

Fecha: 28-01-2026
Medio: La Estrella de Chiloé
Supl.: La Estrella de Chiloé
Tipo: Noticia general
Título: Comprueban que dormir siesta ayuda a regenerar el cerebro

Pág.: 12
Cm2: 579,3

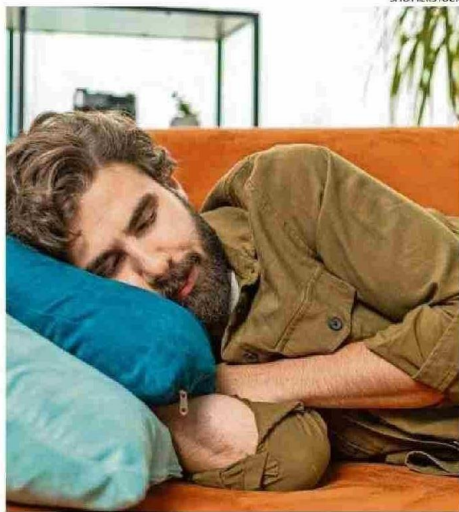
Tiraje: 2.800
Lectoría: 8.400
Favorabilidad: ☐ No Definida

Dormir siesta ayuda a regenerar el cerebro

Estudios europeos utilizaron una media de 45 minutos de descanso entre cada una de las actividades diarias, aplicado a adultos jóvenes: su actividad cerebral mejoró.

EFE
Regionales

El cerebro puede recuperarse y mejorar su capacidad de aprendizaje mediante una breva siesta, no solo con el sueño prolongado, sino que una investigación realizada por instituciones científicas y médicas de Suiza y Alemania demostraron que una siesta es superior para reorganizar las conexiones entre las células nerviosas, para que la nueva información adquirida a lo largo del día pueda almacenarse con mayor eficacia, según el estudio del Centro de la Universidad de Ginebra (HUG) y la Universidad de Zúrich (ZHUG).



EL DESCANSO PERMITE FORMAR NUEVAS CONEXIONES NEURONALES.

Las células nerviosas (sinapsis) fundamentales para el aprendizaje, pero ello produce una saturación, de modo que la capacidad del cerebro para seguir aprendiendo disminuye.

El sueño ayuda a regular de nuevo esta actividad ex-

cesiva, sin perder información importante, y ahora el nuevo estudio demostró que ese "reinicio sináptico" puede producirse con una siesta por la tarde, "liberando espacio para la formación de nuevos recuerdos", señaló el académico de Psi-

quiatria en Unige, Christoph Nissen.

En el estudio se analizaron a 20 adultos jóvenes que, en dos tardes distintas, durmieron siesta de 45 minutos o permanecieron despiertos, y se analizó su actividad cerebral con métodos no invasivos, como estimulación magnética transcraneal y electroencefalogramas.

Los resultados mostraron que tras la siesta la fuerza global de las conexiones sinápticas en el cerebro se reducía, un indicio del efecto reparador del sueño, y al mismo tiempo la capacidad del cerebro para formar nuevas conexiones mejoraba de forma significativa.

El estudio otorga ahora una explicación biológica de por qué las personas suelen sentirse mejor después de una siesta por la tarde, especialmente en profesiones o actividades que exigen un alto nivel de rendimiento mental o físico, como la música, el deporte, o profesiones críticas en el ámbito de la seguridad.



EL PAÍS LLEVA SEMANAS DESCONECTADO DE INTERNET.

Las protestas en Irán se agravan por la falta de agua

En diciembre comenzaron multitudinarias protestas en Irán, a causa de una alta inflación económica y el cuestionamiento a los valores religiosos que impiden, por ejemplo, a las mujeres circular sin velo. A esto se añade la crisis hídrica, como denunció la plataforma Inside Climate News, difundida por la prestigiosa revista Nature.

"El régimen iraní ha sobrevivido a la guerra, sanciones y revueltas. Las crisis ambientales podrían derribarlo", afirmó la nota destacada en el newsletter Anthropocene, de Nature.

Esto se debe a "décadas de ignorar a los científicos", señaló la publicación, lo que llevó a advertir en noviembre que los habitantes de la capital Teherán "podrían eventualmente tener que

evacuar la ciudad, porque se está hundiendo a medida que los acuíferos (depósitos de aguas subterráneas) secos ceden".

Esta situación no se limita a los centros urbanos, donde al cierre de esta edición se contaban más de 3.000 fallecidos en las manifestaciones, junto a la denuncia de cientos de ejecuciones en plazas.

El lago Urmia, considerado antes el más grande de Medio Oriente, "se ha reducido a menos del 10% de su volumen", continuó la revista especializada, situación que ha reavivado los conflictos étnicos. Las personas están "preocupadas por si tendrán suficiente agua para beber, bañarse y limpiar", dijo el académico de la Universidad Internacional de Florida, Eric Lob.

Conexión con las emociones es crucial en el turismo

Los turistas usan cada vez más nuevas tecnologías, como la inteligencia artificial, para buscar destino, conectar con sus redes y permitan relacionarse con las comunidades, lo que influye en la elección del destino, señalaron expertos del sector en la Feria Internacional de Turismo (FITUR), en España.

La jefa de asuntos públicos para Booking España y

ciación de Directivos de Comunicación (Dircom), Miguel López-Quesada, explicó que hoy se toman muchas decisiones de viaje "con el corazón o con otras vísceras".

Portugal, Yasmina Laraudogoitia, añadió que el turista también busca "una experiencia auténtica, superpersonalizada" que conecte con lo que él es y las comunidades locales.

Uno de esos ejemplos es la política de turismo de Nayarit, en México, cuyo secretario de Turismo, Juan Enrique Suárez, dijo que "vinimos a 'vender' a nuestra

gente, a darles el lugar que se merecen", en lugar de solo playa. Para ello, promocionan que los visitantes en-

tendan cómo viven las personas "que durante siglos han preservado el lugar" arqueológico.



LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS MARCAN LAS PREFERENCIAS DE VIAJE.