

SUEÑO Y MEMORIA, ¿ESTÁN RELACIONADOS?

Si alguna vez te has preguntado si la cantidad y calidad de sueño influyen en tu memoria y aprendizajes, la respuesta es un rotundo **SI**.

La calidad del sueño implica no solo horas continuas destinadas a dormir, sino que también sentirse descansado, no tener interrupciones, poder dormir rápidamente, entre otros.

Los estudiantes universitarios no deben dormir un número determinado de horas, sino las horas que su organismo requiere para poder realizar correctamente las diversas actividades académicas del día. Además, debes ser consciente de que el dejar de dormir para poder estudiar o realizar una tarea no va a permitir que aprendas, por el contrario, no se establecerán los circuitos neurales de consolidación de memoria y la información podría verse alterada por la interferencia producida. (Pease & Figallo, 2015) Diversas investigaciones han demostrado que los estudiantes universitarios poseen mala higiene del sueño y en consecuencia una alta prevalencia de trastornos de este. (Quan & Zyporin, 2017).

Funciones del sueño:

Reabastecimiento de las reservas de energía.



Consolidación de las tareas aprendidas.



Fortalecimiento de la actividad sináptica.



Consecuencias de la falta de sueño:

Alteración de la atención y concentración.



Baja productividad académica.



A largo plazo: enfermedades coronarias, insuficiencia cardíaca, hipertensión, obesidad, diabetes mellitus 2, accidente cerebro vascular, y alteraciones de la memoria, depresión, etc.



Te presentamos algunas recomendaciones para una buena higiene del sueño (Feldman, 2006), examínate y marca con un las acciones que ya haz adoptado:

- Duerme en un lugar completamente oscuro o lo más posible.
- Aleja de tu cama el despertador y cualquier otro dispositivo eléctrico.
- Evita utilizar despertadores ruidosos.
- Usa tu cama para dormir, intenta no ver televisión, no estudiar ni comer ahí.
- Procura acostarte todos los días a la misma hora.
- No ingieras líquidos dos horas antes de dormir.
- Recuerda cenar varias horas antes de acostarte, prefiere alimentos ricos en proteínas, frutas y verduras.
- Haz ejercicio de 3 a 5 veces por semana, esto te ayudará a reducir el estrés y dormirás más profundamente.
- Para relajarte puedes leer un libro (no desde el celular).
- No te obligues a dormir. Podrá sonar paradójico pero el presionarte a esto te pondrá tenso y no te permitirá llegar a un estado de relajación; levántate, lee un libro en el living y vuelve a acostarte cuando estés cansado.
- En las noches evita la cafeína y el alcohol.
- No te automediques, si crees tener un trastorno del sueño, consulta con un neurólogo.