

## Alimenta tu memoria <sup>[1]</sup>

Enviado el 30 noviembre 2010 - 12:36pm

*Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.*

### Calificación:



No

### Contribución de CienciaPR:



Por Rut N. Tellado Domenech / [rtellado@elnuevodia.com](mailto:rtellado@elnuevodia.com) <sup>[2]</sup> [El Nuevo Día](#) <sup>[3]</sup> Los exámenes finales ya están a la vuelta de la esquina. Con ellos llegan el estrés y la tensión de salir bien para subir promedio o mantenerlo. Muchos podrían verse tentados a amanecerse estudiando, pues creen que dormir les resta tiempo de preparación para las pruebas de fin de semestre. Sin embargo, según el neumólogo y especialista en trastornos del sueño, George P. Fahed Iñigo, descansar bien es beneficioso para el desempeño académico. “La falta de sueño limita la generación de la memoria, pues ésta se genera durante los estados de sueño profundo”, aseguró el médico. “Además, el sueño también es fundamental para mantener el estado de ánimo y la energía necesaria para poder hacer una mejor tarea académica”. El no dormir el tiempo adecuado, que usualmente es de seis a siete horas y media al día, puede afectar tus estudios y hasta tu salud. “El riesgo principal es fracasar (en los exámenes) al no poder generar memoria. Entre las consecuencias de salud están aumento de peso, ansiedad, depresión e insomnio”, informó Fahed Iñigo. De acuerdo con el galeno, durante las primeras cuatro horas de sueño se forma la memoria, mientras que durante las últimas dos a tres horas se regeneran la personalidad y el humor. “El desempeño no sólo depende de la memoria, sino también de la

estabilidad emocional, la estamina', el dinamismo, por eso es importante dormir todas las horas", explicó Fahed Iñigo. Agregó que quienes duermen menos de seis horas tienden a presentar problemas de personalidad y en sus relaciones interpersonales. Sobre las bebidas energizantes, lamentó que sean cada vez más populares entre universitarios y adolescentes que buscan mantenerse despiertos para estudiar. "Cada vez son más mercadeadas y utilizadas, en abuso, como sustituto del descanso", aseveró. Entre los principales efectos secundarios de estas bebidas mencionó el insomnio, arritmia cardíaca, convulsiones e inestabilidad emocional. Además, "te dan un sentido falso de bienestar y cuando se va el efecto te da el síndrome de retirada porque ya no te sientes igual de bien, te sientes decaído y esto no te permite dormir bien. El sueño que obtienes eventualmente es inestable", añadió Fahed Iñigo. Alertó que combinar las bebidas energizantes con alcohol o medicamentos podría causar hasta la muerte. "Lo que mejor funciona es descansar", afirmó el neumólogo. Por eso, instó a los alumnos a administrar bien el tiempo, estudiar y hacer los trabajos con anticipación y reservan un mínimo de siete horas para dormir. Para que el sueño sea reparador, aconsejó no ingerir café ni alimentos altos en grasa y proteínas durante la noche, pues éstos aumentan la adrenalina. Otra actividad que se debe evitar antes de dormir es la de enviar o recibir mensajes de texto. "Las pantallas de los celulares modernos emiten una luz que es bien poderosa", alertó el galeno. "Ésta suprime la liberación endógena de la melatonina (hormona que regula el sueño) y se te quita el sueño". Entre las actividades diarias que se pueden realizar para conciliar el sueño, aún con el estrés de los exámenes finales, Fahed Iñigo mencionó hacer ejercicio -antes de que se ponga el sol-, meditación, relajación, yoga, compartir con gente de confianza y llevar una dieta balanceada. "La academia no lo es todo. También es importante ser líder, dinámico, y dormir te sirve para ambas cosas", concluyó el especialista en trastornos del sueño.

## Categorías (Recursos Educativos):

- [Texto Alternativo](#) [4]
  - [Noticias CienciaPR](#) [5]
  - [Biología](#) [6]
  - [Salud](#) [7]
  - [Biología \(superior\)](#) [8]
  - [Ciencias Biológicas \(intermedia\)](#) [9]
  - [Salud \(Intermedia\)](#) [10]
  - [Salud \(Superior\)](#) [11]
  - [Text/HTML](#) [12]
  - [Externo](#) [13]
  - [Spanish](#) [14]
  - [MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms](#) [15]
  - [MS/HS. Structure, Function, Information Processing](#) [16]
  - [6to-8vo- Taller 2/3 Montessori](#) [17]
  - [9no-12mo- Taller 3/4 Montessori](#) [18]
  - [Noticia](#) [19]
  - [Educación formal](#) [20]
  - [Educación no formal](#) [21]
-

**Source URL:**<https://www.cienciapr.org/es/external-news/alimenta-tu-memoria?page=17>

## Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/alimenta-tu-memoria> [2] <mailto:rtellado@elnuevodia.com> [3] <http://www.elnuevodia.com/alimentatumemoria-827503.html> [4] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo> [5] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/noticias-cienciapr> [6] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia> [7] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud> [8] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior> [9] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia> [10] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia> [11] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior> [12] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml> [13] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/externo> [14] <https://www.cienciapr.org/es/taxonomy/term/32143> [15] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms> [16] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/mshs-structure-function-information-processing> [17] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori> [18] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori> [19] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/noticia> [20] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal> [21] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal>