



Pues resulta que la siesta no es tan española, ni el 18% la hace a diario

Una encuesta de IOP de Simple Lógica a más de 1.033 ciudadanos muestra como hasta el 57,9 por ciento de los españoles no se echa nunca una siesta después de comer y sólo un 17,6 por ciento admite hacerlo a menudo, entre 4 y 7 días a la semana.

El trabajo, realizado entre los primeros días del pasado mes de diciembre, muestra como la práctica de la siesta presenta diferencias significativas entre hombres y mujeres, y en función de la edad.

Así, el porcentaje de quienes se echan la siesta es significativamente superior entre los hombres (47%) que entre las mujeres (35,7%), mientras que los respectivos porcentajes de quienes no se la echan son del 51,6 y 63,9 por ciento respectivamente.

Además, atendiendo a la edad de los entrevistados se observa que, a medida que se incrementa esa edad, lo hace también tanto la proporción de quienes duermen siesta como la frecuencia con que lo hacen. De este modo, mientras que en el grupo de menos de 34 años sólo duermen siesta un 38,1 por ciento, entre los mayores de 65 años lo hace casi la mitad (48%).

Y en cuanto a la frecuencia, mientras entre los menores de 45 años no llegan a representar el 10 por ciento de quienes duermen la siesta cuatro o más días a la semana entre los de edades superiores el porcentaje es superior y se sitúa en el 33,7 por ciento entre los mayores de 65 años.

En cambio, no se observan diferencias significativas en función del nivel de estudios de los entrevistados y son reducidas las que aparecen atendiendo al tamaño del municipio de residencia o a la comunidad autónoma. No obstante, el trabajo sí muestra que es menos frecuente dormir la siesta en entornos rurales (37,3%) que en ciudades (43,6%), salvo en Madrid o Barcelona (36,8%).

LA MAYORÍA NO LLEGA A LA MEDIA HORA

Además, el estudio muestra como el tiempo medio dedicado a la siesta entre quienes la duermen es ligeramente superior a la media hora (35 minutos), aunque la mayoría (36%) suelen estar entre 15 y 30 minutos dormidos. En los extremos, un 14,5 por ciento dice estar menos de un cuarto de hora y otro porcentaje igual aguanta durmiendo durante más de una hora.

Existen también diferencias en cuanto al tiempo dedicado a la siesta, especialmente en función de la edad de los entrevistados. En este sentido hay que señalar que ese tiempo es significativamente superior entre los más jóvenes, quienes tienen entre 18 y 24 años, ya que llega a los 46 minutos, en tanto que desciende a medida que aumenta la edad, con 29 minutos de media entre los que tienen de 45 a 54 años.

Además, casi cuatro de quienes duermen la siesta sienten cierto fastidio cuando no pueden hacerlo, según los resultados de la encuesta, que muestra que hasta un 16,1 por ciento admiten fastidiarle mucho el problema.

El porcentaje de quienes declaran sentirse molestos cuando no pueden dormir la siesta en las ocasiones que lo hacen es superior entre las mujeres (43,3%) que entre los hombres (35,4%), pero sobre todo es superior entre los más jóvenes,

más en los que tienen de 18 a 24 años (54,7%) que entre los de más de 45 años (33,6%).