

¡NO A LAS AMANECIDAS!



Si bien la amanecida es un símbolo que representa el sacrificio académico de un escolar, lo cierto es que lo ideal es dormir bien y no perder horas de sueño. ¿Sabes por qué?

A media caña

Parece heroico amanecerse y “quemarse las pestañas”, pero la verdad es que no necesariamente eres más productivo y aunque, por lo general, terminas la tarea, la calidad no es grandiosa. Según un estudio de la Universidad de Berkeley, en California, la falta de sueño afecta el rendimiento intelectual y, además, el desarrollo emocional. Lo ideal, entonces, es que organices mejor tus horarios de modo que puedas dormir entre 6 y 8 horas al día.

Órganos en peligro

De acuerdo con Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología, las personas que no duermen bien tienen más probabilidades de sufrir enfermedades cardíacas.

Asimismo, de acuerdo a la Clínica Mayo, quienes duermen menos de seis horas al día poseen más chances de sufrir un accidente cerebrovascular. Si bien esta información corresponde a adultos, solo piensa en lo grave que es la situación.

Mente y cuerpo debilitados

Está demostrado que una mala calidad de sueño afecta la salud mental. Solamente verifícalo cuando tienes una mala noche por terminar, a última hora, un trabajo que pudiste hacer con más tiempo: en la mañana estarás más irritable, cansado, desconcentrado y, obviamente, somnoliento.

Por otro lado, tener la mala costumbre de dormir menos de siete horas diarias eleva el riesgo de sufrir depresión, estrés y ansiedad. Asimismo, hay evidencias de que también se debilita el sistema inmunológico, lo que se traduce en una mayor facilidad para desarrollar infecciones.

Incluso, de acuerdo con una investigación publicada en la revista Science Translational Medicine, la falta de sueño podría estar relacionada con la diabetes, ya que las personas que no duermen bien tienen más glucosa en la sangre. Cuidado ahí.

Sobrepeso

El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos señala que dormir mal eleva las probabilidades de subir de peso. En serio. Por su parte, una investigación de la Universidad de Washington señala que las personas que duermen entre siete y ocho horas diarias suelen mantenerse en su peso correcto. Da que pensar.

APRENDE MÁS

1. Beneficios de dormir bien
<http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2727-dormir-bien-6-beneficios-sueno.html>
2. Nueve pasos para dormir bien
<http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20120601/54300778983/ocho-pasos-para-dormir-bien.html>
3. 14 efectos de no dormir lo suficiente
<http://www.elespectador.com/noticias/salud/14-efectos-de-no-dormir-suficiente-articulo-480413>
4. Mala calidad de sueño aumenta riesgo de hipertensión arterial
<http://www.abc.es/salud/noticias/20110830/abci-mala-calidad-sueno-aumenta-201312040930.html>
5. Los adolescentes duermen menos por culpa de los móviles
<http://www.elmundo.es/papel/todologia/2017/02/20/58aabfba22601da6428b45d8.html>

FUNDACIÓN