La importancia de dormir ocho horas diarias para las ondas cerebrales

Es ampliamente sabido que los adultos deben dormir al menos seis horas cada noche para lograr todos los procesos necesarios en el cerebro, pero ¿qué sucede cuando estas condiciones no se cumplen?

16 de Marzo de 2018 | 16:20 | Por Camila Díaz S., Emol

American Heart Association

SANTIAGO.- Durante la noche, cuando las personas se ven a dormir, el cerebro comienza una serie de procesos que son fundamentales para su funcionamiento correcto en el día a día, tanto para el almacenamiento de recuerdos y eliminación de aquellos detalles que no son necesarios, como para evitar la tendencia a patologías cardiovasculares o problemas de salud más graves.

Este viernes, en el Día Mundial del Sueño, Leonardo Sierra, neurólogo de la Clínica Alemana y docente de la Facultad de Medicina de la Universidad del Desarrollo, **asegura que "cuando tenemos privación de sueño y el cerebro se pone literalmente más lento**, predominan las ondas Theta".

Para los adultos es recomendable tener entre siete a ocho horas diarias de sueño, con un mínimo de seis; mientras que para los niños y adolescentes, es necesario descansar entre nueve a diez horas cada día, una marca que muchas veces no obviadas por las personas e intentan "recuperar el sueño" con pequeñas siestas durante el día, algo que no es favorable para el organismo.

Así lo detalla Sierra en conversación con Emol, ya que cuando "cortamos la última etapa del sueño, y aunque tratemos de compensarlo con la siesta, **aquí no empezamos el sueño en REM (que dejamos interrumpido la noche anterior), sino que empezamos desde el comienzo otra vez**".

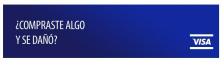
Y es precisamente este momento del sueño, la etapa REM, la que es fundamental en el descanso. "Existe una sucesión de etapas de sueño y que no todas son iguales. Existen las que son más superficiales: 1 y 2, que son un poco más rápidas, tienen actividad que están en el rango Alfa; pero después está la etapa de sueño 3, que es una actividad que es Delta, que es muy lenta y donde todo el cerebro está sincronizado".

En esta tercera fase del descanso, el también medico jefe del Centro de Sueño de Clínica Alemana explica que "es fundamental para propiciar el cerebro para poder sincronizarse y **transmitir los episodios de recuerdos que se han generado durante el día hacia las zonas de circuitos de largo plazo**".

Es justamente después de esta que ingresamos a la tan popular "fase de sueño REM", cuando "la actividad cerebral es muy rápida, como en vigilia, pero es una actividad desincronizada y es en esa etapa cuando se liberan las memorias que no son útiles para el cerebro, porque si no estaríamos sobrecargados de información que es innecesaria".

Cuando estos periodos de descanso no se cumplen, el cuerpo puede enfrentar a nivel físico problemas de "**obesidad, resistencia a la insulina, aumenta la presión arterial** y cuando la falta de sueño es crónica, menos de seis horas diarias, la gente se enferma y se muere más de causas vasculares".

Mientras que desde un punto de vista cognitivo, "la gente anda más lenta. **Los niños pueden parecer que tienen déficit atencional; y en lo emocional, se anda más irritable,** anda más sensible, tienen más cuadros de angustia, de ansiedad, de estrés y de depresión".



¡Bienvenido! **#ComentaristaEmol!**

Te invitamos a copiar y debatir respecto al contenido de esta noticia. Es tenor valoramos todos los comentarios respetuosos y constructivos y nos guardamos el derecho a no cerrar con las opiniones agresivas y ofensivas. Contamos qué piensas y el parte de la conversación.

Comenta esta noticia:
Inicia sesión para interactuar y debatir sobre los temas noticiosos.

2 Comentarios | Ordenar por: Más recientes

Iniciar sesión | Enlazar cuenta

Bernardo González
Creo que los canales de televisión tampoco están ayudando mucho terminando los noticieros a las 10,30 de la noche o más. Sería bueno volver a los tiempo cuando el noticiero terminaba a las 9,30 y así podía ver un rato un programa es hasta prime y acostarse a buena hora igual.
Responder · Denunciar · 0 | 0 | Hace 7 minutos

Ali Mayer
" Cuando supo que vigilaban sus sueños, comenzó a llamar mientras dormía"
Responder · Denunciar · 0 | 0 | Hace 32 minutos

Ver términos y condiciones de Emol Social

COMENTARIOS MÁS VALORADOS EN TECNOLOGÍA

Jon Lopez comentó en Stephen Hawking, los milagros y la ciencia: Su silencioso rol como Icaro del universo
Hualigo: ¡Vuelta gol eso los verdaderos ateos solo creemos lo que podemos explicar que si es risa risa risa pero, lo que aun no se puede explicar lo catalogamos como algo desconocido no como una creen...
15/03/18 — 7

Orlando Molina Tadich comentó en Stephen Hawking, los milagros y la ciencia: Su silencioso rol como Icaro del universo
jm Lopez dol es, es increible es la cantidad de ignorancia q Rojera lefeila de creyentes que opinan en este foro, sin más que su N. ignorancia del hecho de que la existencia del PC e de...
15/03/18 — 15

Miguel Martinez comentó en El sur de Chile amenazado: Las regiones del mundo con mas economías bajo alerta por el cambio climático
Chile es uno de los 30 países más afectados con el cambio climático en el mundo. Y sin embargo, no existe ni ha existido política alguna de estado para frenarlo. Mientras no existan medidas concretas,...
15:25 — 15

Jose Luis Amparo comentó en Meteorólogos nacionales aseguran que en Chile ocurre un "magaterremoto" cada 50 años
Un magaterremoto como el de Valdivia fue catalogado como catastrofe; ya que también se produjeron cataclismos sucesivos: Un cataclismo sol en la zona central sella Hemagrandes
15:40 — 10

Marquio Martillo comentó en El sur de Chile amenazado: Las regiones del mundo con mas economías bajo alerta por el cambio climático
Por favor, mayor profundidad en el tema.
15:28 — 9

EL COMENTARISTA OPINA

¿Sino es la infidelidad! Las catastróficas consecuencias cuando los parejas no la entienden de la misma manera

Rodrigo Jarpa

AHORA SE DEBATE

¿Demasiado tarde?: Decreto declara al lago Villarrica como "zona saturada" y obliga a plan de descontaminación. Debate.
96

Madre trabajando con su bebé en brazos abre debate sobre las salas cuna: ¿Es lo ley o cómo las empresas ven a las mujeres?
133

Diputados aprueban proyecto que da 20 días de vacaciones: ¿Cómo fue votado del 12 de octubre. ¿Qué te parece?
415

RECOMENDADOS DEL EDITOR

CHILE ARTE LA HORA 2018: Guía para vapor atjavie: ces Bólvia
4

DOLIVIA: El caso que tiene en prisión preventiva a tres bombros hace nueve años
4

HAWKING: Su silenciosa rol como Icaro del aleáneo
94

NOTICIAS MÁS COMENTADAS

415 Diputados aprueban proyecto que aumenta de 15 a 20 días las vacaciones y entrara en feriado del 12 de octubre

288 Nieve en Ginza del Sol: ¿Cuándo bajan, dónde ir a esquiar y cuánto cuesta ¿Nieve a la AMM, acaba retrepacio de un preparador y compara a Sabdi con jabón

262 Carabineros estudia acciones legales por filtración de hoja de vida del nuevo general director

260 Diputado: "No queremos que avance el proyecto de Constitución de Bachelet"

321 Stephen Hawking, los milagros y la ciencia: Su silencioso rol como Icaro del universo

219 Carmen Gloria Quintana Jarpa deseo volverse a Bachelet por no cortar Ruta Pesca: "Es una falta de respeto enorme"

212 Jaime Guzmán confiesa que Piñera "endosó" su convocatoria sin base y una "religerata" y golpea la mesa con un pasmado mensaje

208 Diputado amenaza sacar el Gobierno por proyecto de Constitución: "Mandar la verdadero nodo"

201 "Bots está insoportable, Gabi aparece sólo para la foto". Las Fiesta más duras de Piñera así lo quieren con la ANFP

249 Jaime Guzmán indagará filtración de hoja de vida de general Sáez y Candelaria ya habría identificado al autor

COMENTARISTAS

Buscar Comentarista

Más me gustó

Jon Lopez

Cagla Erge Sum

Orlando Molina Tadich

Más comentarios

Sergio Chileno

Aguila Voladora

Marie Moreno

Más seguidores

Orgullo Pacho Pabre

Marin Sho

Gabriel Lopez

NOTICIAS MÁS VISTAS

108 Jaime Mendoza Jr. adelanta su orientación sexual: "Soy homeno, pero no encuentro los casos heterosexual"

415 Diputados aprueban proyecto que aumenta de 15 a 20 días las vacaciones y entrara en feriado del 12 de octubre

246 Proyecto que aumenta vacaciones: Diputado anuncia una indicación para extinguir el feriado

96 Decreto presidencial declara el lago Villarrica como "zona saturada" y obliga a ejecutar plan de descontaminación

131 Jaime Rodríguez confirma que Rueda quería reponer con el Bara pelotón de Bono y le respondió a Piñera por el "GRAN DE N°"

249 Jaime Guzmán indagará filtración de hoja de vida de general Sáez y Candelaria ya habría identificado al autor

70 Anatolio de "Renovación" deja el programa tras siete años y Ricky por TVN

167 Bayern dunión de Vidal chocará ante el Sevilla y el City de Bravo contra el Liverpool por los cuartos de final de la Champions

27 Espana de Zinedd Mang jr. colocó el desorden tras 22 años de sudamnoso

95 Colombia cin el fidal pomaro: Jugadores amonaberos y "bombiaron" a un cómic de 42 años

ECONÓMICOS EL MERCURIO

Ver otros productos de Economicos

Publicado hace 2 horas
Chevrolet Tracker
$9.950.000

Publicado hace 2 horas
Chevrolet Spark GT
$5.490.000

Publicado hace 2 horas
Toyota Yaris
$5.090.000

Publicado hace 54 días
Excelente departamento sector Lider Centro
$58.000.000

TU AVISO EN LA WEB AHORA ES GRATIS

ES TIEMPO DE DEJAR LA RUTINA
Te esperamos este SÁBADO 17 DE MARZO en Belgranda 0170, Providencia. Desde las 10:00 a 14:00 hrs.
LOS CONDES JEEP
AGÓ INFORMACIÓN
Valenzuela a Delarze

Derechos de Autor | Términos y Condiciones de los Servicios © 2011 Empresa El Mercurio S.A.P.