

Audio 6 Castellano

Locución Javier Páez

La siesta es algo tan cotidiano que no se le da el valor que merece. Es ahora cuando esta (no) actividad comienza a recomendarse como ejercicio saludable.

EL SUEÑO DE UNA TARDE DE VERANO

••• ¿QUÉ ES LA SIESTA Y PARA QUÉ SE UTILIZA?

Desde mucho antes de que Al Gore pontificase¹ sobre las maldades del cambio climático² y sus bochornosas³ consecuencias, las calles de cualquier pueblo o ciudad española a las tres de la tarde en verano ya eran un territorio inhóspito⁴, únicamente habitable por especies autóctonas⁵ aclimatadas⁶ a esas asfixiantes⁷ temperaturas, como las mel(odiosas)⁸ chicharras⁹ o los obreros de la construcción, que se afanan¹⁰ en levantar complejos residenciales y campos de golf donde antes todo era secarral andalusí¹¹ o páramo¹² castellano-manchego.

A esas horas, sin estudios científicos que lo avalen, ni sociólogos que lo certifiquen, es más que probable que el resto de aborígenes y los asimilados de diferentes culturas y nacionalidades que enriquecen la idiosincrasia y las arcas patrias¹³ esté practicando el deporte nacional por antonomasia¹⁴: la siesta.

La siesta es algo típicamente español, que imprime carácter¹⁵ y ha hecho patria allende nuestras fronteras¹⁶, conformando una de nuestras señas de identidad¹⁷, junto a otras insignes¹⁸ aportaciones que son la envidia y asombro del foráneo¹⁹, como la tortilla de patata, el porrón²⁰ de tinto²¹, el flamenco, los toros, el fútbolín²² y la fregona²³. El insigne Nobel de las letras, Camilo José Cela, bautizó a la siesta con el nombre de "yoga ibérico" y tanto la palabra como la costumbre de echar un sueñecito²⁴ a media tarde se apuntan en "el haber"²⁵ del abundante legado de los romanos, que acostumbraban a descansar a la hora sexta, que trasladada a nuestro uso horario vendría a equivaler a las dos o tres de la tarde, precisamente para preservarse de la canícula estival²⁶ de Hispania.

Lejos de parecer un ejemplo de pereza, dormir un rato por la tarde ayuda a recuperar una actividad cerebral plena después de una jornada ocupada en las tareas cotidianas. Esta breve desconexión, además de favorecer una digestión más reposada, actúa de forma positiva a la hora de pensar, argumentar o tomar decisiones para lo que resta del día.

CONTRAINDICACIONES Y EFECTOS SECUNDARIOS

También es cierto que hay personas a las que la siesta no les favorece y retornan a la vida irascibles²⁷ o más cansados, lo que viene a ser lo mismo que a los que el marisco²⁸ o un potaje²⁹ les resulta indigesto³⁰, pero en general los beneficios que produce en el or- >>

GLOSARIO

- 1 pontificar: to preach, hold forth 2 cambio climático: global warming
3 bochornoso: stifling, oppressive 4 inhóspito: harsh, uninviting
5 especies autóctonas: native species 6 aclimatado: adapted, acclimatized
7 asfixiante: stifling, asphyxiating 8 mel(odiosas): play on the words melodioso (melodious, musical) and odioso (annoying) 9 chicharra: cicada
10 afanarse: to strive, toil 11 secarral andalusí: Andalusian plain
12 páramo: plateau, upland 13 arcas patrias: national treasury or coffers
14 por antonomasia: par excellence 15 imprimir carácter: to impart or stamp a style or personality 16 hacer patria allende nuestras fronteras: to maintain or disseminate national traditions beyond a country's borders
17 señas de identidad: distinguishing characteristics 18 insigne: notable
19 foráneo: foreigner, outsider 20 porrón: typical spouted jar or bottle
21 tinto: red wine 22 fútbolín: table football 23 fregona: mop
24 echar un sueñecito: to take a nap 25 el haber: credit
26 canícula estival: summer heat

GAZPACHO PARA 6 PERSONAS

Ingredientes

1,5 Kg de tomates
250 gramos de pimientos verdes
250 gramos de pepinos
1 diente de ajo

Aceite (2 cucharadas)¹
Vinagre (1 cucharada)
100 gramos de pan

En un cuenco² con agua se pone a remojar³ el pan hasta que se empape⁴.

Se cortan en trocitos los tomates, los pepinos y el pimiento. Se tritura⁵ con la batidora⁶ y se pasa por un colador⁷ o un pasapurés⁸ para que se quiten los trocitos de piel y las pepitas del pepino y el tomate, y se vierte⁹ en un recipiente.

Se tritura con la batidora el pan mojado y el ajo, con el vinagre, el aceite, la sal y un poco de agua.

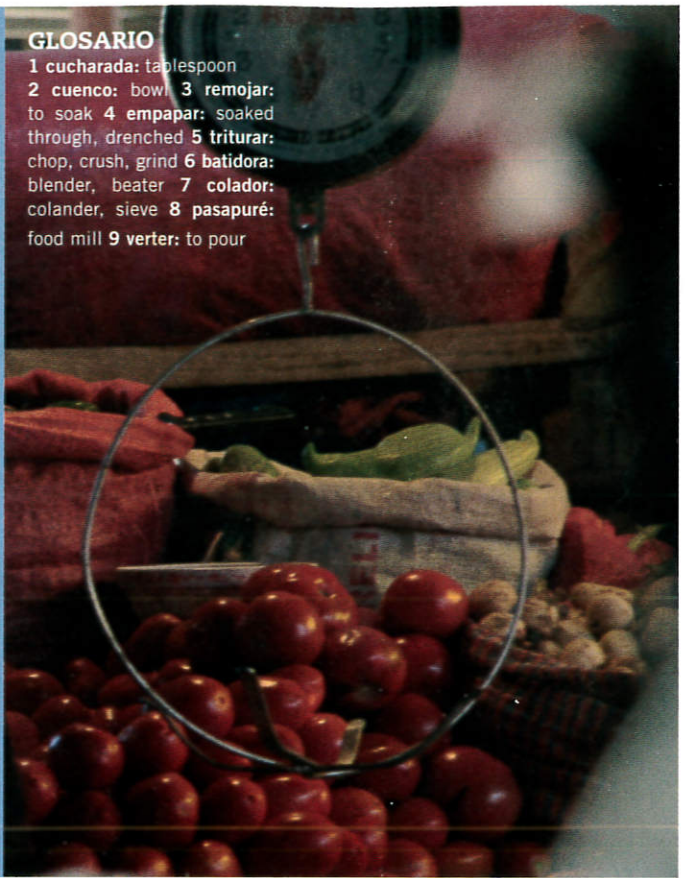
Se añade al recipiente que tenemos con el tomate y los otros ingredientes triturados y lo mezclamos bien. Se puede añadir un poco más de agua, a voluntad.

Se suele acompañar con trocitos muy pequeños de pan, tomate, pepino y pimiento (a veces también cebolla) que se colocan en unos cuencos para que cada uno se sirva y añada al gazpacho la cantidad que quiera.

Ya está terminado y listo para comer, pero no olvide servirlo muy frío.

GLOSARIO

1 **cucharada:** tablespoon
2 **cuenco:** bowl 3 **remojar:** to soak 4 **empapar:** soaked through, drenched 5 **triturar:** chop, crush, grind 6 **batidora:** blender, beater 7 **colador:** colander, sieve 8 **pasapuré:** food mill 9 **verter:** to pour



ganismo compensan los supuestos efectos secundarios, aunque sí que está contraindicada para aquellos que padezcan trastornos del sueño, como insomnio o sonambulismo³¹.

TIPOLOGÍAS³²

La siesta no iba a ser menos que otras actividades humanas y también está sujeta a una serie de tipologías y modos de uso, que no reglas. Respecto a los tipos, están las de antes de comer y las posteriores al almuerzo³³. Ni qué decir tiene que la primera modalidad siempre ha estado al alcance de unos pocos privilegiados, por eso es conocida como la siesta del cura o del canónigo³⁴ como bien recoge el diccionario de María Moliner, y que la maledicencia³⁵ de las gentes envidiosas de esa suerte hizo que se llamase también siesta del burro, del borrego³⁶ o del carnero³⁷ (según la región).

Bastante más usuales son las espontáneas, que de manera más familiar son conocidas como "cabezadas³⁸"; duermevela³⁹ a traición con los rugidos de los leones del Serengeti como banda sonora para disimular los ronquidos⁴⁰: muchas gracias, documentales de la segunda cadena de Televisión Española. Y, por supuesto, están las de recuperación, las de toda la vida, que se echan, sobre todo, cuando hace efecto ese somnífero de elaboración casera que se denomina gazpacho⁴¹.

CÓMO ECHARSE LA SIESTA

Detallemos el modo de empleo de la siesta, que más sencillo no

puede ser, aunque precisa de cierta liturgia⁴², como todo buen rito. Se requiere un espacio adecuado, sin mucho ruido, a poder ser ninguno, con la luz baja, aunque no en completa oscuridad – una rendija⁴³ en la persiana⁴⁴ o el tenue resplandor de la televisión con su murmullo relajante son suficientes – y, lo principal, que la superficie sobre la que se reposa sea cómoda, siendo válidos: el sofá, el sillón orejero⁴⁵ favorito o la cama, que es el lugar más apropiado, sin ninguna duda.

En cuanto al tiempo recomendado, depende siempre del que se disponga y las apetencias⁴⁶ de cada uno, pero se aconseja que se seste⁴⁷ entre 30 minutos y una hora, si bien es cierto que algunos gustan de reposos más prolongados, como el propio Cela (él, otra vez, gran estudioso de la siesta por lo que parece), que dijo que las prefería "de camisón, padrenuestro⁴⁸ y orinal⁴⁹".

GLOSARIO

27 **irascible:** irritable, irascible 28 **marisco:** shell fish 29 **potaje:** thick soup 30 **indigesto:** indigestible 31 **sonambulismo:** sleep walking 32 **tipología:** typology 33 **almuerzo:** lunch 34 **canónigo:** church official, canon 35 **maledicencia:** gossip, slander 36 **borrego:** sheep 37 **carnero:** ram 38 **cabezada:** nod 39 **duermevela:** light sleep 40 **ronquidos:** loud snoring 41 **gazpacho:** Spanish popular cold tomato soup 42 **liturgia:** liturgy, set of rules 43 **rendija:** crack, gap 44 **persiana:** blinds 45 **sillón orejero:** arm or wing chair 46 **apetencia:** craving, desire 47 **sestear:** to have a siesta 48 **padrenuestro:** Lord's prayer 49 **orinal:** chamber pot

ANÉCTODAS A PIERNA SUELTA⁵⁸

Los colaboradores más cercanos a Winston Churchill a lo largo de la Segunda Guerra Mundial quedaban sorprendidos cuando veían que la madrugada avanzaba y, mientras que ellos eran incapaces de continuar despiertos, su Primer Ministro seguía al pie del cañón⁵⁹ sin desfallecer⁶⁰, dando órdenes o dictando sus encendidos discursos y arengas⁶¹. Desconocían que Churchill poseía un arma secreta en esa guerra contra el sueño: la siesta, a la que se aficionó durante su estancia en Cuba como observador militar en 1895. También en la isla caribeña le cogió gusto a los buenos puros⁶², pero siguió fiel, y mucho, al whisky y al *sherry*, a los que prefería por encima del ron.

Para que en España los senadores fuesen elegidos por el pueblo soberano⁶³ tuvo que llegar 1979, ya que hasta sólo cuatro años antes, este país había sido una dictadura fascista. Así que los senadores y congresistas que hubo entre 1975 y ese año eran o bien heredados⁶⁴ y herederos⁶⁵ del régimen anterior

o poco menos que puestos a dedo⁶⁶, por muy real que fuese ese dedo, como en el caso de Camilo José Cela, escritor con cargo⁶⁷ de Senador por Designación Real en las Cortes Españolas. Se cuenta que durante una de las sesiones plenarias⁶⁸, el futuro premio Nobel comenzó a bostezar⁶⁹ de manera ostentosa⁷⁰, hasta que se quedó transpuesto⁷¹ en su escaño⁷². El presidente de la sala, que venía observando su actitud, consideró oportuno llamarle la atención diciéndole: Señor Cela, parece ser que está usted dormido. El somnoliento⁷³ político accidental le replicó: Se equivoca su Señoría. No estoy dormido sino durmiendo. El presidente, sorprendido ante la sinceridad y, sobre todo, porque lo consideró una redundancia⁷⁴, le preguntó si acaso no era lo mismo estar dormido que estar durmiendo, lo que le valió la ingeniosa respuesta del literato⁷⁵: "Advierta su señoría que no es lo mismo estar dormido que estar durmiendo, de la misma manera que no es lo mismo estar jodido⁷⁶ que estar jodiendo⁷⁷".

Tampoco hay que pasarse, pero lo dicho: es sólo cuestión de gustos y posibilidades.

Otro elemento nada desdeñable⁸⁰ de la siesta es su componente afrodisíaco, y no son pocos (ni pocas) los que aprovechan que su bella (o bello) durmiente está con la guardia baja para iniciar una gratificante escaramuza⁸¹ amorosa.

Para el ámbito empresarial, siempre ojo avizor⁸² a nada que huelen la posibilidad de sacarnos el dinero y rentabilizar el "plusvalor", tampoco han escapado a las bondades del sueño después del almuerzo, y algunas empresas dan permiso⁸³ a sus

empleados para que duerman media hora, ya que hay estudios que demuestran que un trabajador descansado, además de feliz, rinde⁸⁴ más y mejor en su puesto de trabajo y se reducen los accidentes laborales. Y cómo no, también los hay que explotan el lado lucrativo⁸⁵: ya existen salones en las grandes ciudades (y no sólo españolas, sino europeas) en los que por un puñado⁸⁶ de euros se dispone de un sillón anatómico, música relajante tipo *chillout* y masaje. Está visto que de la posmodernidad no se escapan ni las tradiciones mejor conservadas. Todo sea por⁸⁷ la siesta. /

GLOSARIO

50 desdeñable: insignificant 51 escaramuza: skirmish 52 ojo avizor: with eyes open, alert to 53 dar permiso: to give permission 54 rendir: to yield, produce 55 lado lucrativo: profitable side 56 puñado: fistful 57 todo sea por: anything for 58 a pierna suelta: deep sleep 59 seguir al pie del cañón: to remain at one's post 60 desfallecer: to pass out, faint 61 arengas: harangue, stirring speech 62 puro: cigar 63 pueblo soberano: sovereign people or nation 64 heredado: inherited 65 heredero: heir 66 puesto a dedo: chosen without ceremony, appointed 67 cargo: post, responsibility 68 plenaria: plenary, full 69 bostezar: to yawn 70 ostentosa: ostentatious, brazen 71 transpuesto: half-asleep 72 escaño: seat in parliament or congress 73 somnoliento: sleepy 74 redundancia: redundancy 75 literato: writer 76 estar jodido: to be screwed, in trouble 77 estar jodiendo: to be having sex

EJERCICIOS DE COMPRENSIÓN

A) Elija la respuesta adecuada según el texto:

- Dormir la siesta es una (no) actividad
 - que se practica solamente en ciertos períodos estivales.
 - que se remonta a siglos pasados.
 - sobre la que se han publicado muchos estudios científicos.
- Echarse un rato después de comer
 - es fundamental para una buena digestión.
 - supone una drástica interrupción de la actividad cerebral.
 - no le sienta bien a todo el mundo.
- Hoy en día en Europa
 - es posible disfrutar de la siesta en algunos lugares de trabajo.
 - la siesta se ha convertido en un fenómeno empresarial.
 - es habitual disponer en las empresas de sillón anatómico o música relajante.

B) Sustituya la expresión en negrita por un sinónimo:

- No existen estudios científicos que **avalen** las bondades de la siesta.
nieguen / comprueben / acrediten
- La siesta ha hecho patria **allende** nuestras fronteras. *Junto a / más allá de / lejos de*
- El **insigne** Nobel de las letras, Camilo José Cela, bautizó a la siesta con el nombre de "yoga ibérico". *importante / polémico / célebre*
- Dormir después de comer está **contraindicado** para aquellas personas que padezcan **trastornos** de sueño. *alteraciones / cambios / molestias*
- Para disfrutar de una buena siesta no es necesario **pasarse con** el espacio y el lugar. *exagerar con / calcular / reflexionar sobre*
- El ámbito empresarial siempre está **ojo avizor** cuando huele la posibilidad de sacarnos el dinero. *en alerta / en activo / en marcha*

C) Rellene los huecos con la palabra o palabras adecuadas: **tratando**, la **dinámica**, **ibérica**, **rendimiento**, **puramente**, **convirtiéndose**, **avezados**, **holgazanería**, **la cabezada**, **reportan**, **reparador**, **típica**.

La siesta, ese sueño (1).....después de la comida, está de moda. Pocas actividades (2)..... más satisfacción que la (3).....siesta española. Y esta práctica, tan (4)....., está traspassando fronteras y (5)..... en una verdadera revolución. Algunos (6)..... empresarios, a la vista de los resultados de los estudios realizados, ya están (7).....de introducirla en (8).....laboral como un recurso para favorecer el (9)..... de sus trabajadores.

SOLUCIONES

- A) 1: b 2: c 3: a
 B) 1: acrediten 2: más allá de 3: célebre 4: alteraciones 5: exagerar con 6: en alerta
 C) 1: reparador 2: reportan 3: típica 4: ibérica 5: convirtiéndose 6: avezados 7: tratando 8: la dinámica 9: rendimiento