Consecuencias de la falta de sueño: fatiga y corteza prefrontal

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué ocurre con los niveles de adenosina cuando no dormimos lo suficiente?

RESPUESTA

Los niveles de adenosina aumentan, lo que genera una mayor sensación de fatiga y cansancio.

PREGUNTA

¿Qué función tiene la corteza prefrontal en la regulación de emociones?

RESPUESTA

La corteza prefrontal regula las emociones, ayudando a controlar impulsos y actuar de manera racional.

PREGUNTA

¿Cómo afecta la falta de sueño a las funciones ejecutivas?

RESPUESTA

La falta de sueño dificulta la activación de la corteza prefrontal, lo que afecta la capacidad para regular emociones y tomar decisiones racionales.

PREGUNTA

¿Qué sucede con la motivación cuando una persona no duerme adecuadamente?

RESPUESTA

La motivación disminuye, lo que puede estar relacionado con síntomas depresivos y una inhibición de las funciones ejecutivas.

PREGUNTA

¿Por qué es importante dormir bien para evitar actuar de manera impulsiva?

RESPUESTA

Dormir bien permite que la corteza prefrontal funcione correctamente, ayudando a regular emociones y evitar respuestas impulsivas.

PREGUNTA

¿Qué relación tiene la falta de sueño con la depresión?

RESPUESTA

La falta de sueño puede inhibir la capacidad de funcionar adecuadamente, lo que contribuye a la pérdida de motivación y síntomas depresivos.

PREGUNTA

¿Qué papel juega la corteza prefrontal frente a emociones como miedo o enojo?

RESPUESTA

La corteza prefrontal evalúa y regula emociones como miedo o enojo, evitando que dominen nuestras acciones.

PREGUNTA

¿Cómo afecta la falta de sueño a la comprensión del entorno?

RESPUESTA

La falta de sueño dificulta la función ejecutiva de la corteza prefrontal, afectando la capacidad para comprender el entorno de manera adecuada.

PREGUNTA

¿Qué ocurre con las funciones ejecutivas cuando hay fatiga prolongada?

RESPUESTA

La fatiga prolongada debilita las funciones ejecutivas, dificultando la regulación emocional y la toma de decisiones racionales.

PREGUNTA

¿Qué es la adenosina y cómo influye en la sensación de cansancio?

RESPUESTA

La adenosina es una sustancia que aumenta con la falta de sueño, generando una mayor sensación de fatiga y cansancio.

Resumen: Impacto de la falta de sueño en la fatiga y la corteza prefrontal

Nivel: bachillerato

- La falta de sueño incrementa los niveles de adenosina, lo que provoca una mayor sensación de fatiga y cansancio.
- La corteza prefrontal, responsable de las funciones ejecutivas como la regulación emocional, se ve afectada por la falta de descanso.
- Sin un sueño adecuado, es más difícil controlar emociones como el miedo, la angustia o el enojo, lo que puede llevar a comportamientos impulsivos.

- La falta de sueño prolongada puede disminuir la motivación y afectar negativamente el funcionamiento general, lo que está relacionado con trastornos como la depresión.

Mapa Conceptual

Consecuencias de la falta de sueño

Aumento de adenosina

- Mayor sensación de fatiga
- Cansancio acumulado por falta de sueño

Disfunción de la corteza prefrontal

- Dificultad en la regulación emocional
- Funciones ejecutivas afectadas
- Mayor impulsividad en las acciones

Impacto en la regulación emocional

- Emociones descontroladas (miedo, enojo, angustia)
- Falta de capacidad para comprender el entorno

Pérdida de motivación

- Relación con la depresión
- Inhibición de la capacidad para funcionar adecuadamente