

L U M B R E



El sueño: lo que tu cerebro repara mientras pierdes el conocimiento

Materia: Salud y bienestar

04/10/2026

Antes de empezar

El video de Clínica Alemana es el detonador. Alrededor entendemos qué pasa en el cerebro al dormir, y por qué el descanso no es tiempo perdido.

QUÉ APRENDERÁS

- Comprender por qué dormir es esencial: qué hace el cerebro durante el sueño, qué ocurre si no dormimos y cómo cuidar el descanso.

Dormir no es apagarse

Cada noche pasamos cerca de un tercio de la vida inconscientes. Parece tiempo desperdiciado, pero mientras duermes tu cerebro trabaja intensamente: consolida lo aprendido, limpia desechos, reorganiza recuerdos y repone energía. Sacrificar sueño para rendir más suele dar el efecto contrario. ¿Para qué sirve desconectarse del mundo ocho horas? Piensa: ¿qué pasa con tu humor y tu memoria cuando dormiste mal?

Antes de ver



Dormir bien: la importancia del sueño. Imagen: Edralis (CC BY-SA 3.0), Wikimedia Commons.

- El sueño no es un apagón: tiene etapas, incluyendo el sueño profundo y el movimiento rápido de los ojos.
- Durante la noche el cerebro consolida memorias y "ordena" lo vivido durante el día.
- El descanso ayuda a eliminar sustancias de desecho que se acumulan en el cerebro despierto.
- Dormir mal de forma crónica afecta atención, emociones, defensas del cuerpo y salud general.

Mientras ves el video, ten presente esta pregunta: ¿qué le robas a tu cerebro cuando le quitas horas de sueño?

El video

VIDEO

Los secretos del sueño: cómo el cerebro se repara de noche

Canal: Clínica Alemana. Neurólogos explican el sueño y su función.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=amns-pDu5ws>

Mientras lo ves

1. Identifica al menos una función del sueño profundo.
2. Busca qué ocurre con la memoria cuando no dormimos.
3. Anota un consejo del video para dormir mejor.

Lo importante

Dormir es una *actividad*, no una ausencia. En el sueño profundo el cerebro afianza recuerdos y repone reservas; en la fase de movimientos rápidos aparecen los sueños y se reorganiza la memoria emocional. Además, una especie de "lavandería interna" retira toxinas que se acumulan mientras estamos despiertos. Por eso una noche sin dormir empaña el juicio, enciende el mal humor y dificulta aprender: no es pereza, es falta de mantenimiento.

La luz de las pantallas, los horarios irregulares y el estrés son enemigos modernos del descanso: confunden al reloj interno que marca cuándo debemos dormir. Los especialistas recomiendan rutinas estables, oscuridad, evitar cafeína tarde y reducir pantallas antes de acostarte. Cuidar el sueño es la intervención de salud más barata y menos valorada que existe: afecta tu rendimiento escolar, tus decisiones y hasta tu peso.

Algo que el video no te contó

Tu cerebro no se apaga, hace fax

Durante el sueño, especialmente en la fase REM, el cerebro "repite" a gran velocidad las secuencias del día, como si las transfiriera de una memoria temporal a una de largo plazo. Así, dormir no solo descansa: *estudia por ti*. Por eso muchos problemas se ven distintos después de una buena noche.

Tu turno: planifica tu descanso

1. Un estudiante quiere Memorizar para un examen importante. ¿Qué hábito aprovecha mejor lo que sabemos del sueño?

- ☐ Estudiar toda la noche y no dormir
- ☐ Repasar y luego dormir lo suficiente para consolidar
- ☐ Dormir apenas tres horas
- ☐ Estudiar solo con café

Comprueba si lo entendiste

2. ¿Qué ocurre principalmente en la fase REM del sueño?

- ☐ El cuerpo se prepara para correr
- ☐ Aparecen los sueños y se reorganiza la memoria emocional
- ☐ El cerebro se apaga por completo
- ☐ Dejamos de respirar

3. Dormir poco todas las noches no tiene ningún efecto en el ánimo ni la atención.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

4. ¿Qué factor moderno daña más el sueño?

- ☐ La lectura antes de dormir sin pantallas
- ☐ La luz de las pantallas y los horarios irregulares
- ☐ Cenar ligero
- ☐ La oscuridad

5. Vivimos premiando madrugar o traspasar como signo de productividad. ¿Qué nos dice lo que aprendiste sobre lo absurdo de sacrificar el sueño? ¿Qué cambiarías en tus rutinas?

Piensa en la salud frente a la cultura del cansancio.

Sigue explorando

Fuentes

Sueño — Wikipedia <https://es.wikipedia.org/wiki/Sue%C3%B1o> Etapas, funciones y trastornos del sueño.

Referencia curricular

Materia:	Salud y bienestar
-----------------	-------------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/explora-importancia-del-sueno>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat