

LA FALTA DE SUEÑO AUMENTA LOS RECUERDOS FALSOS

INTRODUCCION

Varias investigaciones ya han advertido de que la falta de sueño puede causar pérdida de memoria. Ahora, estudios hechos en la actualidad, sugieren que la falta de sueño puede, además, aumentar la posibilidad de tener recuerdos falsos.

OBJETIVO

Los trastornos del sueño o desórdenes del sueño, son un amplio grupo de padecimientos que afectan el desarrollo habitual del ciclo sueño-vigilia. Nuestro objetivo es ver como algunos trastornos del sueño pueden ser muy graves e interferir con el funcionamiento físico, mental y emocional del individuo.

METODO

El estudio, realizado por investigadores de la Universidad de California-Irvine y la Universidad Estatal de Michigan (EEUU) se basó en un experimento con 104 personas en edad universitaria a los que dividieron en cuatro grupos. El primer y segundo grupo observaron fotografías de la escena de un crimen justo antes de salir de fiesta y sin descansar nada esa noche para la segunda parte del experimento. Los dos grupos restantes también observaron las fotos del crimen, pero con la salvedad de hacerlo descansados, habiendo dormido plácidamente antes de pasar a la segunda fase del experimento.

RESULTADOS

Los científicos descubrieron que los universitarios que habían trasnochado y por tanto no habían dormido en toda la noche, eran más propensos a responder con datos falsos a las preguntas sobre las fotos que habían observado el día anterior. Esto sucedió en todas y cada una de las partes del experimento. Los grupos que habían dormido bien no tuvieron ningún problema en recordar con fidelidad los detalles de las fotografías.

CONCLUSIONES

Según los investigadores, la falta de sueño afecta, por tanto, a la memoria y a nuestros recuerdos, ya que los que se ven privados de sueño son más propensos a recordar detalles falsos que aquellas personas que han dormido las horas adecuadas.

