Los beneficios de dormir, articulo de los institutos nacionales de la salud, el articulo comienza con la siguiente frase “Tenemos demasiadas exigencias en cuanto a nuestro tiempo (trabajo, familia, mandados), sin contar que queremos encontrar tiempo para relajarnos. Para que todo encaje, a veces sacrificamos el sueño. Sin embargo, el sueño afecta tanto la salud física como la mental. Es fundamental para nuestro bienestar”.

DIAPOSITIVA 3

El DR Merrill Mitler, experto en sueño y neurocientífico de los institutos nacionales de la salud, explica que “la perdida de sueño daña los niveles superiores de razonamiento, la capacidad para la resolución de problemas y dificultad para prestar atención a los detalles”.

DIAPOSITIVA 4

En el artículo se afirma que las personas que se encuentran cansadas tienden a ser menos productivas en el trabajo y en la vida en general. Estas personas también tienen mayores probabilidades de sufrir accidentes de tránsito.

Se nos explica que la falta de sueño también influye sobre el humor, que puede afectar la manera en que uno interactúa con otros. El déficit de sueño, con el paso del tiempo, incluso puede incrementar el riesgo de sufrir depresión.

DIAPOSITIVA 5

Por otro lado, nos aclaran que descansar no solamente es fundamental para el cerebro. "El descanso afecta a casi todos los tejidos de nuestro cuerpo", dice el Dr. Michael Twery, un experto de los institutos nacionales de la salud en el sueño. Él asegura que descansar "Afecta a las hormonas de crecimiento y del estrés, a nuestro sistema inmunitario, al apetito, la respiración, la presión arterial y la salud cardiovascular."

DIAPOSITIVA 6 y 7

Más adelante el Dr. Merrill Mitler explica que "Dormir mantiene todos los aspectos del cuerpo de una forma u otra, entre ellos: el equilibrio energético y molecular, así como también la función intelectual, el estado de alerta y el humor"

DIAPOSITIVA 8

Hacia el final del artículo, nos explican que una buena noche de sueño consiste en 4 o 5 ciclos de sueño. Cada ciclo incluye períodos de sueño profundo y movimientos oculares rápidos (MOR) o sueño desincronizado. El Dr. Twery afirma que "A medida que avanza la noche, la porción de ese ciclo que se encuentra en sueño desincronizado aumenta. Y esto resulta que este patrón de ciclos y progresión es fundamental para la biología del sueño".

Para finalizar, nos aclaran que, en promedio, un adulto necesita entre 7 y 8 horas de sueño por noche. Que los bebés generalmente duermen unas 16 horas diarias. Los niños pequeños necesitan unas 10 horas de sueño, y que los adolescentes necesitan, por lo menos, 9 horas.

A MODO DE CONCLUSIÓN

Se puede decir que para