Consecuencias de la falta de sueño: estrés, adrenalina y lagunas mentales

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Cuál es la principal consecuencia de la falta de sueño?

RESPUESTA

El incremento del estrés, debido a la compensación de cortisol para mantenerse despierto.

PREGUNTA

¿Qué efecto tiene el aumento de cortisol en el cuerpo?

RESPUESTA

Incrementa la adrenalina, lo que eleva la presión arterial y aumenta el riesgo de arritmias, daño cardíaco y daño renal.

PREGUNTA

¿Cómo afecta la falta de sueño a los órganos de los sentidos?

RESPUESTA

Los órganos de los sentidos se desconectan o pierden sensibilidad, lo que puede generar percepciones alteradas, como escuchar voces o experimentar alucinaciones.

PREGUNTA

¿Qué sucede con la visión cuando hay altos niveles de adrenalina?

RESPUESTA

La pupila se dilata, lo que provoca una visión más difusa y menos clara.

PREGUNTA

¿Qué problemas cognitivos puede causar la falta de sueño prolongada?

RESPUESTA

Dificultades para formar recuerdos, confusión, alucinaciones, paranoia y problemas para comprender la realidad.

PREGUNTA

¿Cómo afecta la falta de sueño a las relaciones interpersonales?

RESPUESTA

Genera irritabilidad y sensibilidad, dificultando las interacciones sociales.

PREGUNTA

¿Qué son las lagunas mentales y cómo se relacionan con la falta de sueño?

RESPUESTA

Son episodios de pérdida de memoria que ocurren debido a la dificultad para formar recuerdos por la falta de descanso adecuado.

PREGUNTA

¿Por qué es importante dormir lo suficiente?

RESPUESTA

Para evitar problemas físicos como daño cardíaco y renal, así como alteraciones cognitivas y emocionales que afectan la calidad de vida.

PREGUNTA

¿Qué fenómeno puede ocurrir en personas con varios días sin dormir?

RESPUESTA

Pueden experimentar alucinaciones, paranoia y dificultad para percibir la realidad correctamente.

PREGUNTA

¿Qué consejo se les da a los boxeadores relacionado con la adrenalina y la visión?

RESPUESTA

No enojarse, porque el aumento de adrenalina dilata la pupila y genera una visión más difusa, afectando su precisión.

Resumen: Impacto de la falta de sueño en el cuerpo y la mente

Nivel: bachillerato

- La falta de sueño incrementa el estrés debido a un aumento en los niveles de cortisol y adrenalina, lo que puede causar problemas como presión arterial alta, arritmias, daño cardíaco y renal.
- Los órganos de los sentidos se ven afectados por el estrés y la falta de sueño, lo que puede provocar una percepción menos clara y sensibilidad reducida, además de fenómenos como escuchar voces inexistentes.
- La falta de sueño prolongada puede generar lagunas mentales, alucinaciones, paranoia y dificultades cognitivas para comprender la realidad y formar recuerdos.

- El estrés y la falta de descanso afectan las relaciones interpersonales, aumentando la irritabilidad y dificultando la interacción social.

Mapa Conceptual

Consecuencias de la falta de sueño

Estrés y cortisol

- Incremento del cortisol, hormona del estrés
- El cortisol aumenta la adrenalina
- Adrenalina eleva la presión arterial
- Riesgo de arritmias, daño cardíaco y renal

Alteraciones en los órganos de los sentidos

- Reducción de la sensibilidad sensorial
- Visión difusa por dilatación de pupilas
- Percepción alterada: alucinaciones y paranoia
- Escuchar voces o sonidos inexistentes

Problemas cognitivos

- Dificultad para formar recuerdos
- Lagunas mentales
- Confusión mental
- Problemas para comprender la realidad

Impacto en relaciones interpersonales

- Mayor sensibilidad emocional
- Reacciones más irritables
- Dificultad para relacionarse con los demás