



La hora sexta

The sixth hour

Juan A. Pareja

Servicio de Neurología, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid
Pozuelo de Alarcón, Madrid, España

Resumen

Actualmente, el patrón de sueño prevalente en el mundo occidental es el monofásico, consistente en un único periodo prolongado de sueño nocturno. Sin embargo, todavía pervive un patrón bifásico compuesto de un periodo de sueño nocturno y de otro breve diurno: la siesta. La palabra siesta proviene del latín «sexta hora», que en el mundo romano señalaba el mediodía y que se aprovechaba para comer y seguidamente disfrutar de un breve descanso. En Oriente puede reconocerse incluso un patrón polifásico de sueño desplegado en varias siestas diurnas y un periodo relativamente prolongado de sueño nocturno. La siesta deriva de una propensión natural al sueño vespertino, fundamentada en la homeostasis y la cronobiología del sueño, con una modulación cultural y del hábitat importante.

Palabras clave: Hora sexta. Siesta. Sueño bifásico. Sueño polifásico. Sueño monofásico.

Abstract

Currently, the prevailing sleep pattern in the Western world is monophasic, consisting of a single prolonged period of nocturnal sleep. However, a biphasic pattern still survive. It is made up of a nocturnal sleep period and a brief nap in the afternoon («siesta»). The word siesta come from the Latin Sexta hora (Sixth hour) which in the Roman world indicated midday and was used to eat lunch and then enjoy a short rest. In the East, even a polyphasic pattern can be recognized, unfolding in several daytime naps and a relatively long period of nocturnal sleep. The siesta derives from a natural propensity to afternoon sleep based on sleep homeostasis and chronobiology, with important cultural and habitat modulation.

Keywords: Sixth hour. Siesta. Biphasic sleep pattern. Polyphasic sleep pattern. Monophasic sleep pattern.

Autor de correspondencia:

Juan A. Pareja

E-mail: japarejagrande@gmail.com

Fecha de recepción: 02-02-2022

Fecha de aceptación: 23-02-2022

DOI: 10.24875/KRANION.M22000022

Disponible en internet: 28-04-2022

Kranion. 2022;17:37-40

www.kranion.es

«Después de sexta, cuando se hayan levantado de la mesa, descansen en sus camas con sumo silencio, y si tal vez alguno quiera leer, lea para sí, de modo que no moleste a nadie».

San Benito Abad (480-547)

En la Edad Media, San Benito incluyó en la regla monástica benedictina la obligación de guardar reposo y silencio en la hora sexta. San Benito fue nombrado por el Papa Pablo VI patrón de Europa en reconocimiento a la labor de su institución monástica (monjes benedictinos) como transmisora del patrimonio cultural grecorromano al Medievo europeo. San Benito es también reconocido como el patrón de la siesta porque se considera que, gracias a su regla clerical, se consolidó en Europa la costumbre romana de descansar en la hora sexta.

La palabra siesta proviene del latín «sexta hora», que en el horario romano correspondía al mediodía, periodo del día con máxima intensidad lumínica y térmica que hacía penosa la continuidad del trabajo. En la costumbre romana, la hora sexta coincidía con el *prandium* (almuerzo), tras el cual se realizaba un breve descanso (siesta) que se consideraba reparador y permitía una mayor eficiencia y duración del trabajo vespertino.

La siesta y el sueño nocturno configuran un patrón de sueño bifásico, de siglos de antigüedad, que ha sido practicado de forma extensa en Occidente. En el Medievo europeo la siesta coexistió con otro patrón bifásico: el sueño nocturno segmentado (dos periodos de sueño por la noche). En Oriente se desarrolló un modelo polifásico de sueño, con varias siestas breves durante el día y un ciclo más prolongado de sueño nocturno.

Los patrones bifásicos y polifásicos de sueño persisten en la actualidad, aunque con tendencia a la regresión por la implantación exitosa de un único periodo de sueño nocturno (patrón monofásico) que se ha hecho prevalente. El sueño monofásico ha sido fundamentalmente promovido por la necesidad de acomodar los horarios de los ciclos vigilia/sueño a las exigencias de los horarios laborales y las jornadas a turnos de la sociedad moderna.

SUEÑO BIFÁSICO, SUEÑO SEGMENTADO Y SIESTA

«Cumplió don Quijote con la naturaleza durmiendo el primer sueño, sin dar lugar al segundo; bien al revés de Sancho, que nunca tuvo segundo, porque le duraba el sueño desde la noche hasta la mañana, en que se mostraba su buena complexión y pocos cuidados».

Miguel de Cervantes,

El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha.

Sueño segmentado

Conocido al menos desde la Edad Media, el sueño segmentado es un periodo de sueño nocturno dividido en dos partes. La hora de acostarse era precoz, poco des-

pués del ocaso (o aproximadamente a las 21 horas de nuestro horario actual) y se conciliaba el sueño sin más preámbulos, probablemente como consecuencia del cansancio acumulado durante el día. Tras un periodo de sueño sólido de unas 3-4 horas de duración, seguía un periodo de vigilia o «guardia» de 1 o 2 horas para luego volver a dormir otras 3-4 horas más. Hoy sabemos que en el primer tercio de la noche se concentra el mayor porcentaje de sueño de ondas lentas (estadio N3 del sueño), que procura la mayor restauración y descanso. Parece lógico que, tras un primer periodo de sueño reparador, en la vigilia intermedia se atendiese a lo que quizá ahora realizamos antes de conciliar el sueño monofásico: rezar, meditar, reflexionar, conversar, planificar el día siguiente, tener relaciones sexuales, etc. Se decía en esos tiempos que el goce sexual y la probabilidad de procrear eran mayores antes del segundo sueño. Tiene sentido posponer esas actividades nocturnas a un periodo de la noche en que las personas ya habían conseguido un descanso suficiente.

Actualmente, con nuestro sueño monofásico, el despertar precoz se vive con angustia en lugar de como oportunidad de disfrutar de un periodo de vigilia natural y satisfactorio en diversos aspectos de la conducta humana. El conocimiento (y quizá la aceptación) del sueño segmentado podría ayudar a aliviar la ansiedad de los insomnes. Los pacientes que se despiertan a medianoche podrían volver a dormir (tras una breve vigilia intermedia) si conociesen que el despertar precoz fue un fenómeno natural histórico que no generaba problemas para reanudar el segundo sueño.

El sueño segmentado se extinguió con la invención de la luz artificial, cambiando permanentemente nuestra relación con el entorno natural. En efecto, la luz nocturna retrasa la propensión al sueño y por tanto procura la extinción de la vigilia intersueños, facilitando el sueño monofásico.

Siesta

«Hay que dormir en algún momento entre el almuerzo y la cena, y hay que hacerlo a pierna suelta: quitándose la ropa y tumbándose en la cama. Es lo que yo siempre hago. Es de ingenuos pensar que porque uno duerme durante el día trabaja menos. Después de la siesta, se rinde mucho más. Es como disfrutar de dos días en uno, o al menos de un día y medio».

Winston Churchill

La recomendación del estadista británico resume las características de la siesta. Esta costumbre no es propia de personas oportunistas o aprovechadas, ni es expresión de pereza o indolencia. La experiencia de los que practican la siesta no es precisamente de una pérdida de tiempo, sino más bien de una inversión que renta mayor eficiencia laboral. Sin embargo, no todo el mundo sesteaa. De forma análoga a lo que ocurre en el sueño nocturno,

en que existen dormidores cortos y largos, las personas se sientan con frecuencia variable o simplemente no tienen el hábito de dormir la siesta. En otras palabras, la siesta es facultativa y la opción de dormirla varía en diferentes culturas y latitudes.

Al contrario del sueño segmentado, que conlleva un avance del ciclo de sueño nocturno, la siesta retrasa la hora de propensión al sueño y por tanto permite prolongar la actividad hasta bien entrada la noche. Esto puede haber influido en la costumbre hispana de cenar y acostarse tarde. La siesta es beneficiosa con una duración de 20-30 minutos. Realizar siestas más prolongadas puede producir un efecto paradójico que los sujetos describen como torpeza mental y física transitorias, lo que probablemente obedezca a una inoportuna inercia del sueño en personas predisuestas.

La siesta deriva de una propensión natural al sueño vespertino fundamentada en la homeostasis y la cronobiología del sueño, con una modulación cultural importante. La máxima temperatura y el resplandor que se alcanzan al mediodía (sobre todo en verano) son también determinantes en la aparición de la somnolencia posprandial o vespertina.

En moscas *Drosophila* se ha demostrado que, en verano, con temperatura elevada, la mosca disminuye su actividad al mediodía (máxima temperatura), busca la sombra y se duerme. Poco después reanuda sus tareas hasta la noche, en que duerme hasta el amanecer. Esta conducta cronobiológica parece regulada genéticamente (gen *period*). De hecho, en invierno se mantiene activa desde el amanecer hasta la noche en paralelo con una regulación a la baja del gen *period*. En mamíferos, incluido el hombre, existen tres genes análogos al gen *period*.

Uno de los marcadores cronobiológicos de los ciclos sueño/vigilia es la temperatura corporal, sujeta a un control circadiano. Para conciliar el sueño, la temperatura corporal debe disminuir alrededor de un grado, fenómeno que ocurre por la noche sobre las 22 horas y también al mediodía, sobre las 14 horas (hora aproximada de la siesta).

Los neurólogos conocen bien que determinadas alteraciones con vínculo cronobiológico de la sintomatología, como la cefalea en racimos, suelen manifestarse con ataques durante el sueño, despertando a los pacientes por la noche y a la hora de la siesta. Un fenómeno contrario, pero también ultradiano, se observa en la neuralgia del trigémino, que tiene dos periodos de disminución importante del flujo de ataques: por la noche y a la hora de la siesta. Parece que, durante el sueño, el sistema sensitivo debe franquear una «barrera» circadiana que actúa como un control permisivo o impeditivo. En lo que aquí nos atañe, es una evidencia más de la declaración de un periodo de sueño fisiológico vespertino con propiedades análogas a las del sueño nocturno.

La siesta es fisiológica y es por tanto ubicua. La siesta es practicada por un número sustancial de personas en los cinco continentes, por ejemplo, en EE.UU.,

Canadá, México, Alemania, Reino Unido, Escandinavia, etc. El hecho de que sea más prevalente en climas cálidos indica que los ciudadanos de determinadas latitudes se benefician de esta ventaja biológica adaptativa a la temperatura calurosa del mediodía. Este predominio de la siesta en pueblos con climas templados o cálidos podría también indicar una influencia cultural sobre la cronología de los ciclos sueño-vigilia. En efecto, con climas similares, las diferencias culturales se imponen en los hábitos de sueño. Por ejemplo, la siesta es popular en España y en sus antiguas colonias americanas, pero no se practica en Portugal (pueblo ibérico vecino) ni en Brasil (antigua colonia portuguesa).

Hasta la revolución industrial y el advenimiento de los turnos laborales, la siesta era ubicua en Europa y otras latitudes. A pesar de la interferencia de los horarios laborales y de la evolución social, la siesta ha prevalecido porque obedece a una potente propensión fisiológica al sueño vespertino y representa probablemente un vestigio del sueño polifásico que tuvieron nuestros ancestros desde las primeras etapas de la evolución de los homínidos (*vide infra*).

SUEÑO POLIFÁSICO. SIESTA AD LIBITUM

Antonio Ríos Rosas, diputado muchos años (llegó a presidir el Congreso en 1863), fue un día advertido en su escaño por un colega, que le dijo: «Don Antonio, es que estaba usted dormido». Don Antonio respondió: «No estaba dormido, estaba durmiendo que es diferente». Don Antonio abundó en que ambas cosas no eran lo mismo... «como tampoco es igual estar bebido que estar bebiendo».

Quería decir Don Antonio que, aunque estaba «durmiendo», podía seguir la sesión del trámite parlamentario en curso. Estaba sentado (no acostado) en su escaño y por tanto presente (al menos en apariencia) en la sesión del Congreso. Probablemente, sin saberlo, estaba practicando el *inemuri* japonés, consistente en periodos breves de sueño diurno, que se diferencian de la siesta en que se realizan con horario flexible (cuando se siente sueño) y se practican en público, vestidos y sentados o reclinados en sillas, bancos o sillones (no en la cama). En el idioma nipón, *inemuri* se compone de dos caracteres: «i» que significa estar presente y «nemuri» que significa sueño.

Frente a la siesta «planificada», o al menos con un horario característico, el *inemuri* es una siesta espontánea, típica de pueblos asiáticos como la India y el Japón, que se practica con horario variable, dependiendo de la necesidad de sueño. Además, el *inemuri* se practica en público, en el trabajo o en tránsito, recostado en el mobiliario urbano o laboral. La siesta suele ser un hábito individual y privado tradicionalmente cumplimentada en la cama.

Los ciudadanos japoneses duermen cuando sienten somnolencia, frecuentemente en el trabajo (*inemuri*) y lugares públicos (parques, bancos de las estaciones o en el tren o autobús). El *inemuri* implica dormir con presentismo,

es decir, la persona que se duerme lo hace por necesidad, pero está lista para trabajar en cualquier momento. Al practicante del *inemuri* se le considera voluntarioso, responsable y sacrificado, un ser que, pese a estar agotado, se esfuerza en prolongar la jornada laboral o en atender a una reunión extemporánea descabezando un «sueño presencial». Se calcula que alrededor de dos tercios de los japoneses que viajan en tren duermen en el trayecto. También los occidentales caen dormidos en el autobús, el cine o una clase, pero intentan evitarlo en una reunión con el jefe o en la primera fila del aula. En cambio, en Japón estas siestas ante testigos son bienvenidas y reconocidas socialmente. El *inemuri* se considera propio de personas esmeradas, determinadas y responsables. Tal es el prestigio del *inemuri* que es incluso simulado (cerrando los ojos) para aparentar compromiso con la empresa e impresionar a los jefes.

Se especula que el *inemuri* tiene un origen cultural en el «colecho», costumbre japonesa que promueve que los niños duerman con los padres hasta la edad escolar (aproximadamente los 6 años) o hasta que los propios infantes decidan dormir de forma independiente. Esta práctica es ratificada y recomendada por educadores y médicos japoneses porque creen que favorece el equilibrio psíquico de los niños y su futura adaptación social. De alguna forma, se educa a los niños a dormir en compañía, lo que antecede el futuro sueño público de la madurez.

ANTES Y DESPUÉS DE LA SEXTA HORA

El patrón de sueño/vigilia primordial (del que han derivado los demás) debió ser inicialmente polifásico. Es probable que el *Homo sapiens* haya practicado el sueño polifásico durante la mayor parte de sus 200.000 años de existencia. Los homínidos precursores del *Homo sapiens* bajaron de los árboles y desarrollaron su vida en superficie, en la sabana africana. En estas condiciones, su sueño debió ser primigeniamente polifásico, porque dormir al raso y al descubierto les hacía vulnerables durante la noche. Los únicos mecanismos defensivos serían la actividad de centinela de un miembro del grupo o la configuración del sueño en breves fragmentos a lo largo del día y la noche que alternarían con múltiples periodos de vigilia. La socialización y el cobijo en cuevas compartidas por uno o varios clanes probablemente permitió un

desplazamiento del balance circadiano hacia un mayor número de horas de sueño nocturno.

Seguimos siendo *Homo sapiens* y a lo largo de los siglos nuestros patrones de sueño/vigilia han sido similares en cuanto a la duración de los periodos de actividad y descanso, aunque con distribuciones horarias variables, verosíblemente adaptadas a los diferentes entornos geofísicos y culturales.

En el mundo occidental, el patrón prevalente de sueño es monofásico, consistente en un periodo nocturno de sueño único y continuado de 7-8 horas de duración. La pregunta es si este patrón es natural y satisface las necesidades del ser humano. Probablemente se acomoda a los horarios laborales y escolares más que a la tendencia natural de los ritmos biológicos del ser humano, que solo tienen compromiso con las condiciones fototérmicas del ciclo geofísico de 24 horas del planeta Tierra. De hecho, el patrón de sueño monofásico se consolidó tras la invención de la luz eléctrica y la revolución industrial, dos circunstancias claramente artificiales pero determinantes en las costumbres sociales de los seres humanos.

CONCLUSIONES

A lo largo de su existencia, el hombre ha adoptado diferentes patrones de sueño-vigilia y todos han sido aparentemente satisfactorios si nos atenemos al tiempo que han perdurado. No podría decirse cual es el mejor, pero sí puede inferirse que, además de la regulación homeostática y circadiana de los ciclos sueño-vigilia, tanto la cultura como el hábitat contribuyeron decisivamente a la expresión del patrón sueño/vigilia dominante en una época y en un entorno social determinados.

LECTURAS RECOMENDADAS

- Campbell S. Ultradian rhythms in physiology and behavior. Nueva York, NY: Springer-Verlag; 1985.
- Krahn EL. Cross-cultural aspects of sleep. En: Krahn EL, Silber MH, Mogenthaler TI. Atlas of sleep medicine. Nueva York, NY: Informa Health Care; 2011. pp: 13-24.
- Lee C, Parikh V, Itsukaich T, Bae K, Edery I. Resetting the *Drosophila* clock by photic regulation of PER and a PER-TIM complex. *Science*. 1996;221:1740-4.
- Léger D, Torres MJ, Bayon V, Herberg S, Galan P, Chennaoui M, et al. The association between physical and mental chronic conditions and napping. *Sci Rep*. 2019;9(1):1795.
- Nunn CL, Samson DR, Krystal AD. Shining evolutionary light on human sleep and sleep disorders. *Evol Med Public Health*. 2016;2016(1):227-43.
- Pareja JA, Cárcamo A. El cerebro intestino. *Kranion*. 2018;13:26-9.
- Samson DR, Nunn CL. Sleep intensity and the evolution of human cognition. *Evol Anthropol*. 2015;24(6):225-37.
- Zepelin H, Siegel JM, Tobler I. Mammalian sleep. En: Krieger MH, Roth T, Dement WC, editores. Principles and practice of sleep medicine. Fourth Edition. Filadelfia: Elsevier-Saunders; 2005.