



adicionalmente, cada vez hay más evidencia que la privación crónica de sueño incrementa el riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardio y cerebrovasculares e infecciones.

No existe un parámetro fijo de cuánto tiempo es necesario dormir cada noche; las horas que cada uno necesita de sueño dependen de cada caso particular y hay variaciones por la edad y hasta influencia genética.

Según los expertos, las personas duermen ahora mucho menos que sus antepasados y la principal causa es la existencia de la luz artificial, que la humanidad permanezca despierta muchas más horas de las que dictarían los ritmos circadianos, que son nuestro reloj biológico que marca las pautas entre sueño y vigilia y se rige por la luz solar. También coinciden en señalar que no existe un número ideal de horas de sueño y que mientras a algunas personas les basta con cinco horas, otras necesitan el doble de tiempo para sentirse descansadas durante el día.

Uno de los síntomas más importantes de no tener una buena calidad de sueño es la somnolencia diurna, que se presenta en situaciones inapropiadas y se produce porque hay afecta-

DATOS

- Durante el sueño, el cerebro desarrolla vías que son necesarias en los procesos de aprendizaje y consolidación de la memoria.
- La privación crónica de sueño incrementa los riesgos de obesidad, diabetes, enfermedades cardio y cerebrovasculares.