

SALUD / TENDENCIAS

10 cosas graves que te ocurren si no duermes

El Ciudadano · 17 de marzo de 2015





fuente: actualidad.rt.com

Una noche con menos de seis horas de sueño parece inofensivo, pero qué pasa cuando este episodio se repite día tras día. Obviamente tu organismo te lo va a reclamar, pues estudios confirman el daño que te haces si no duermes lo necesario.

Especialistas del **National Sleep Foundation** afirman que para que el organismo se regenere, las personas entre 26 y 64 necesitan dormir entre siete y nueve horas por noche. Hacer caso omiso de esta advertencia puede valerte las siguientes consecuencias».

1. Aumentas el riesgo de sufrir un evento cerebrovascular

Quienes duermen menos de seis horas por noche tienen cuatro veces más posibilidades de sufrir un accidente cerebrovascular porque se asocia con aumento en la presión arterial, mayor coagulación de la sangre y arritmia cardíaca, señalan investigadores de la **Universidad de Birmingham**.

2. Causas la pérdida de tu memoria

Probablemente te ha pasado que cuando te desvelas frecuentemente te sientes cansado y sueles olvidar más las cosas. Con el tiempo, esta respuesta se agudiza y tu cerebro se deteriora, causándote daños cognitivos permanentes. Esto porque no das tiempo a que las funciones de almacenamiento de memoria se reactiven, explican científicos de la **Universidad de California**.

3. Te predispone al Alzheimer

El sueño acelera la limpieza de las toxinas del cerebro, pero al no completar las horas necesarias, el organismo acumula beta-amiloide, sustancia toxica que predispone al Alzheimer, concluyen investigadores de la Universidad de Rochester de Estados Unidos.

Además, investigadores en neurología de la **Universidad de Uppsala**, en Suecia, constatan que las horas insuficiente de sueño aumenta 20% la presencia de enolasa y la proteína S-100B en la sangre, responsables de las lesiones cerebrales y de la neurodegeneración.

4. Matas tu deseo sexual

Especialistas del sueño aseguran que tanto los hombres como mujeres privados de sueño tienen el libido más bajo y muestran menos interés por el sexo. Ellos tienen poca energía y regularmente están cansados.

Un estudio publicado en la revista **Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism** sugiere que los hombres con apnea del sueño tienen niveles bajos de testosterona, situación que los condiciona a un menor deseo sexual.

5. Tu piel lo refleja

El cuerpo habla por sí solo, siendo la piel es el órgano más grande lo manifiesta con resequead y un tono “amarillento”, lo que se conoce como piel cetrina. También aparecen ojeras, bolsas. Lo que es más, las líneas de expresión se acentúan y se inflaman los ojos.

Lo anterior sucede porque el cuerpo libera demasiado cortisol, hormona del estrés, que en cantidades excesivas puede romper el colágeno de la piel que es el encargado de darle tonicidad y elasticidad, dice **Phil Gehrman**, especialista en trastornos de sueño.

6. Tu visión se debilita

La falta de sueño se asocia con una visión doble, cansada y nublada. Cuanto más tiempo estás despierta, más fallas visuales vas a tener. Los ojos están abiertos, pero la información visual no se procesa normalmente porque se afecta el área frontoparietal del cerebro, Michael Chee, de la **Universidad de Duke en Singapur**.

7. Generas sobreproducción de orina

Mientras duermes, tu cuerpo disminuye la producción normal de orina, aunque si te privas del sueño provocas la llamada producción de orina nocturna, ligado a la nicturia que es la necesidad de ir al baño muchas veces durante la noche.

8. No respondes a la vacunas

Cuando no duermes lo suficiente, tu sistema inmunológico no funciona adecuadamente. Un estudio en el que se vacunaron a un grupo de personas contra la hepatitis A, quienes durmieron durante cuatro semanas un promedio de ocho horas diarias, desarrollaron dos veces más anticuerpos contra la hepatitis A que quienes dormían poco.

9. Te sientes infeliz

Un estudio dirigido **Daniel Kahneman**, sicólogo y premio Nobel, concluye que una mala noche de sueño es uno de los dos factores que arruina el estado de ánimo de las

mujeres durante el día. Ellas están irritables, fastidiadas y sin motivación, lo que le impide gozar de lo que les rodea.

10. Le das la bienvenida al sobrepeso

Un reciente estudio de **Weill Cornell Medical College** de Doha en Qatar constata que quienes pierden tan solo 30 minutos de sueño de lunes a viernes son 72% más propensos a desarrollar obesidad comparados con los que duermen ocho horas.

Para evitarte todos estos efectos, expertos aconsejan tener una hora exacta para descansar, misma que debes seguir los fines de semana. La deuda de sueño es un precio muy alto que pagas con tu salud y bienestar emocional.

Fuente: [El Ciudadano](#)