

Neuroplasticidad

Es la acción regeneradora de células cerebrales.

Sueño

Un estudio realizado en 2019, en la Universidad de Boston, arrojó lo siguiente:

Las ondas cerebrales se desaceleran durante el sueño profundo.

Al dormir el volumen de sangre en algunas regiones disminuye, lo cual permite un mayor flujo de líquido cefalorraquídeo en el área.

Esta sustancia baña al cerebro amortiguando golpes y avanzando y retrocediendo como marea. Esto incrementa la comunicación en el cerebro durmiente y posiblemente arrastra toxinas – subproductos de pensamientos que tuvimos durante el día – que se cree, interfieren con la memoria.

La falta de sueño:

Arruina la concentración, inhibe la creatividad, entorpece el proceso de recuperación de recuerdos y prolonga los tiempos de reacción hasta en un 50%.

Tips para un descanso reparador.

Dormir 8 horas de descanso reparador y profundo.

La exposición a la luz natural por las mañanas y actividades relajantes por las noches permiten ajustar nuestros ciclos circadianos.

Meditar

Evitar el uso de celulares, televisiones y computadoras por la noche.

Estos emiten luz azul que estimulan al cerebro y le mandan señales que es de día, por lo que se sobre estimula el cerebro y no nos permite llegar al sueño profundo.

Diario Acostarse a la misma hora.

Hacer ejercicio y respirar profundo.

El sueño es muy importante para el cerebro, cada aspecto de la salud encefálica se relaciona con la calidad y cantidad del sueño.