

Dormir menos de seis horas diarias puede ser tan malo como no dormir, según tiendas.com

Partiendo de la base que la mayoría de las personas no duermen lo que necesitan, la media de horas que una persona adulta debe intentar dormir ronda las ocho horas de sueño, aunque hay grandes matices a este dato, que dependen de la complejión física, la edad, el trabajo de cada persona, etc. Y que la cantidad de sueño que las personas necesitan tiende a disminuir a medida que envejecen

Como sugieren distintos estudios consultados por tiendas.com , disfrutar seis horas de sueño, que puede sonar como aceptable en algunos casos, pueden ser tan malo como no dormir ninguna. Los humanos son criaturas sorprendentemente resistentes; los cuerpos y las mentes son muy buenos para hacer las cosas que no son exactamente buenas para las personas, como la privación crónica de sueño. Es fácil ver cómo las personas caen rápidamente en un patrón de dormir muy poco y luego llegar a la conclusión de que esa es solo su línea de base normal.

Incluso después de una jornada laboral muy larga, es posible que mucha gente aún necesite desconectar por la noche, por lo que pueden navegar por las redes sociales o ver un poco de televisión. Y antes de que se den cuenta, ya ha pasado una hora, o incluso dos, desde que se deberían haber acostado. Los fines de semana, se intenta desconectar, con más fuerza si cabe, y se quedan hasta tarde cenando con amigos, disfrutando de un concierto o viendo una película y luego esperan recuperarse a la mañana siguiente, pero su reloj interno les despierta cuando suena la alarma de forma habitual entre semana. Y antes desean conscientes, han acumulado una gran 'deuda' de sueño.

Un poco de café extra puede aliviar de forma momentánea el cansancio pero es solo un parche superficial al problema, porque el funcionamiento cognitivo del cerebro está pagando un precio invisible. Por ello, María José Capdepón CCO de tiendas.com recomienda analizar algunas de las áreas donde el cerebro podría estar luchando, incluso si la persona no es consciente todavía del cansancio:

Perdida de concentración y memoria de trabajo

Una de las primeras sensaciones que se experimentan cuando la persona está falta de sueño es la capacidad para concentrarse. Es más difícil mantenerse concentrado en el trabajo que está realizando cuando se está cansado, pero en un principio bien se podría atribuir a casi cualquier otra causa y si se trabaja a propio ritmo puede pasar desapercibido totalmente.

En días cansados, un modus operandi que se produce casi en todos los casos es ir cambiando de tareas y distraerse con nuevos correos electrónicos que van entrando en la bandeja del email, voces que se oyen desde el siguiente cubículo de trabajo o desde el despacho anejo, e incluso solo los pensamientos aleatorios que tiene. Sin mencionar que uno se puede quedar dormido en medio de leer algo importante.

La falta de sueño también reduce su capacidad de memoria de trabajo, que se refiere a la cantidad de información que puede tener en mente al mismo tiempo. Cuanto mayor sea la capacidad de memoria de trabajo, más complejo será el pensamiento que puede hacer. Resolver los rompecabezas mentales más difíciles es en realidad una tarea para su memoria: para encontrar una buena solución, debe extraer información relevante de su memoria. Pero cuando la memoria de trabajo está más restringida, será más difícil escabullirse de lo que necesita y, posteriormente, tomar decisiones difíciles bien.

Incapacidad de recordar

Al no dormir lo suficiente, es más difícil recordar cosas nuevas. El sueño en realidad tiene dos efectos diferentes en la memoria; recordar es solo uno de ellos. También afecta el funcionamiento de una estructura cerebral llamada hipocampo, que es crucial para ayudar a aprender cosas nuevas. Y, desafortunadamente, consumir un poco de cafeína no ayudará al hipocampo a funcionar mejor, incluso si le hace sentir más alerta.

Al dormir se forman nuevos recuerdos en un proceso que se llama 'consolidación'. Es cuando el cerebro encaja en la cadena de experiencias recientes que ha tenido la persona en recuerdos coherentes que se almacenan. Si no se duerme lo suficiente, este proceso de consolidación no puede llevarse a cabo de una manera muy efectiva, y cuando el individuo se despierte nuevamente, tendrá problemas para recordar la nueva información que encontró.

Estado anímico y depresión

No dormir lo suficiente también afecta al estado de ánimo. Pero se tiende a atribuir el mal humor a una amplia gama de experiencias diferentes que rodean cada día.

La interrupción de su ciclo de sueño puede aumentar los síntomas de la depresión. Es posible que no se sienta que está clínicamente deprimido (o incluso tan cansado) simplemente porque resulta difícil ser amable con sus compañeros de trabajo, familiares, etc. Sin embargo, la falta de sueño puede ser la causa.

Daños a largo plazo

Por último, la calidad de su sueño puede tener consecuencias a largo plazo para el cerebro. A medida que envejece, sobre todo al pasar la barrera de los cuarenta, la falta de sueño en una noche concreta no tiene un impacto tan grande en la capacidad para funcionar como lo hace cuando se es más joven. Y diversos estudios han venido a confirmar que es posible que se tenga más problemas para saber cuándo no se está bien descansado a medida que envejece.

Mientras mejor se duerma, en todas las edades, mejor será la protección que se brinda al cerebro para sus últimos años de vida. Los malos hábitos de sueño, incluso en la mediana edad, se asocian con niveles más altos de problemas cognitivos, como la demencia senil, más adelante en la vida. Muchas personas sufren ese desgaste lentamente y pasa desapercibido, pero con el paso del tiempo, la falta de sueño elimina la productividad y el funcionamiento cognitivo.

Así que por la noche sea consciente de apagar el televisor, apagar el móvil (redes sociales), e irse

pronto a la cama y descansar un poco. El cerebro y la salud se lo agradecerá más tarde, no solo mañana por la mañana, sino años después.

Datos de contacto:

María José Capdepón Valcarce
600005872

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad Infantil](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>