

182

SPANISH PODCAST
Español Podcast

Una siesta en Bruselas

Hello and welcome to Spanishpodcast. I am Mercedes speaking to you from Barcelona. In our 182nd episode (Napping in Brussels), Susanna and Nora are traveling through Central Europe. They will visit Prague, Vienna and Brussels. They have started by this last city, the capital of Belgium. They have a week´s holiday, and want to spend two days in each city. Today is the second day being held in Brussels. Tonight they travel by train. They have already left the hotel. It's 2 pm in the afternoon and have already eaten. Now they are walking through the so-called "European Quarter" of the city. They are very tired, are ready to dropp, but have had enough of paying in bars to rest or sitting in freezing cold weather, outdoors. But something will happen that will offer them a chance to rest.

Hola queridos amigos, y bienvenidos a Español Podcast. Soy Mercedes y os hablo desde Barcelona. En nuestro episodio nº 182 (Una siesta en Bruselas), Susana y Nora están de viaje por Centroeuropa. Van a visitar Praga, Viena y Bruselas. Han empezado por esta última ciudad, por la capital de Bélgica. Tienen una semana de vacaciones, y quieren pasar dos días en cada ciudad. Hoy es el segundo día que están en Bruselas. Esta noche viajan en tren. Ya han dejado el hotel. Son las 2 de la tarde y ya han comido. Ahora están paseando por el llamado "barrio europeo" de la ciudad. Están muertas de cansancio, no pueden con su alma, pero ya están hartas de pagar en bares para poder descansar o de helarse de frío sentándose a la intemperie, al aire libre. Pero va a pasar algo que les va a ofrecer la oportunidad de descansar.



Susana : ¡Aaaahhhh! (Bostezando). No puedo más... Me duelen los pies y tengo sueño.

Nora : Yo estoy igual. Ahora mismo me echaría una siesta y me quedaría nueva.

Susana : Ay, yo también. Yo me pongo en el sofá de mi casa y me echo una cabezadita de media hora. Y ya me levanto diferente: recupero la energía, estoy descansada, tengo la cabeza despejada, vuelvo al trabajo como nueva.

Nora : Es que la siesta tiene eso, que echas un sueñecito corto, pero reparador. ¡Qué suerte tenemos los españoles de tener esta costumbre!

Susana : ¿Y a ti quién te ha dicho que es una costumbre española?

Nora : ¡Ah! ¿No lo es?

Susana : Bueno, sí y no. Esto de la siesta existe desde hace siglos, pero parece que fue San Benito Abad, el fundador de la orden benedictina en Italia, quien estableció la hora sexta (entre las 12 y las tres del mediodía) como la hora dedicada al descanso de los monjes, un rato en el que los benedictinos debía guardar silencio y estar en paz y tranquilidad. Sexta derivó en "siesta" y de ahí viene.

Nora : De acuerdo, ese será el origen, pero no me negarás que uno de los países en los que más gente practica la costumbre de la siesta es España.

Susana : Pues, la verdad, no sé si en algún momento de la historia ha sido así, pero no en la actualidad.

Nora : Pero niña, ¿tú has hecho una tesis doctoral en el tema de la siesta?

Susana : No, pero justo el otro día salió un artículo en el periódico que decía que eran multitud los países en los que una parte de la población echaba una cabezadita después de comer, países como China,



Taiwán, Filipinas, Israel, Italia, India, Grecia, Oriente Medio, Eslovenia, España, Portugal,...

Nora : Ya, ya, países calurosos.

Susana : ¡Qué va! Mira, asómbrate, ¿sabes quiénes son los europeos que más duermen la siesta? Agárrate que vienen curvas: los alemanes.

Nora : ¿En serio?

Susana : Totalmente en serio. Hay un trabajo de la revista científica *Neurology* en el que se dice que un 22% de los alemanes duermen la siesta al menos tres veces por semana.

Nora : ¿Y los españoles?

Susana : Espera, espera. Después de los alemanes van los italianos, con un 16%. Luego, los británicos, con un 15 por ciento. Y finalmente, en cuarto y quinto lugar, españoles y portugueses, con un 9% y un 8% respectivamente.

Nora : Nunca lo hubiera dicho. Porque la siesta es uno de los tópicos que se atribuyen a la idiosincrasia de los españoles. Ya sabes: fiesta, paella, vinito, tapas y siesta.

Susana : Pues ya habría que ir cambiando esos tópicos, porque muchos de ellos ya no funcionan en nuestro país. Eh, ¿pero qué ven mis ojos? ¿Qué es eso?

Nora : A ver, a ver, ... ¡Anda! Pero si es un sitio para echar siestas. Acerquémonos, a ver qué ofrecen.

Susana : No puedo creerlo, es un bar que se llama Pauzzz y dice que es un espacio para hacer una terapia de relax rápido.

Nora : ¡La definición exacta de una siesta! Un sueño breve, reparador y terapéutico. No me extraña, con la cantidad de funcionarios y políticos estresados que hay en esta ciudad, tenía que inventarse algo así.

Susana : Sí, pero aquí dice que es para todo el mundo. Aunque supongo que será carísimo.



Nora : ¡Que no, tía! Mira, hay un montón de ofertas. Por ejemplo, quince minutos en un sillón de relax o en una cama normal, son 7 euros.

Susana : Sí, mira, va de los 7 a los 17 euros, según la opción que elijas. Puedes elegir cama normal o sillón de relax, cama de agua con masaje hidráulico, chaise longue con musicoterapia, o con lumino-terapia. Y puedes optar por quince, veinte o treinta minutos.

Nora : Mira, Susana, sinceramente, ya sé que para nosotras es como un sacrilegio pagar por la siesta, pero yo, en estos momentos, no quiero otra cosa, puedes creerme.

Susana : Tranquila, Nora, estamos en las mismas. Mira, seamos prácticas, podemos alquilar el servicio básico más sencillo y descansar a fondo durante un cuarto de hora. ¿Qué te parece?

Nora : Hombre, yo pagaría media hora, con hidromasaje, musicoterapia y lucecitas relajantes, pero...

Susana : ¡¿Estás de cachondeo, no?!

Nora : ¡Qué sí, tonta! Que no me has dejado acabar... Pues claro, venga, vamos a por lo básico y a ver qué tal.

Susana : ¡Ay, madre, cuando digamos en España que hemos pagado por hacer la siesta, se van a reír de nosotras!

Nora : ¡A mí, plin! Voy a pagar a gusto...

Pues ya veis, amigas y amigos, qué divertida situación en la que están nuestras amigas Nora y Susana. Están haciendo turismo en Bruselas y hoy ha sido un día muy cansado porque han visitado varios lugares recomendados, han andado mucho, ya no pueden ir a descansar al hotel porque ya no tienen la habitación, y están muy, muy cansadas.



Por eso se ponen a hablar del cansancio que, en algunos momentos, provoca hacer turismo.

Susana bosteza sin piedad. Se le abre la boca de una manera que parece de chicle, elástica: aaaahhhhh.

- ¡Aaaahhhh! (Bostezando). No puedo más...Me duelen los pies y tengo sueño.

Cuando decimos:

- No puedo más

Decimos, en realidad, que:

- no puedo caminar más
- que no puedo seguir haciendo actividades
- que estoy muy, muy cansado
- no aguanto más este cansancio
- no puedo seguir
- tengo que parar
- tengo que descansar

En una situación de estrés, de cansancio, esta frase es el límite: **no puedo más, se acabó, no puedo seguir, necesito hacer un alto, tengo que descansar.**

¿Y por qué? Pues porque a Susana le duelen los pies (obviamente, de andar mucho) y además dice que tiene sueño.

Nora confiesa:

- Yo estoy igual



Que es: yo estoy igual que tú.

Y añade:

- Ahora mismo me echaría una siesta y me quedaría nueva.

Huy, aquí hay muchas cositas interesantes. Ella dice:

- Me echaría una siesta

Y es que así se dice:

- **echarse una siesta**
- También **hacer la siesta**
- Y también: **dormir la siesta**
- De las tres maneras.

Decimos frases como:

- *Oye, me voy a echar una siesta. ¿Puedes llamarme en media hora?*

O:

- *Hoy no voy a hacer la siesta, tengo trabajo.*

O también sin el artículo:

- *Hoy no hago siesta, tengo que salir media hora antes hacia el trabajo, hay reunión de urgencia.*

O:

- *Si no echo una siestecita, estoy cansado toda la tarde.*

O:

- *¿Tú no haces siesta? ¡Huy, pues en esta familia, todos la hacemos después de comer!*

O:



- *¿Tú duermes la siesta? ¿No? Pues no sabes lo que te pierdes.*

Por eso Nora dice:

- **Yo estoy igual. Ahora mismo me echaría una siesta y me quedaría nueva.**

“**Quedarse nueva**” significa sentirse muy bien después de hacer algo que deseabas hacer.

Por ejemplo:

- *Hoy, después del trabajo, me he dado un baño relajante, he tomado fresas con nata y me he leído dos capítulos de la novela que estoy leyendo. Me he quedado nueva.*

O:

- *Estuvimos toda la cena poniendo verdes a los políticos españoles por la cantidad de políticos corruptos que hay. Los criticamos duramente, pero nos quedamos nuevos.*

O:

- *Hacía tiempo que necesitaba decirle a Jorge lo grosero y desagradable que es. Ayer me dijo una impertinencia y le dije todo lo que pensaba de él. Oye, pues...francamente, me quedé nueva.*

¿De acuerdo? Sentirte estupenda después de hacer algo que deseabas.

Y como Nora ha dicho que echaría una siesta (o también “se echaría una siesta”), Susana dice:

- **Ay, yo también** (o sea, yo también lo haría).

-

Dice:



- Yo me pongo en el sofá de mi casa y me echo una cabezadita de media hora.

Esa, queridas amigas y queridos amigos, es la otra forma super simpática y familiar de decir que echamos una siesta, diciendo que:

- Echamos una cabezadita

“**Cabezadita**” es el diminutivo de “**cabezada**”. ¿Y qué es una “cabezada”? Pues es la inclinación de nuestra cabeza hacia un lado (o hacia abajo) cuando estamos durmiendo sentados, es decir, no estamos acostados, no estamos tumbados. Pero también se le llama a un sueño corto, breve, estés donde estés, incluso en la cama a veces.

Así que, “ **echar una cabezadita**” (porque la mayoría de veces lo decimos con el diminutivo) es **echar una siestecita**, es dormir un poco, tener un sueño cortito, pero que nos descansa lo suficiente. Y puedes echar una cabezadita, o una siesta, en un sillón cómodo, en el sofá de tu casa, e incluso...-como yo, a veces- en el Metro, si me he levantado muy pronto y he dormido poco. La verdad es que si vas en el Metro a primera hora de la mañana, muchas personas que van sentadas, **cabecean** (ese es el verbo) y se les cae la cabeza hacia abajo porque se han quedado dormidas. Seguro que lo habéis visto más de una vez. Miras el vagón del Metro y ves **cabeceos** por aquí y por allí (ese es el sustantivo: cabeceo), porque la gente se duerme aunque sea un par de paradas.

Susana dice que ella se echa una cabezadita de media hora en el sofá de su casa. Pero Susana se refiere al **rato de después de comer, al mediodía**. Y añade:



- Y ya me levanto diferente: recupero la energía, estoy descansada, tengo la cabeza despejada, vuelvo al trabajo como nueva.

“**Como nueva**”, la otra forma de decir que estamos mejor, usando diversos verbos en la expresión: *vuelvo al trabajo como nueva; después de dormir, estoy como nueva; después de hacer gimnasia, estoy como nueva; etc.*

Susana dice que echar una cabezadita, o echar una siesta de media hora, o hacer media hora de siesta después de comer, le hace recuperar la energía que había gastado durante toda la mañana, trabajando. Además, le despeja la cabeza, su mente está más clara, más descansada, más ágil. Y por todo ello, vuelve al trabajo como nueva.

Nora está al cien por cien de acuerdo:

- Es que la siesta tiene eso, que echas un sueñecito corto, pero reparador. ¡Qué suerte tenemos los españoles de tener esta costumbre!

Y es que es verdad. Echar la siesta quiere decir dormir quince, veinte minutos, media hora, después de la comida, y quedarte fenomenal, descansado, despejado, listo para seguir.

Esa es una de las cuestiones más personales que hay, **la duración de la siesta**. La mayoría de la gente está de acuerdo en que una siesta relativamente corta, un sueño de veinte minutos o media hora, es ideal para hacerte descansar. Sin embargo, hay gente que duerme más, o mucho más. Hay personas que hacen siestas de una hora, o de hora y media, pero normalmente no te levantas tan despejado ni tan dinámico, y además te puede provocar insomnio por la noche por haber alterado



los ritmos naturales del sueño y la vigilia. Pero..., ya sabéis amigos, para gustos, los colores. Y cada cual, en función del tiempo del que dispone, o de sus características físicas, psíquicas, sociales o laborales, defenderá un tipo de siesta u otro. Eso va en gustos.

Cuando Nora dice:

- ¡Qué suerte tenemos los españoles de tener esta costumbre!

Susana responde rápidamente:

- ¿Y a ti quién te ha dicho que es una costumbre española?

Pues yo también lo creía, mira tú por dónde. Es, desde luego, una tradición para mucha gente, en España, pero también es cierto que no lo es para mucha otra gente. Hay muchos, muchos, muchos -millones, diría- que no han hecho nunca la siesta, o la han hecho de forma puntual.

También es verdad que aquí las jornadas laborales suelen ser partidas, es decir, cuatro horas por la mañana y cuatro por la tarde, con una pausa a la hora de comer. Hay trabajadores que tienen una hora para comer, y en ese tiempo no pueden ir a casa, comer y volver al trabajo, sobre todo en las grandes ciudades. Pero para aquellos que es posible, o porque tienen más tiempo -un par de horas, por ejemplo- o viven muy cerca del trabajo, para esas personas es posible ir a casa a comer, descansar veinte minutos haciendo una breve siesta, y volver al trabajo.

Susana pone en duda que sea una costumbre solamente española, o al menos, en relación a su origen, ya que éste se data hace unos cinco siglos y en Italia.

Susana dice:



- Bueno, sí y no. Esto de la siesta existe desde hace siglos, pero parece que fue San Benito Abad, el fundador de la orden benedictina en Italia, quien estableció la hora sexta (entre las 12 y las tres del mediodía) como la hora, después de la comida del mediodía, dedicada al descanso de los monjes, un rato en el que los benedictinos debían guardar silencio y estar en paz y tranquilidad. Sexta derivó en "siesta" y de ahí viene.

Fijaos qué curioso. Es de esta hora sexta de la que proviene la palabra "siesta", que desde luego España importó con entusiasmo y pasión, seamos sinceros.

Si bien es verdad que muchos millones de españoles no han hecho nunca la siesta, o no la hacen habitualmente, no es menos cierto que aquellos que sí hacen su siesta, lo hacen con un gusto indescriptible, con su mantita, durmiendo esa media hora profundamente, y disfrutando de ese rato de desconexión con los problemas diarios, para reponerse, cargarse de energía y rendir en todas las actividades de la tarde y de la noche.

Es por eso que Nora dice:

- De acuerdo, ese será el origen, pero no me negarás que uno de los países en los que más gente practica la costumbre de la siesta es España.

Y le toma un poco el pelo a Susana porque ésta parece saberlo todo del tema de la siesta:

- Pero niña, ¿tú has hecho una tesis doctoral en el tema de la siesta?

Ya sabéis que una tesis doctoral es un trabajo científico que hacen los universitarios españoles cuando han terminado la carrera universitaria y quieren obtener el título de Doctor en su especialidad.



Susana no ha hecho una tesis doctoral, pero sí ha leído sobre el tema. Por ello trae a colación el último artículo que ha leído en el periódico sobre el tema, un artículo en el que se hace un listado de países en los que existe y se practica la costumbre de hacer la siesta después de comer.

La verdad es que ni yo misma me lo podía creer cuando vi que la siesta es una costumbre que abarca multitud de países en todo el mundo. De ahí la respuesta de Susana:

-El otro día salió un artículo en el periódico que decía que eran multitud los países en los que una parte de la población echaba una cabezadita después de comer, países como China, Taiwán, Filipinas, Israel, Italia, India, Grecia, Oriente Medio, España, Portugal,...

Nora es de la opinión de que quizás esta costumbre se dé más en países calurosos, pero Susana tiene otros argumentos que contradicen este supuesto.

-Asómbrate, ¿sabes quiénes son los europeos que más duermen la siesta? Agárrate que vienen curvas: los alemanes.

Yo también me quedo atónita, como Nora, y también le preguntaría a Susana si habla en serio o está de broma.

Pero Susana explica que estos datos han sido publicados en una revista científica llamada *Neurology* y que la información es del todo fiable. Dice:



- Totalmente en serio. Hay un trabajo de la revista científica *Neurology* en el que se dice que un 22% de los alemanes duermen la siesta al menos tres veces por semana. Después de los alemanes van los italianos, con un 16%. Luego, los británicos, con un 15 por ciento. Y finalmente, en cuarto y quinto lugar, españoles y portugueses, con un 9% y un 8% respectivamente.

¡Mamma mía! Dirían mis queridos amigos italianos....¡Y yo también! Francamente, son datos bastante sorprendentes ya que uno imagina a las poblaciones mediterráneas haciendo plácidamente su siestecita al mediodía, pero no sé por qué...no imagina a nuestros amigos alemanes, o belgas, o británicos, haciéndola. Yo, la verdad, es que no lo hubiera dicho nunca. Entre otras cosas, porque es realmente una costumbre muy extendida entre algunos sectores de la población española. Pero, mira, vivir para ver, y nunca te irás a dormir sin haber aprendido algo nuevo. En fin, que estoy tan sorprendida como Nora, que dice:

- Nunca lo hubiera dicho. Porque la siesta es uno de los tópicos que se atribuyen a la idiosincrasia de los españoles. Ya sabes: fiesta, paella, vinito, tapas y siesta.

Es verdad. Y es un poco penoso. Yo no me he vestido en mi vida de flamenca -aunque me gusta el auténtico y buen flamenco-; ni duermo la siesta más que en contadas ocasiones; voy de tapas de Pascuas a Ramos, o sea, muy de tanto en tanto; no me gustan los toros; la paella la hago en mi casa y me sale buenísima, pero en ocasiones; y desde luego, como cualquier currela, lo que hago es trabajar y aprovechar las fiestas que marca el calendario; eso de la parranda, la jarana, las noches en vela, la juerga hasta la madrugada, etc. no es para la inmensa



mayoría de la gente de este país. Pero bueno, ya sabemos cómo funcionan los tópicos y cómo se extienden -como la pólvora.

Por eso, Susana dice:

- Pues ya habría que ir cambiando esos tópicos, porque muchos de ellos ya no funcionan en nuestro país. Eh, ¿pero qué ven mis ojos? ¿Qué es eso?

Cuando Susana se está quejando de los tópicos, resulta que ve algo que la deja perpleja, atónita. ¿Y qué es lo que ve?

Nora mira en la misma dirección y su sorpresa también es mayúscula:

- ¡Anda! Pero si es un sitio para echar siestas. Acerquémonos a ver qué ofrecen.

Nuestras dos amigas se han quedado pasmadas, estupefactas. En el barrio europeo de Bruselas, en el corazón de Bélgica, acaban de descubrir **un bar en el que se ofrecen siestas**. No me digáis que no es para sorprenderse.

El sitio se llama **Pauzzz** y se anuncia como un espacio para hacer una terapia de relax rápido.

La gente es enormemente creativa. No dice: "Aquí te puedes echar una siesta", sino "espacio de terapia de relax rápido", que suena mucho más fino, más guay y que sugiere que puedes pagar por ello.

Al oír lo de "espacio de terapia de relax rápido", Nora salta diciendo:

- ¡La definición exacta de una siesta! Un sueño breve, reparador y terapéutico. No me extraña, con la cantidad de funcionarios y políticos estresados que hay en esta ciudad, tenía que inventarse algo así.



Y esto es verdad. En los últimos tiempos, se ha hablado mucho de los **beneficios de la siesta para el organismo humano**. La mayoría de estudios y ensayos que se han hecho, demuestran que una siesta proporciona:

- **Un sueño reparador que alivia las tensiones del día y repara ese estrés que te desgasta y te agota.**

- **Un aumento de la productividad tras el descanso.**

- **Un respeto a los ritmos circadianos que nos marcan que, tras ocho horas de actividad -suponte que te has levantado a las siete- debes descansar un poco para continuar. Nuestro reloj biológico sabe más que nosotros mismos...**

- **Una mejora de nuestra atención, de nuestra memoria y de nuestra capacidad de concentración.**

- **Al liberar tensión, un menor riesgo de sufrir enfermedades del corazón.**

- **Reduce la fatiga.**

- **Favorece el aprendizaje.**



- Mejora la salud en general.

Eso sí, **no después de las seis de la tarde y no más de media hora**, a no ser que duermas una hora y te encuentres fantástico. Cada cual sabrá lo que le conviene...

Bueno, pues eso, que Nora y Susana se acercan al escaparate del Bar en el que han visto anunciadas las siestas y ven que allí puede entrar quien lo desee, o sea, todo aquel que pueda pagarse un ratito de descanso.

Susana teme que pueda ser muy caro, pero Nora ya ha visto los precios y le dice:

- Mira, hay un montón de ofertas. Por ejemplo, quince minutos en un sillón de relax o en una cama normal, son 7 euros.

Susana lee la información y concreta:

- Sí, mira, va de los 7 a los 17 euros, según la opción que elijas. Puedes elegir cama normal o sillón de relax, cama de agua con masaje hidráulico, *chaise longue* con musicoterapia, o con luminoterapia. Y puedes optar por 15, veinte o treinta minutos.

Bueno, bueno, bueno,...pero si podemos elegir todo tipo de placeres sofisticados...ja ja ja...Hay camas normales y sillones cómodos normales, entre las ofertas con mejor precio (siete euros), siempre que estés quince minutos. Pero si tienes más tiempo y no vas apurado de pasta, te puedes permitir una cama con colchón de agua que te dé un hidromasaje que te deje nuevo, pero nuevo-nuevo. O también estar media hora en una cómoda cama, envuelto en la más dulce de las músicas relajantes que podrán proporcionarte un dulce y reparador sueño. O, cuando los días acortan y la luz es cada vez más gris y ténue, puedes



pagarte una terapia con suaves y sugerentes luces que te transporten a paraísos de confort y bienestar. ¡Eso es creatividad y lo demás son cuentos! A mí me parece un rollo guay, bien montado, sugerente y que puede llegar a serte de gran utilidad en una vida hiper conectada, hiper estresada e hiper competitiva, como lo es la nuestra, nuestra vida.

Nora, no obstante, no acaba de ver claro eso de pagar por hacer la siesta. Por eso dice:

- Mira, Susana, sinceramente, ya sé que para nosotras es como un sacrilegio pagar por la siesta, pero yo, en estos momentos, no quiero otra cosa, puedes creerme.

Un **sacrilegio** es la profanación de algo sagrado. A Nora le parece un sacrilegio pagar por hacer una siesta, pero no está en su casa, ni en su ciudad, ni en su país, y está agotada, le duele todo, y sólo sueña con descansar un ratito para poder seguir. Por eso dice lo que dice, a lo que Susana responde:

- Tranquila, Nora, estamos en las mismas. Mira, seamos prácticas, podemos alquilar el servicio básico más sencillo y descansar a fondo durante un cuarto de hora. ¿Qué te parece?

“**Estamos en las mismas**” es “estamos en la misma situación”, nos pasa lo mismo, sentimos lo mismo, estamos igual. Pero cuando se está en una situación especial, hay que pensar con mentalidad práctica, Y en estos momentos, lo práctico es descansar un poco y reponerse.

Nora se permite un poquito de humor y dice:

- Hombre, yo pagaría media hora, con hidromasaje, musicoterapia y lucecitas relajantes, pero...



Por eso Susana le dice, sería:

- ¿Estás de cachondeo, no?

“Cachondeo”, “estar de cachondeo”, en este caso, sería estar de broma, en su forma coloquial vulgar, tomarle el pelo a Susana, burlarse un poco de la situación.

Y Nora le dice que claro que sí, que estaba de broma, que van a por lo básico y gracias...

Susana dice:

- ¡Ay, madre, cuando digamos en España que hemos pagado por hacer la siesta, se van a reír de nosotras!

Pero a Nora le importa un pimiento, porque a ella, en estos momentos, lo único que le importa es tumbarse en una cama y dormir durante un ratito. Lo demás, ya lo dice, a ella, plin, que es lo mismo que decir que le importa un bledo, que le da igual que se enteren, o no, en España de que han pagado por hacer la siesta. Cualquiera con dos dedos de frente, haría lo mismo.

- ¡A mí, plin! Voy a pagar a gusto...

Las escuchamos de nuevo, ahora a un ritmo más normal:

Susana :¡Aaaahhhh! (Bostezando). No puedo más...Me duelen los pies y tengo sueño.

Nora :Yo estoy igual. Ahora mismo me echaría una siesta y me quedaría nueva.



Susana :Ay, yo también. Yo me pongo en el sofá de mi casa y me echo una cabezadita de media hora. Y ya me levanto diferente: recupero la energía, estoy descansada, tengo la cabeza despejada, vuelvo al trabajo como nueva.

Nora :Es que la siesta tiene eso, que echas un sueñecito corto, pero reparador. ¡Qué suerte tenemos los españoles de tener esta costumbre!

Susana :¿Y a ti quién te ha dicho que es una costumbre española?

Nora :¡Ah! ¿No lo es?

Susana :Bueno, sí y no. Esto de la siesta existe desde hace siglos, pero parece que fue San Benito Abad, el fundador de la orden benedictina en Italia, quien estableció la hora sexta (entre las 12 y las tres del mediodía) como la hora dedicada al descanso de los monjes, un rato en el que los benedictinos debía guardar silencio y estar en paz y tranquilidad. Sexta derivó en "siesta" y de ahí viene.

Nora :De acuerdo, ese será el origen, pero no me negarás que uno de los países en los que más gente practica la costumbre de la siesta es España.

Susana :Pues, la verdad, no sé si en algún momento de la historia ha sido así, pero no en la actualidad.

Nora :Pero niña, ¿tú has hecho una tesis doctoral en el tema de la siesta?

Susana :No, pero justo el otro día salió un artículo en el periódico que decía que eran multitud los países en los que una parte de la población echaba una cabezadita después de comer, países como China, Taiwán, Filipinas, Israel, Italia, India, Grecia, Oriente Medio, España, Portugal,...

Nora :Ya, ya, países calurosos.

Susana :¡Qué va! Mira, asómbrate, ¿sabes quiénes son los europeos que más duermen la siesta? Agárrate que vienen curvas: los alemanes.

Nora :¿En serio?

Susana :Totalmente en serio. Hay un trabajo de la revista científica *Neurology* en el que se dice que un 22% de los alemanes duermen la siesta al menos tres veces por semana.

Nora :¿Y los españoles?

Susana :Espera, espera. Después de los alemanes van los italianos, con un 16%. Luego, los británicos, con un 15 por ciento. Y finalmente, en cuar-



to y quinto lugar, españoles y portugueses, con un 9% y un 8% respectivamente.

Nora :Nunca lo hubiera dicho. Porque la siesta es uno de los tópicos que se atribuyen a la idiosincrasia de los españoles. Ya sabes: fiesta, pael-la, vinito, tapas y siesta.

Susana :Pues ya habría que ir cambiando esos tópicos, porque muchos de ellos ya no funcionan en nuestro país. Eh, ¿pero qué ven mis ojos? ¿Qué es eso?

Nora :A ver, a ver,...¡Anda! Pero si es un sitio para echar siestas. Acerquémonos, a ver qué ofrecen.

Susana :No puedo creerlo, es un bar que se llama Pauzzz y dice que es un espacio para hacer una terapia de relax rápido.

Nora :¡La definición exacta de una siesta! Un sueño breve, reparador y terapéutico. No me extraña, con la cantidad de funcionarios y políticos estresados que hay en esta ciudad, tenía que inventarse algo así.

Susana :Sí, pero aquí dice que es para todo el mundo. Aunque supongo que será carísimo.

Nora :¡Que no, tía! Mira, hay un montón de ofertas. Por ejemplo, quince minutos en un sillón de relax o en una cama normal, son 7 euros.

Susana :Sí, mira, va de los 7 a los 17 euros, según la opción que elijas. Puedes elegir cama normal o sillón de relax, cama de agua con masaje hidráulico, chaise longue con musicoterapia, o con luminoterapia. Y puedes optar por 15, veinte o treinta minutos.

Nora :Mira, Susana, sinceramente, ya sé que para nosotras es como un sacrilegio pagar por la siesta, pero yo, en estos momentos, no quiero otra cosa, puedes creerme.

Susana :Tranquila, Nora, estamos en las mismas. Mira, seamos prácticas, podemos alquilar el servicio básico más sencillo y descansar a fondo durante un cuarto de hora. ¿Qué te parece?

Nora :Hombre, yo pagaría media hora, con hidromasaje, musicoterapia y lucecitas relajantes, pero...

Susana :¡¿Estás de cachondeo, no?!

Nora :¡Qué sí, tonta! Que no me has dejado acabar...Pues claro, venga, vamos a por lo básico y a ver qué tal.

Susana :¡Ay, madre, cuando digamos en España que hemos pagado por hacer la siesta, se van a reír de nosotras!



Nora ***:¡A mí, plin! Voy a pagar a gusto...***

Bueno, queridos amigos, hoy nos hemos adentrado en un tema típicamente hispánico, español, el de la siesta, sobre el que muchos de vosotros me habíais preguntado. Esperamos haberos proporcionado suficientes perspectivas como para que podáis repensar el tema con una amplia información.

¿Vosotros dormís la siesta? ¿Habíais oído hablar de la siesta como una costumbre muy practicada en España? Bueno, en el episodio tenéis material para pensar sobre ello.

Abrazos y buenos deseos para todos vosotros.

Ánimo con vuestro español y seguid practicando, escuchando, leyendo y comunicándoos en esta hermosa lengua que llegaréis a dominar, no me cabe la menor duda.

Hasta pronto. Nos vemos. Adiós.
