



# ¿QUE LE SUCEDE A NUESTRO CEREBRO CUANDO **NO** DUERME?

Todos sabemos que dormir bien es imprescindible para nuestra salud física y mental, pero en algún momento has concientizado **¿Qué le ocurre a nuestro cerebro cuando esta rutina diaria no la llevamos a cabo como es debido?**



- 1** **Pérdida de tejido cerebral:** durante el sueño se reponen los neurotransmisores cerebrales, por lo que el insomnio genera una pérdida de conectividad entre las neuronas presentes en esta área del cerebro
- 2** **Fallos en la memoria:** la memoria puede errar y formar falsos recuerdos o recuerdos incompletos.
- 3** **Decisiones temerarias:** el insomnio aumenta en un principio la euforia y la toma errónea y precipitada de decisiones
- 4** **Alteración de la conducción:** La coordinación entre los ojos y las manos se ve afectada, por lo que es preferible no conducir.
- 5** **Falta de concentración:** disminución de la actividad en las neuronas de la corteza prefrontal, puede existir pérdida de la atención continua o el enfoque.
- 6** **Ansiedad de comer:** las neuronas que controla el deseo de alimentarse, se activan más intensamente cuando no descansamos, produciendo un apetito descontrolado.

**Valoremos la cantidad y calidad del sueño.**