

Datos interesantes sobre el sueño

Por Claudia Tobar
(ctobar@usfq.edu.ec)

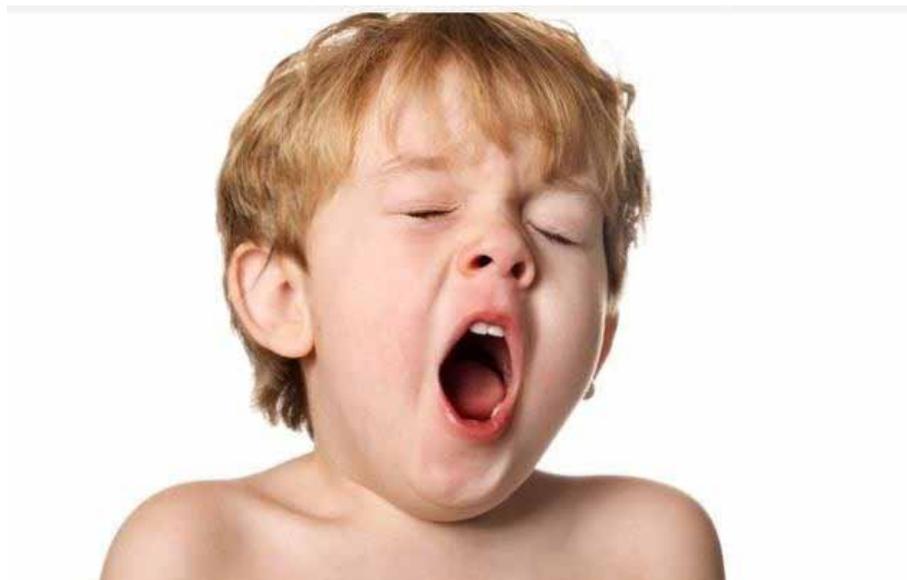
Las experiencias del día casi nunca son el tema del sueño de esa noche, generalmente son incorporadas a los sueños días después. Esto se debe a que el sueño ayuda a consolidar la información receptada durante el día. Cuando el sueño es interrumpido, algunos tipos de memorias toman más tiempo en consolidarse. La parte crítica del sueño para consolidar la memoria ha sido sugerida como la onda baja del sueño REM (o MOR - Movimientos Oculares Rápidos); la deprivación del sueño en cualquier etapa tiene efectos en la consolidación de la memoria (Aamodt & Wang, 2008).

¿Por qué bostezamos?

A pesar de que asociamos los bostezos con sueño y aburrimiento, es una función de nuestro cuerpo para despertarnos. Los bostezos producen la apertura de la laringe y faringe, permitiendo a grandes cantidades de aire pasar a nuestros pulmones; el oxígeno entra después a nuestra sangre, incrementando la alerta. Funcionalmente, los bostezos son la forma en que tu cuerpo intenta alcanzar altos niveles de alerta en situaciones que lo requieren (Aamodt & Wang, 2008, p. 180).

Una persona en promedio dormirá 200.000 horas en su vida (Hatfield, 2013). Cuando una persona trabaja turnos en la noche, generalmente duerme durante el día. Los periodos de sueño del día son en promedio una o dos horas más cortos que los periodos de sueño nocturno. La etapa II del sueño y el sueño REM son los más afectados, y eso resulta en problemas con los niveles de alerta y fatiga. No es raro que los que trabajen en la noche se obsesionen con dormir (Hatfield, 2013).

Se ha discutido recientemente que la deprivación del sueño es una forma de tortura. La deprivación del sueño era usada como un método de interrogación durante la guerra y recientemente para



sospechosos de terrorismo. Es considerada por algunos como una técnica de “estrés y coacción”, legal durante interrogaciones. Según la Naciones Unidas, sí es una forma de tortura (Hatfield, 2013).

La relación del sueño, el aprendizaje y la memoria es un fenómeno complejo que no ha sido totalmente comprendido. Sin embargo, estudios en animales y humanos sugieren que la cantidad y calidad del sueño tienen un impacto profundo en nuestro aprendizaje y memoria. Las investigaciones apuntan a que dormir fomenta el aprendizaje y la memoria en los formas. Primero, las personas que no duermen no pueden poner la atención requerida para concentrarse en las tareas, lo que les lleva a no trabajar tan eficientemente. Y segundo, el sueño tiene un importante rol en la consolidación de la memoria, que es esencial para aprender nueva información (Ellenbogen, Payne & Stickgold, 2006).

Algunos estudios han encontrado que los estudiantes que duermen enseguida de memorizar dos diferentes grupos de pares tienen una mejor memoria al nombrarlos después, que los estudiantes que no durmieron durante algunas horas (Breus, 2012).

Investigadores han estudiado el caso de 54 niños con apnea obstructiva del sueño, y han examinado si esta condición puede afectar su memoria visual. Han

encontrado que los niños con apnea tienen más dificultad con la memoria de corto y largo plazo que los niños sin esta condición. (Breus, 2012).

Referencias

Aamot, S. & Wang, S. (2008). *Welcome to your brain*. Bloomsbury: Quebecor World Fiarfiled.

Breus, M. (2012). More evidence that sleep enhances memory and learning. *Huffpost*

Healthy Living. Descargado en nov. 13 de 2013 de: http://www.huffingtonpost.com/dr-michael-j-breus/sleep-learning_b_1719682.html

Ellenbogen, J.M., Payne, J.D., & Stickgold, R. (2006). The role of sleep in declarative memory consolidation: passive, permissive, active or none? *Curr Opin Neurobiol.* (6):716-22.

Hatfield, R. (2013). *The everything guide to the human brain*. Avon, MA: Adams Media.