigaciones sobre el Ginkgo o Nogal Japonés, árbol originario de China y Japón que fue introducido en Francia en el siglo XVIII con fines ornamentales.

A partir de sus hojas se elabora un fitomedicamento conocido como Ginkgo Biloba que se vende como suplemento alimenticio natural desde hace varios años. Su uso apunta al tratamiento de insuficiencias cerebrales crónicas y sus manifestaciones funcionales, como son vértigos, cefaleas, pérdidas de memoria, descenso de las facultades intelectuales, trastornos en motricidad y perturbaciones afectivas. Estas propiedades farmacológicas se relacionan con su capacidad de neutralizar la acción de los radicales libres, mejorando la microcirculación en el cerebro y normalizando el consumo de oxígeno neuronal.

Nueva cruzada contra el cáncer de mama

CONAC y Avon lanzarán esta semana su segunda cruzada contra el cáncer de mamas. Sobre esta enfermedad, los expertos coinciden en señalar que la adopción de estilos de vida saludables con dietas alimentarias equilibradas, el consumo de antioxidantes y la mantención adecuada del peso, pueden ayudar a disminuir la incidencia de la patología.

En cuanto a tratamientos, la Corporación Nacional del Cáncer señala que el que ha demostrado ser más efectivo es aquél que se practica en etapa precoz. A ello contribuyen las campañas de detección temprana con técnicas de autopalpación que debieran conocer todas las mujeres y el sometimiento a mamografías.