¿Qué le puede pasar a tu cerebro si no duermes suficiente?

Dormir es necesario para que el cuerpo pueda relajarse y recuperar toda la energía después de todo un día lleno de actividades. Es muy importante dormir bien porque sino es muy probable que sufras diferentes problemas.

De hecho, afecta tanto no dormir en el cuerpo humano, que en algunos países usan una técnica de tortura que consiste en impedir que una persona pueda dormir.

Según un estudio, a partir de las primeras 24 horas sin dormir el cuerpo empieza a modificar la noción del tiempo y los ojos empiezan a cambiar de color. A nivel emocional provoca estrés, ganas de llorar y risa descontrolada.

El responsable del estudio dice que las personas que no duermen las horas necesarias a la larga pueden sufrir ataques cardíacos y son más propensos a sufrir enfermedades.

Así que ya lo sabéis, si un día no podéis dormir las horas necesarias, intentad buscar un ratito para descansar al día siguiente.

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!