

Domingo 05 de Septiembre 2021 | Matutina para Adolescentes | El misterioso mundo del sueÃ±o

Descripci3n



El misterioso mundo del sueÃ±o

â??En esto me despertÃ© y abrÃ© los ojos. Mi sueÃ±o me agradÃ³â?• (Jer. 31:26).

¿Te has fijado que todos quieren que te vayas a dormir cuando estás despierto y despertarte cuando estás dormido? En la mañana, cuando es hora de ir a la escuela, sientes que no puedes levantarte, pero cuando termina la escuela, tienes energía como para correr una maratón. ¿Por qué dormir es algo tan serio para los adolescentes?

El cuerpo de un adolescente necesita más horas de sueño que el de un adulto: necesita un total de nueve horas al día. Por naturaleza, los adolescentes están programados para irse a dormir a las once de la noche y despertarse a las 8 de la mañana. Todo esto está determinado por el ritmo circadiano, un reloj interno que depende de la melatonina y la luz solar. Pero los patrones de sueño también pueden alterar nuestros ritmos circadianos. Por ejemplo, los fines de semana tendemos a dormir hasta tarde. Cuando llega el lunes, es difícil levantarse.

Todos los mamíferos necesitan dormir, aunque algunos más que otros. Los gatos domésticos duermen hasta diecisiete horas al día. Los delfines, por otro lado, parece que nunca duermen, pero no es así. La mitad de su cerebro duerme mientras la otra mantiene un funcionamiento normal.

Dormir es un proceso complejo con múltiples niveles. El primero es el de movimiento ocular rápido (REM) y le sigue el de movimiento ocular no rápido (NREM). Al nivel NREM corresponde la mayor parte del proceso, alrededor del 75 %. Este nivel consta de cuatro etapas. La etapa 1 es de somnolencia, en la cual el cerebro se ralentiza y la persona comienza a cabecear. En la etapa 2 se pierde la consciencia. En las etapas 3 y 4 es donde, de producirse, ocurren el sonambulismo, la enuresis y los terrores nocturnos. Durante el nivel REM sucede algo que generalmente es bueno: soñamos. Toda la noche vamos rotando a través de los distintos niveles del ciclo.

Pero ¿por qué dormimos? Existen diferentes teorías. Una de ellas explica que el sueño NREM es útil para el organismo, porque fortalece las neuronas y el sistema inmunitario; además, se producen hormonas beneficiosas y ciertas proteínas. También se cree que durante el sueño REM nuestro cerebro toma información de la memoria corta y la almacena en la memoria larga, lo que significa que hacer una maratón de estudio toda la noche, antes de un examen, no te ayudará a recordar lo que estudiaste a largo plazo.

LH