LITORALPRESS

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
VPE: $ 357.444

Tiraje: 2.800
Lectoría: 8.400
Favorabilidad: No Definida

ormir siesta ayuda a egenerar el cerebro

tigadores europeos utilizaron una media de 45 minutos de descanso entre nada diaria, aplicado a adultos jóvenes: su actividad cerebral mejoró.

EFE
egionales

rebro puede recupe-se y mejorar su capa-ad de aprendizaje ı mediante una bre-ı, no solo con el sue-turno prolongado, ó una investigación la por instituciones ıas y médicas de Sui-mania.

análisis demostraron uso una siesta es su-para reorganizar las nes entre las células ıs, para que la nueva ación adquirida a lo l día pueda almace-n mayor eficacia, se-estudio del Centro de la Universidad de o (Alemania), los les Universitarios de ı (HUG) y la universi-a misma ciudad sui-ge).

rebro está en cons-ctividad durante el rocesar nuevas im-es, pensamientos e aciones, lo que re-as conexiones entre las células nerviosas (sinapsis) fundamentales para el aprendizaje, pero ello produce una saturación, de modo que la capacidad del cerebro para seguir aprendiendo disminuye.

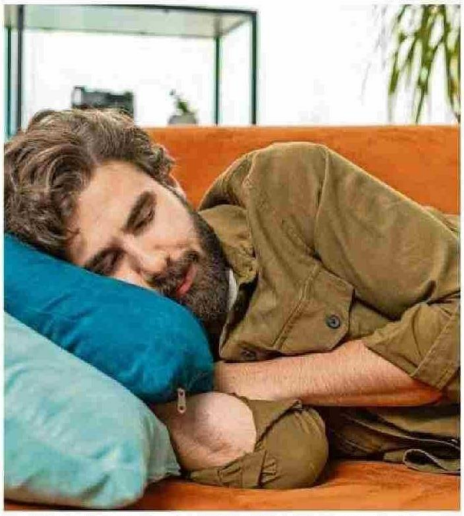
El sueño ayuda a regular de nuevo esta actividad excesiva, sin perder información importante, y ahora el nuevo estudio demostró que ese "reinicio sináptico" puede producirse con una siesta por la tarde, "liberando espacio para la formación de nuevos recuerdos", señaló el académico de Psiquiatría en Unige, Christoph Nissen.

En el estudio se analizó 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 rendir 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.

SHUTTERSTOCK



EL DESCANSO PERMITE FORMAR NUEVAS CONEXIONES NEURONALES.

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 y es crucial en el turismo

eros usan cada vez nuevas tecnologías, do inteligencia arti-), para buscar desti-e conecten con sus nes y permitan rela-e con las comunida-les, lo que influye en nicación, señalaron s del sector en la Fe-rnacional de Turis-ır), en España.

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

"Nos mueve lo emocional y la imagen es muy poderosa para lo emocional", señaló el ejecutivo, por lo que es necesario un lenguaje "mucho más visual, más corto, donde la emotividad pesa sobre la racionalidad, y eso genera respuestas más rápidas" a la hora de elegir un destino. Para López-Quesada, no debe haber una brecha "entre lo que ofreces y lo que das", porque, de haberla, el viajero se sentirá decepcionado y no tendrá ganas de volver.

La jefa de asuntos públicos para Booking España y 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 sol y playa. Para ello, promocionan que los visitantes entiendan cómo viven las personas "que durante siglos han preservado el lugar" arqueológico.

SHUTTERSTOCK

LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS MARCAN LAS PREFERENCIAS DE VIAJE.