



¿Deudas de sueño?

El tiempo dedicado al sueño es importante y necesario. 20minutos.es

Acerca de las horas que pasamos durmiendo y las que deberíamos dormir, indaga Analy Ruíz, de La Habana

LA mayoría de los adultos sanos necesitan como promedio de siete a nueve horas de sueño cada noche, pero esta cuenta no es válida para todos. Hay personas que son capaces de vivir con normalidad y sin somnolencia después de solo seis horas de sueño, otros no pueden darse este lujo y necesitan más tiempo de descanso.

Según el psiquiatra William C. Dement, fundador de la Clínica del Sueño de la Universidad de Stanford, los minutos que día a día arrancamos al descanso para aprovechar más las jornadas acaban acumulándose, lo que afecta visión y memoria. A largo plazo, también facilita el desarrollo de la obesidad y trastornos cardíacos.

Los expertos en esta área recomiendan ocho horas diarias de sueño. Eso sí, si le concedemos al organismo más horas de sueño durante un tiempo, este se reajustará naturalmente para dormir las necesarias.

Según la Sleep Foundation, nos sentimos cansados en dos momentos diferentes del día: alrededor de las 2:00 a.m. y las 2:00 p.m.; también advierte que hay que tener cuidado con la privación de sueño, pues la somnolencia puede provocar accidentes, incluso está considerada como peligro para la seguridad pública, sobre todo cuando se maneja en carreteras, lleva al retraso del tiempo de reacción igual que cuando se conduce en estado de embriaguez. Concluyen que el sueño es tan importante como la dieta y el ejercicio.

Según las clasificaciones internacionales de trastornos del sueño, los trabajadores por turnos tienen un mayor riesgo de contraer una variedad de enfermedades crónicas, como las cardiovasculares y las gastrointestinales. El 82 por ciento de los profesionales de la salud creen que es responsabilidad tanto del paciente como del profesional de la salud mencionar los

síntomas del insomnio durante una cita médica.

¿La falta de sueño mata el deseo sexual? Los especialistas en el tema dicen que los hombres y mujeres privados de él afirman tener una libido más baja y menos interés en el sexo. La falta de energía, somnolencia y aumento de la tensión pueden ser los principales responsables en este aspecto. Para los hombres con apnea del sueño –problema respiratorio que interrumpe el sueño–, puede sumar otro factor de depresión sexual. De hecho, un estudio publicado en la revista **Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism** en el año 2002 sugería que muchos hombres con apnea del sueño también tienen niveles bajos de testosterona. En el estudio casi la mitad de los hombres que la padecían de manera severa también secretaban niveles anormalmente bajos de testosterona durante la noche.



Pujanza de imagen

Ser empáticos da felicidad. telesoldiario.com

¿Por qué solemos juzgar tan rápido a los demás?, interrogante de Denis Sosa, de Artemisa

EN tan solo unos segundos los humanos nos creamos una imagen de los demás que puede no diferir mucho de la que se elabora cuando hay más tiempo para ello. Según un estudio realizado en la Universidad de Princeton, en Nueva Jersey, Estados Unidos, a partir de esa primera impresión ya juzgamos la agresividad, la eficacia o el grado de confianza que nos merece una persona determinada. Para ello, nos basamos en sus rasgos físicos, comunicación no verbal, gestos o forma de mirar.

De hecho, esa imagen inicial es tan potente que los hechos raramente la desmienten. Una investigación dirigida por el psicólogo Jeremy Biesanz, de la Universidad de Columbia Británica, en Canadá, muestra que, una vez que hemos puesto un calificativo a alguien, es difícil que lo cambiemos radicalmente, haga lo que haga. Por ejemplo, si hemos decidido que alguien es inofensivo y buena persona, probablemente seguiremos pensándolo en el fondo incluso aunque nos haya agredido.

Esta impronta es el resultado en realidad de una adaptación evolutiva: cuando nuestros ancestros se encontraban entre ellos debían decidir rápidamente si el otro sujeto era de fiar. Esa es, precisamente, la característica principal que aún hoy entresacamos en un primer vistazo: la confianza que la otra persona nos genera. En el pasado, esa decisión podía marcar la supervivencia del individuo. Aunque en la actualidad esa especie de juicio rápido acerca del otro ya no parece tan necesario,

la fuerza de la primera impresión sigue grabada a fuego en nuestra genética.

Si bien juzgar a los demás puede parecer bastante inocuo, ya que lo podemos hacer desde el anonimato, está lejos de ser inofensivo para nosotros y para los demás porque la crítica nos priva de la oportunidad de ser empáticos.

Pero, ¿por qué lo concebimos así? Hacemos juicios rápidos sobre las personas porque es la forma más expedita de responder a esa pregunta que nos surge cuando vemos a alguien que hace algo sin sentido o que evoca en nuestra respuesta la irritación o aversión.

Solemos vernos inmersos en varios tipos de juicios pero el más fácil o predeterminado es ese de juzgar el carácter de una persona. Cuando vemos a alguien hacer algo que creemos que es abominable, estúpido o ridículo nos apresuramos a decir que es exactamente eso, y lo calificamos como tal. Sucede, sobre todo, cuando no conocemos al individuo y solo obtenemos su instantánea en acciones de minutos.

¿Con qué frecuencia juzgamos a los demás? Si nos paramos a pensarlo, nos sorprenderemos, ya que son muchas las veces que lo hacemos y lo es también el espacio que ocupa dicho juicio en nuestra mente. Lo ideal sería dar un giro y enfocarnos en mejorar la compasión y empatía hacia el otro, pues se trata de una actitud positiva y nos hará más felices.