

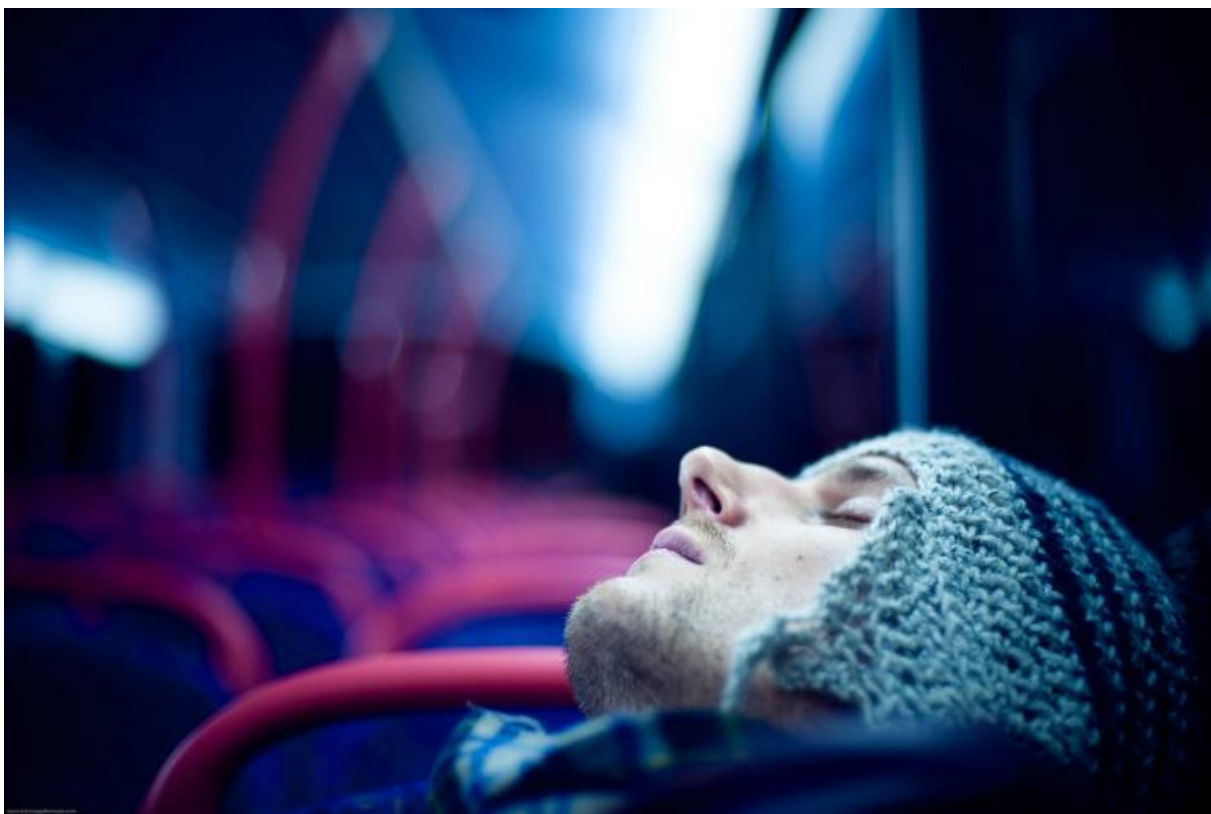
SALUD

# ¿Sabías que no dormir bien podría provocarte falsos recuerdos?

El Ciudadano · 7 de octubre de 2015

---





Así es, **no dormir bien perjudica el recuerdo, pero también favorece la aparición de recuerdos falsos**. De modo que si no duermes lo suficiente, de pronto podrías tener memorias que no ocurrieron. Increíble, ¿verdad?

En un estudio publicado en la revista [Psychological Science](#), investigadores de EEUU preguntaron a un grupo de 193 participantes por sus recuerdos sobre las imágenes del vuelo 93 de United Airlines estrellándose en Pensilvania durante los atentados del 11 de septiembre.

**Las imágenes no existen**, aún así el **54% de los participantes** que reconocieron **haber dormido menos de cinco horas la noche anterior del suceso aseguraron haberlas visto**. Entre los que habían dormido más, sólo el 33% tenía estos recuerdos falsos.

En otra fase del experimento, los investigadores pidieron a los voluntarios que anotaran en un diario cuantas horas habían dormido y cómo fue su sueño esa semana. Después, al salir de una fiesta, se les mostró imágenes sobre el desarrollo de un crimen. Y se les leyó un relato de los hechos incluyendo detalles falsos.

Los científicos descubrieron que **los participantes que habían trasnochado y por tanto no habían dormido en toda la noche, eran más propensos a responder con datos falsos a**

**las preguntas sobre las fotos** que habían observado el día anterior. Los grupos que habían dormido bien no tuvieron ningún problema en recordar con fidelidad los detalles de las fotografías.

### **¿Cuál es la conclusión?**

La falta de sueño afecta a la memoria y a nuestros recuerdos. Por eso, quienes se privan del sueño son más propensos a recordar detalles falsos que aquellas personas que han dormido las horas adecuadas. El estudio, afirma que cinco horas de sueño o menos son el indicativo de formación de falsos recuerdos.

**Y tú, ¿cuántas horas duermes?** *¡La solución es fácil, durmamos más!*

Fuente

---

Fuente: [El Ciudadano](#)