

¿Por qué no es buena idea hacer compras de Black Friday o de Cyber Monday por la noche o con sueño?

- **La Sociedad Española de Neurología alerta de que comprar faltos de sueño o a última hora del día nos puede convertir en 'malos consumidores'.**
- **La falta de sueño afecta a la corteza prefrontal, disminuyendo nuestra capacidad de atención, control de impulsos, regulación del ánimo y toma de decisiones.**
- **El cansancio y la somnolencia hace que, por la noche, aumente el riesgo de realizar compras compulsivas.**
- **Navegar por Internet y comprar por la noche también produce un estado de hiperalerta y un pico de secreción de dopamina que nos dificultará conciliar el sueño más adelante, generando sueños cortos y una peor forma física y mental.**

23 de noviembre de 2023.- Se denomina autocontrol a la habilidad para modular nuestros impulsos y reacciones y un bajo autocontrol se ha relacionado directa o indirectamente con problemas diversos de mayor o menor gravedad, desde cometer un crimen a procrastinar una tarea pendiente. El control de impulsos, necesario igualmente para regular las compras que hacemos, también puede ser esencial en fechas como las que se acercan, cuando recibimos incontables estímulos invitándonos a realizar compras y cuando, además, lo tenemos tan fácil y al alcance gracias a Internet. Pero, ¿tiene relación el sueño con la impulsividad a la hora de comprar?

"El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas próximas al Black Friday o al Cyber Monday. Y es que, en el control de impulsos está implicada un área cerebral denominada corteza prefrontal y esta área es muy vulnerable a la falta de sueño o al sueño de poca calidad", explica la Dra. Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerdan que una duración de sueño adecuada es aquella tras la que nos encontramos en condiciones óptimas para llevar a cabo las actividades diarias. Aunque esta cantidad de horas de sueño es variable entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, cuando el sueño es menor al recomendado (aproximadamente menos de 7 horas en adultos sanos) o de baja calidad (por despertares frecuentes o trastornos de sueño) se alteran funciones cerebrales tales como la atención, la memoria, la regulación emocional y la percepción sensorial.

"Tras una noche sin dormir pueden verse alteradas la dieta, la toma de medicación, el rendimiento laboral o incluso la conducción. Si una persona tiene falta de sueño, por

ejemplo, por tener un trabajo nocturno, tendrá más dificultades para mantener el autocontrol y por ello dominar peor sus impulsos, debido a la alteración en el funcionamiento de la corteza prefrontal ya mencionada. Por esta misma razón, algunas de las personas que presentan rasgos de personalidad más impulsivos, con problemas de autocontrol, podrían achacarlo a una privación crónica de sueño”, comenta la Dra. Celia García Malo , Vocal del del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

En todo caso, sea de forma puntual o crónica, la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal, disminuyendo su actividad con afectación de la atención, control de impulsos, regulación del ánimo y toma de decisiones.

¿Es recomendable realizar compras por la noche?

"Desde la implantación de las tiendas online, comprar por la noche es ya un hábito habitual, porque quizás sea el momento del día en que el que tengamos más tiempo para realizar ciertas tareas que en otro horario sean más complicadas. Sin embargo, es posible que nuestras decisiones no sean tan acertadas como las que hacemos durante el día, ya que el cansancio y la somnolencia también nos hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada, más económica o que postpondríamos a un momento más adecuado. Por esta razón, es mayor el riesgo de comprar cosas innecesarias o que no son adecuadas a nuestro bolsillo si la compra se realiza por la noche”, señala la Dra. Ana Fernández Arcos.

"La experiencia de comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones. En este momento del día deberíamos estar relajados y desconectar de la actividad del día. Navegar por Internet y comprar produce un estado de hiperalerta y un pico de secreción de dopamina que nos dificultará conciliar el sueño más adelante, generando un círculo vicioso que nos lleva a un sueño corto y una peor forma física y mental”, apunta la Dra. Celia García Malo.

Por lo tanto, cuando nuestra mente está cansada, nuestra fuerza de voluntad está mermada y nuestro cerebro no reflexiona todo lo que debería sobre las implicaciones del coste, es más probable que gastemos más dinero: comprar faltos de sueño o a última hora del día nos puede convertir en “malos consumidores”.

"Así pues, durante estas fechas en las que se dispara el consumo, los estímulos y somos bombardeados con ofertas que parecen irrechazables, nos gustaría recordar que las compras impulsivas, además de que pueden ser no recomendables para nuestro bolsillo, tampoco lo son para nuestra salud”, concluye la Dra. Ana Fernández Arcos. "Cualquier compra que hagamos es recomendable hacerla teniendo consciencia del gasto y de si lo que estamos comprando es verdaderamente necesario. Por lo tanto, recomendamos evitar comprar cuando estamos privados de sueño porque nuestro cerebro se vuelve 'más impulsivo' y 'menos consecuente' y recordar que las compras durante la noche también afectan a nuestro sueño y descanso normal”.

Ana Pérez Menéndez

Sociedad Española de Neurología

Departamento de Prensa

Email: prensa@sen.org.es

Tlf: +34 91 314 84 53 (ext. 6)

Mov: +34 647953790

Con el objetivo de promocionar la salud cerebral, la SEN ha elaborado un decálogo de cuidados del cerebro dirigido a la población sana. ¿Sabes cómo mantener un cerebro sano? Consúltalo en:

https://www.sen.es/images/2023/Decalogo_cerebro_saludable_RRSS_hires.jpg