



ARTÍCULOS  
Y NOTAS

# Asociación Educar

CIENCIAS Y NEUROCIENCIAS

APLICADAS AL DESARROLLO HUMANO



***Descansar y dormir es fundamental para nosotros, por ello la privación del sueño produce consecuencias que pueden ser peligrosas.***

***Nse. Marita Castro***

*Estudios realizados por científicos especializados en neurociencia, de la Academia Médica y Universidad Nacional de Singapur y de la Universidad Duke, encontraron que grupo de voluntarios pese a padecer privación del sueño, mantenían por ciertos períodos un funcionamiento cerebral casi normal, durante los cuales podían llevar a cabo tareas de forma rápida. Pero los momentos de lucidez se intercalaban con otros de respuesta lenta y serios declives de la capacidad de procesamiento visual y la atención.*



La observación de esta respuesta se logro a través del monitoreo de los cerebros de los voluntarios con equipos de resonancia magnética para medir el flujo sanguíneo que se producía en las respuestas normales y en las lentas. La tarea que debían cumplir los sujetos del estudio, era el identificar letras que aparecían en la pantalla de una computadora, por ejemplo una H ó una S de gran tamaño, las letras grandes estaban formadas por haches o eses pequeñas. En algunas ocasiones la letra grande y las pequeñas coincidían y otras no.

Los voluntarios debían según se lo solicitaran los científicos identificar las letras grande o las pequeñas. En las respuestas anormalmente



ARTÍCULOS  
Y NOTAS

# Asociación Educar

CIENCIAS Y NEUROCIENCIAS

APLICADAS AL DESARROLLO HUMANO



lentas, los voluntarios privados de sueño presentaban una notable disminución en la actividad de la corteza visual superior y también eran mucho menos hábiles las áreas frontal y parietal encargadas del control para hacer correcciones. Si las personas gozaban de una noche de sueño normal, raramente se presentaban fallos en las regiones de control durante los errores que raramente podían llegar a tener los voluntarios.

Los investigadores comprobaron que ante la privación del sueño, los cerebros podían procesar normalmente señales visuales simples, sin embargo las áreas visuales superiores, aquellas que le dan sentido a lo que vemos, no funcionaban correctamente.

La fluctuación entre momentos de aparente seguridad y otros que no, pueden hacer que las personas percibamos que tenemos nuestra mente despejada cuando en realidad el estudio demuestra que no es así.

Descansar es necesario para poder contar con todas las capacidades de nuestro cerebro, tal como lo muestra este trabajo, e ignorar la importancia que el descanso tiene para la UCCM, puede ser un serio error que perjudique desde nuestras habilidades más básicas como hemos visto en la nota: *Dormir aumenta nuestra capacidad de aprender* (número 60 de Descubriendo el Cerebro y la Mente), hasta nuestra supervivencia o la de los otros si salimos por ejemplo, a manejar sin haber dormido.