

Dormirse después de la 1 AM es dañino para la salud mental

Es probable que, por uno u otro motivo, las personas en más de alguna ocasión tiendan a dormirse a altas horas de la noche e, incluso, de la madrugada.

Bajo ese contexto, no sería una novedad que al despertarse no se sientan de la mejor manera posible, con dolores de cabeza o somnolientas al día siguiente. No obstante, expertos aseguran que estos no serían los únicos efectos que provocaría el dormirse tarde, ya que también podría dañar la salud mental de las personas.

En el medio HuffPost, citaron un estudio de Psychiatry Research, en el que analizaron el sueño y la salud mental de 73.888 personas del Reino Unido.

Mediante el análisis, un grupo de especialistas llegó al consenso de que dormirse después de las 1 horas, podrían ser propensos a experimentar trastornos de salud mental. De acuerdo al estudio, independiente de que las personas tuvieran

el hábito de dormirse en un horario tardío o temprano, siempre que se durmieron después de las 1 horas se vieron lastimadas mentalmente.

En ese sentido, los especialistas detallaron que es muy probable que, en caso de dormirse posterior a la hora antes mencionada, no te despiertes hasta varias horas después de que salga el sol. Este último punto sería fundamental, porque es necesario que los cuerpos tengan fuertes señales de que ya es de día, lo cual proviene, por ejemplo, del sol matutino.

De lo contrario, al no recibir estas señales, es altamente probable que se puedan provocar problemas en la biología de las personas e incluso, afectar al cerebro. En esa línea, hay mecanismos relacionados con el comportamiento o la impulsividad que, cuando uno está despierto hasta más tarde, tiende a disminuir y se asocia a una mala salud mental.

ADNRadio