



Fecha: 21/04/2015
 Fuente: LA TERCERA - STGO-CHILE
 Pag: 39
 Art: 2
 Título: EXPERTA SEÑALA QUE DESPERTAR OSCURO GENERA DESCOORDINACION ENTRE CEREBRO Y AMBIENTE

Tamaño: 12,8x14,7
 Cm2: 188,6

Tiraje: 87.000
 Lectoría: 298.000
 Estimación:

Experta señala que despertar oscuro genera descoordinación entre cerebro y ambiente

► Dice que el cuerpo se “pierde” porque está obligado a actuar en un escenario que no es natural.

Cecilia Yáñez

Iniciar la jornada de noche se está volviendo habitual en los chilenos. La ventaja, es que muchos pueden volver a su hogar con luz día y aprovechar de hacer otra actividad. La desventaja es que no pocos se pasan el día con sueño y, sobre todo, en las primeras horas.

Catalina Valenzuela, directora de la Escuela de Psicología de la U. de Las Américas y especialista en neuropsicología, señala que existen elementos ambientales, como la luz, que gatillan una respuesta en el cerebro y nos ayudan a dormir y despertarnos. “Cuando nos acosta-

mos, baja la temperatura, la frecuencia cardíaca y respiratoria y al despertarnos se vuelven activar. Pero hoy, al despertarnos de manera obligada en la oscuridad, hay una descoordinación entre el cerebro y el ambiente y el cuerpo está un poco perdido porque lo obligamos a actuar en un escenario que no es natural”, dice. Este desorden explica la falta de concentración y somnolencia de muchos chilenos, según Valenzuela.

El neurofisiólogo de la Unidad del Sueño del Hospital del Trabajador, Jorge Lasso, dice que el ciclo biológico del sueño hay que respetarlo, lo que no se está haciendo porque seguimos funcionando como si fuera verano, acostándonos y durmiéndonos tarde y menos horas. “Desde el punto de vista biológico, quedarnos con este horario y

despertar cuando está más oscuro no debiera tener consecuencias siempre que se duerma las horas necesarias que son entre seis y 10 horas, dependiendo de cada persona”, dice. Una hora más o menos, agrega, no tiene impacto en el funcionamiento de las personas. Si lo tiene dormir menos horas de las necesarias.

El neurólogo del Centro del Sueño de Clínica Santa María, José Luis Castillo, dice que independiente de si se elige el horario de verano o de invierno, tener uno solo es una buena decisión porque cambiar dos veces al año traía más inconvenientes. “Existe un mecanismo de adaptación de las personas a levantarse sin luz natural, pero es individual. Lo más complicado es que tienen malos hábitos y usan celulares y ven TV hasta tarde”, señala. ●



Fecha: 21/04/2015
Fuente: LA TERCERA - STGO-CHILE
Pag: 39
Art: 3
Título: EXPERTA SEÑALA QUE DESPERTAR OSCURO GENERA DESCOORDINACION ENTRE CEREBRO Y AMBIENTE

Tamaño: 13,1x18,4
Cm2: 241

Tiraje: 87.000
Lectoría: 298.000
Estimación:

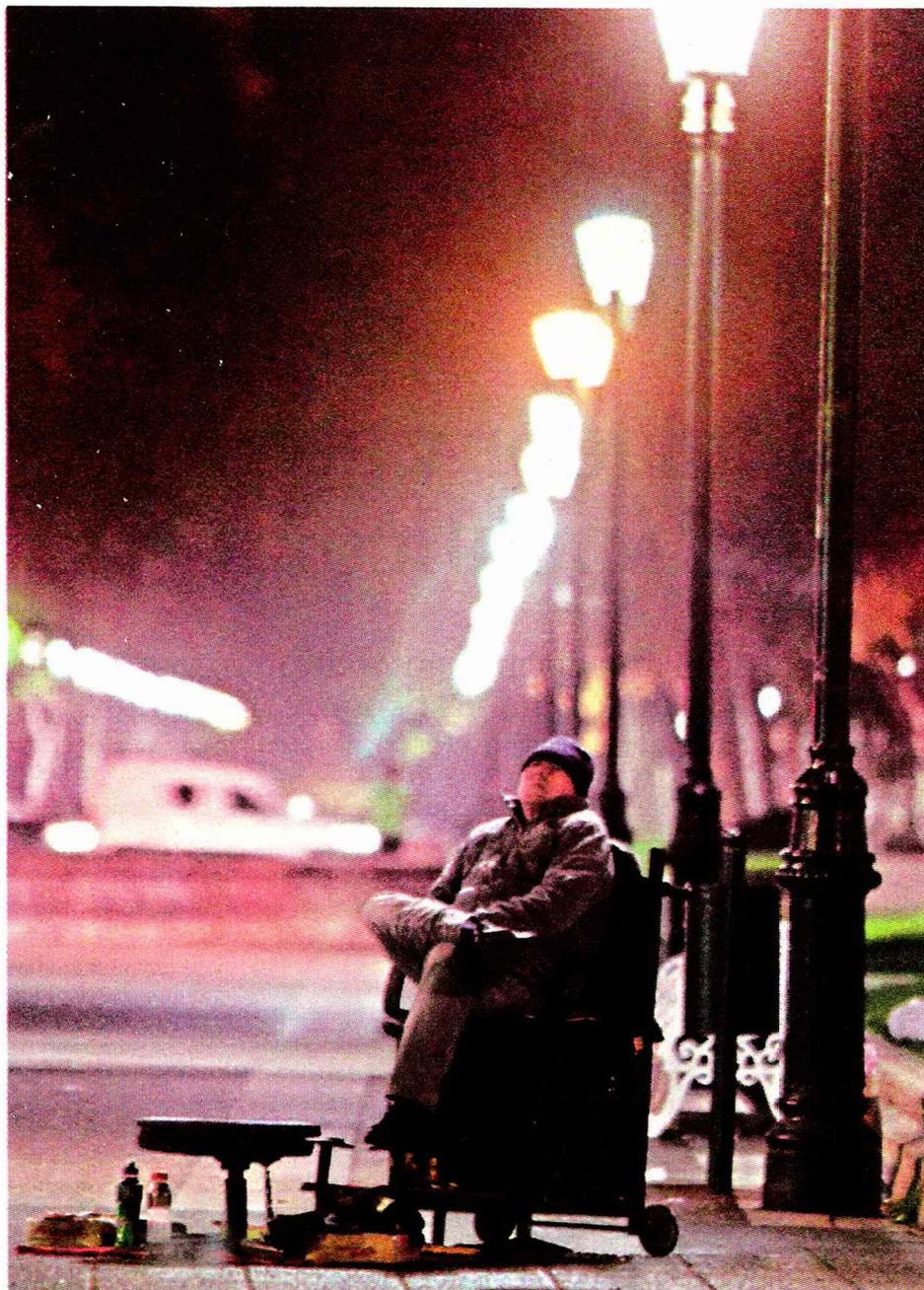


FOTO: PEDRO RODRIGUEZ

►► Un lustrabotas duerme en el centro de Santiago poco antes del amanecer.