Científicos israelíes revelan nueva causa de insomnio

La Habana, 23 de jun (RHC). Las personas que tienen tendencia a la procrastinación son más propensas a sufrir insomnio, han descubierto científicos del Colegio Académico de Tel Aviv, Israel, según el portal Live Science.

Durante el estudio, que será publicado en el próximo número de la revista ‘Personality and Individual Differences’, alrededor de 600 voluntarios rellenaron un formulario con el que los investigadores fueron capaces de evaluar su nivel de dilación (es decir, la tendencia a aplazar constantemente asuntos importantes) y su estado emocional, para determinar la presencia de problemas de sueño.

Como resultado, los investigadores establecieron que existe una relación entre la dilación y las dificultades para dormir. Al parecer, las personas que tenían algún asunto pendiente no conseguían dormirse debido a que tenían la cabeza ocupada pensando en lo que deberían haber hecho y no hicieron.

Al mismo tiempo, los científicos han identificado un detalle interesante: las personas que se acuestan temprano y se levantan temprano son menos proclives a posponer sus asuntos para más tarde y menos propensas a tener problemas de sueño que los que se acuestan y se levantan tarde.

https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/ciencias/97878-cientificos-israelies-revelan-nueva-causa-de-insomnio

Radio Habana Cuba