

Especialista explica el rol que juega el buen dormir en el aprendizaje y la salud

El descanso beneficia el desarrollo formativo, social y cultural de las personas, y además ayuda a disminuir riesgos de sufrir enfermedades neurodegenerativas a largo plazo.

El buen dormir no solo permite que las personas estén descansadas y con energías para un nuevo día, sino que desempeña un papel crucial en el aprendizaje y en la consolidación de la memoria, de acuerdo con el académico de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Talca y director del Núcleo Milenio para la Ciencia del Aprendizaje (MiNSoL), Roberto Ferreira.

Estos, según el especialista, son elementos claves para el desarrollo formativo, sociemocional y cultural de las personas, ayudando a consolidar la información que recibe el cerebro durante la jornada.

"Cuando aprendemos algo durante el día, como palabras nuevas de una lengua extranjera, ese aprendizaje se almacena temporalmente en un área del cerebro llamada hipocampo y posteriormente, cuando dormimos, esta información se traslada a la neocorteza cerebral, donde

se almacena de manera permanente", indicó.

Por tal sentido, el académico recomendó que los niños hasta los 12 años deban dormir entre 9 y 12 horas, mientras que los adolescentes deberían hacerlo entre 8 y 10 horas durante la noche.

"Es muy importante el sueño para los niños, especialmente porque su cuerpo y cerebro están en pleno desarrollo, lo que se traduce en periodos especialmente sensibles para el aprendizaje. Por esta razón, necesitan más horas de sueño que los adultos", precisó el especialista, quien agregó que el mal dormir puede generar un pobre rendimiento en clases y también producir irritabilidad, ansiedad y estrés tanto en niños/as como en jóvenes y adultos.

Ferreira añadió que la mayoría de los estudios que se han realizado muestran que existe una pérdida importante en la retención de información cuando se duerme menos

horas de lo recomendable o con sueño interrumpido. "Las personas que duermen cinco horas o menos tienen una pérdida inmediata del aprendizaje. Además de producir cansancio, el dormir poco impide tener buena atención para aprender", añadió.

Recomendaciones

El director del Núcleo Milenio MiNSoL destacó que la primera gran recomendación es establecer rutinas de sueño, respetando los tiempos de descanso indicados en niños y adultos, además de regular el ritmo circadiano.

"En la mañana lo ideal es tomar la luz de sol lo más pronto posible, al menos por unos cinco minutos, en invierno se requiere más tiempo, porque hay menos luz, eso nos permite poner nuestro reloj biológico en marcha para que luego de 14 o 16 horas comencemos a sentir sueño. Si no logramos tomar la luz de la mañana, nuestro cerebro no sabe exactamente cuándo



debemos estar despiertos y activos", explicó.

Asimismo, el especialista indicó que usar el despertador no es beneficioso. "La mayoría de las personas usan la alarma porque están durmiendo menos de lo que deberían, este mecanismo interrumpe principalmente el sueño REM (Rapid Eye Movement), el cual tiende a ocurrir en la segunda parte de la noche y está asociado al bienestar emocional", agregó.

La primera parte del sueño, que es el profundo, también es vital en este proceso, si no se cumple puede generar problemas cognitivos a largo plazo, ya que, está asociado a una mayor prevalencia de Alzheimer y otras enfermedades neurodegenera-

tivas.

Otra recomendación es cuidar de la alimentación. "Lo ideal es comer al menos dos horas antes de dormir y la cena debe ser liviana, de lo contrario nuestro estómago estará trabajando en digerir los alimentos durante el sueño lo que aumentará la probabilidad de despertarnos durante la noche y tener un descanso de mala calidad", planteó Ferreira.

Por otro lado, las siestas muy largas también perjudican el sueño nocturno. "Es recomendable tomar siestas cortas, entre 15 y 30 minutos es el tiempo ideal para recuperarse cuando se ha tenido una mañana intensa o no hemos dormido bien la noche anterior", añadió.