La NASA descubre el tiempo perfecto que debe durar la siesta

La NASA ha realizado múltiples estudios sobre la siesta y su impacto en el rendimiento humano, especialmente en entornos exigentes como el espacio. La investigación ha demostrado que las siestas cortas pueden mejorar significativamente la alerta, el rendimiento cognitivo y la memoria, lo que resulta fundamental para los astronautas que trabajan en condiciones extremas.

Uno de los estudios más citados es el realizado a un grupo de Descanso (12 tripulantes) quienes tuvieron un período de descanso planificado de 40 minutos durante la parte de crucero con baja carga de trabajo del vuelo, mientras que el grupo Sin Descanso (9 tripulantes) tuvo un período de control planificado de 40 minutos durante el cual mantuvieron sus actividades de vuelo habituales.



En este estudio, se encontró que una siesta de 26 minutos puede aumentar el rendimiento en un 34% y la alerta en un 54%. Este hallazgo es crucial para misiones espaciales de larga duración, donde los astronautas deben mantener un alto nivel de concentración durante turnos irregulares.

Además, la NASA ha estudiado diferentes duraciones de siesta

para determinar cuál es más efectiva. Se ha encontrado que:

– Siestas de 10-20 minutos mejoran la atención sin causar inercia del sueño.

– Siestas de 30-60 minutos pueden mejorar la memoria, aunque pueden generar somnolencia al despertar.

– Siestas de 90 minutos permiten completar un ciclo de sueño, mejorando la creatividad y la solución de problemas.

Para los astronautas, la NASA recomienda «siestas estratégicas», adaptadas a su horario de trabajo y su ciclo circadiano. Estas siestas ayudan a contrarrestar la fatiga y mantener un rendimiento óptimo en el espacio.

Con información de Variedades