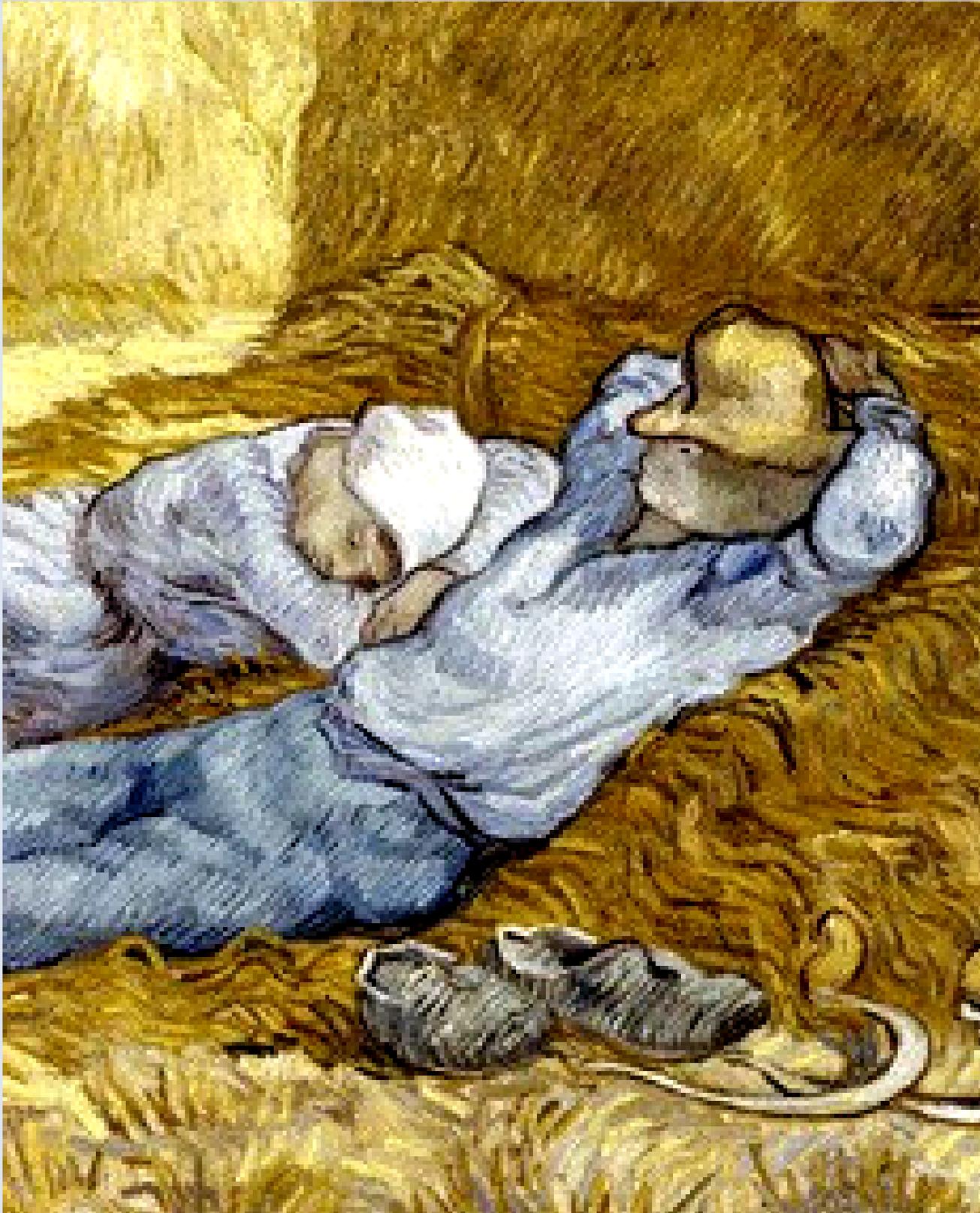




INCMNSZ

LA SIESTA

CLÍNICA DE TRASTORNOS DEL DORMIR
DEPARTAMENTO DE NEUROLOGÍA Y PSIQUIATRÍA



DRA. MATILDE VALENCIA FLORES
CLÍNICA DE TRASTORNOS DEL DORMIR



BIOGRAFÍA

Vincent Van Gogh

Nació en Groot-Zundert de Holanda en 1853 y falleció en Auberge Ravoux, Francia en 1890.

Fue un pintor que evolucionó de la monocromía típica de la pintura holandesa y del realismo de sus ídolos Millet o Rembrandt, al arte colorido con el que lo identificamos hoy en día, pasando por el inevitable influjo del impresionismo.

Su pintura es emocionante y atemporal, brutalmente sincera y muy popular. En 1885 pintó su primera gran obra, “Los comedores de patatas”. En ese momento su paleta se componía principalmente de tonos sombríos y terrosos. La luz y la preferencia por los colores vivos por la que es conocido surgió posteriormente, cuando se trasladó al sur de Francia, consiguiendo su plenitud durante su estancia en Arlés en 1888.

La calidad de su obra fue reconocida después de su muerte, en una exposición retrospectiva en 1890, considerándose en la actualidad uno de los grandes maestros de la historia de la pintura. Influyó grandemente en el arte del siglo XX, especialmente entre los expresionistas alemanes y los fauvistas.

Pintó unos 900 cuadros, entre ellos 43 autorretratos y 148 acuarelas, así como más de 1600 dibujos.

ACERCA DE LA OBRA

Obra: La siesta, mediodía según Millet

Autor: Vincent Van Gogh

Fecha: 1890

Museo: De Orsay

Dimensiones: Altura 73 cm, ancho 91 cm

Estilo: Neo-impresionista

Material: Óleo sobre lienzo



ACERCA DE LA OBRA

Esta obra, forma parte de una larga serie de cuadros inspirados en obras de Jean-François Millet que Van Gogh reinventó con su particular estilo neoimpresionista. En esta pintura, se observa una escena en la que se ve a una pareja de campesinos franceses en su momento de descanso, duermen plácidamente a la sombra de un montón de paja, el amarillo que envuelve a los personajes genera una sensación cálida y alegre, no es un descanso durante el trabajo, es un sueño durante el trabajo, un instante evasivo. Él, se desprende de sus gastados zapatos que deja junto a las hoces, mientras ella, agotada, se acomoda a su lado; mientras al fondo - en otra zona de sombra - se sitúa un carro con un buey. Este cuadro está construido de forma cromática basado en contrastes de colores complementarios: azul/violeta y amarillo/naranja, que reflejan el estudio de la luz y de la sombra.

Van Gogh lo pintó en uno de sus momentos de lucidez que le permitía su enfermedad mental, durante su estancia en Saint-Remy de Provence, cuando estaba internado en una especie de asilo para tratar sus cuadros de fatiga y depresión.

Este tipo de escenas indican el aceptable estado de salud que mantiene Vincent por estas fechas, temiendo que una nueva recaída de su enfermedad le impida trabajar y desarrollar nuevos conceptos pictóricos.

LA SIESTA

Contenido



1

LA SIESTA

"La siesta, mediodía según Millet"
Vincent Van Gogh

2

Biografía Vincent Van Gogh

3

Acerca de la Obra

"La siesta, mediodía según Millet"

6

La siesta

8

¿A dónde acudir?

9

Directorio editorial

LA SIESTA

La siesta es un tema controversial en el contexto de recomendaciones, ¿es bueno tomar una siesta? o ¡la siesta es normal y beneficiosa!. La siesta no es para todos, ni en todo tiempo. Se deberá tener el lugar apropiado, realizarla en el momento adecuado y con una duración correcta, de lo contrario puede tener resultados adversos.

Antes de disponerse a tomar una siesta considere lo siguiente:

- Tomar la siesta en un lugar cómodo y tranquilo.
- Realizar la siesta de 20 a 30 minutos, entre las dos y las cuatro de la tarde, ya que en dicho horario se interferirá menos con su sueño nocturno, así como, se despertará con menor sensación de pesadez y confusión.
- Si usted trabaja esporádicamente o cuida a una persona por la noche puede beneficiarse tomando una siesta.
- Pero si las actividades laborales corresponden primordialmente a un turno rotatorio, la siesta deberá tener una duración de 30 minutos y tomarla por lo menos dos horas antes de la noche del turno rotatorio para suplir el periodo principal de sueño.

La relación entre la siesta y la salud es compleja. En infantes no se cuestionaría la necesidad de una siesta. Uno de los estudios que apoyan su conveniencia es el realizado por Horvát y cols., donde compararon a menores de 16 meses que tomaban y no siestas. Previo a tomarla o no, los exponían a objetos y palabras nuevas, posteriormente de la siesta se evaluaba la búsqueda del nuevo objeto por medio de un rastreador ocular automático, el rendimiento en la búsqueda y evaluación del nuevo vocabulario fue mejor en los infantes que tomaron siesta que en los que no, lo que sugirió que las siestas en éste grupo de edad ayuda a consolidar el aprendizaje de palabras, en ésta etapa los infantes desarrollan intensamente el vocabulario; el promover un patrón saludable de siesta y sueño nocturno resulta ser trascendental.

En el caso de los adultos mayores, la siesta se ha reportado de entre 23 al 61% como una práctica común, sin embargo, la siesta puede alterar la continuidad del sueño nocturno si ésta se toma por la tarde.

El papel de la siesta en la salud del adulto mayor es controversial, algunos datos no apoyan las siestas dado que se ha encontrado como un factor de riesgo independiente para la mortalidad.

Otros han informado que la siesta puede disminuir el riesgo de enfermedad coronaria, dependiendo de la duración, algunos otros indican que mejora el estado de ánimo y el rendimiento cognitivo, a éste respecto los estudios en poblaciones específicas de adultos mayores con riesgo de demencia, han sugerido que quienes toman siestas más largas y frecuentes presentan mayor deterioro cognitivo y una peor calidad de sueño nocturno.

Las siestas solo deberán ser incluidas en patrones de sueño-vigilia si son requeridas biológicamente o debido a alguna condición médica específica, de otro modo deben evitarse.

INFORMES

CLÍNICA DE TRASTORNOS DEL
DORMIR
INCMNSZ-UNAM
54870900
Ext. 3052 y 7826
Lunes a viernes 8:30 -14:00 hrs

ESTE FOLLETO NO RESPONDE TODAS LAS PREGUNTAS SOBRE LA ENFERMEDAD, NI SUSTITUYE LA IMPORTANCIA DE CONSULTAR CON EL ESPECIALISTA, PERO ESPERAMOS QUE LE PROPORCIONE LA INFORMACIÓN SUFICIENTE PARA COMPRENDER MEJOR SU PADECIMIENTO COMO PARTE DEL CONOCIMIENTO QUE NECESITA PARA PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN SU AUTOCUIDADO.

Directorio editorial

Unidad de Educación para la Salud
"Dr. Mariano García Viveros"
Dr. Luis Dávila Maldonado

Autores

Clínica de Trastornos del Dormir INCMNSZ-UNAM
Dra. Matilde Valencia Flores
Mtra. Montserrat Reséndiz García
Mtra. Victoria Santiago Ayala
Lic. Psic. Gabriela Gaytán Cervantes

Editores de redacción

Lic. Claudia Ramírez Rodríguez
Ana Cristina Flores Grimaldo
Jessica Alejandra Ponce Flores

Diseño

Araceli Viridiana Morales Jaramillo



Avenida Vasco de Quiroga No.15,
Colonia Belisario Domínguez Sección XVI,
Delegación Tlalpan, C.P.14080
Ciudad de México



Educación Para la Salud

Derechos Reservados © 2019

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán