

Psicología

Tecnología

Medicina

# El cansancio aumenta el deseo de hacer compras compulsivas por la noche

Agencias

Jueves, 23 de noviembre de 2023, 11:32 h (CET)

@DiarioSigloXXI 

MADRID, 23 (EUROPA PRESS)

El cansancio y la somnolencia aumentan el deseo de realizar compras compulsivas por la noche, teniendo consecuencias para la salud física y mental, según apunta la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Cuando la mente está cansada, la fuerza de voluntad está mermada y el cerebro no reflexiona todo lo que debería sobre las implicaciones del coste de la compra. Esto aumenta la posibilidad de gastar más dinero cayendo en "ofertas que parecen irrechazables", según afirma la Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN, la doctora Ana Fernández Arcos.

"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", añade la doctora. Además, alerta de las consecuencias que supone la compra impulsiva nocturna para la salud y funcionamiento óptimo físico y mental, además de afectar a "nuestro bolsillo, más aún en estas fechas próximas al Black Friday o al Cyber Monday".

"Desde la implantación de las tiendas 'on line', 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", añade.

La sociedad recuerda la importancia del control de impulsos en fechas próximas

## Noticias relacionadas

**La OMS pide a China información detallada sobre el aumento de enfermedades respiratorias en niños**

**Las tos no debe ser motivo de alarma si dura menos de 4 semanas, según un experto**

**Especialista alerta de que bronquiolitis lleva aparejadas falsas afirmaciones que pueden complicar tratamiento**

**El calor provocó más de 70.000 muertes en Europa durante 2022, según ISGlobal**

**La protonterapia tiene "un futuro extraordinario" por su baja toxicidad y beneficios clínicos, según experto**

como Navidad o 'Black Friday', debido al recibimiento de incontables estímulos que incentivan a realizar compras de manera fácil y al alcance gracias a Internet.

La vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN, la doctora Celia García Malo alerta de que "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".

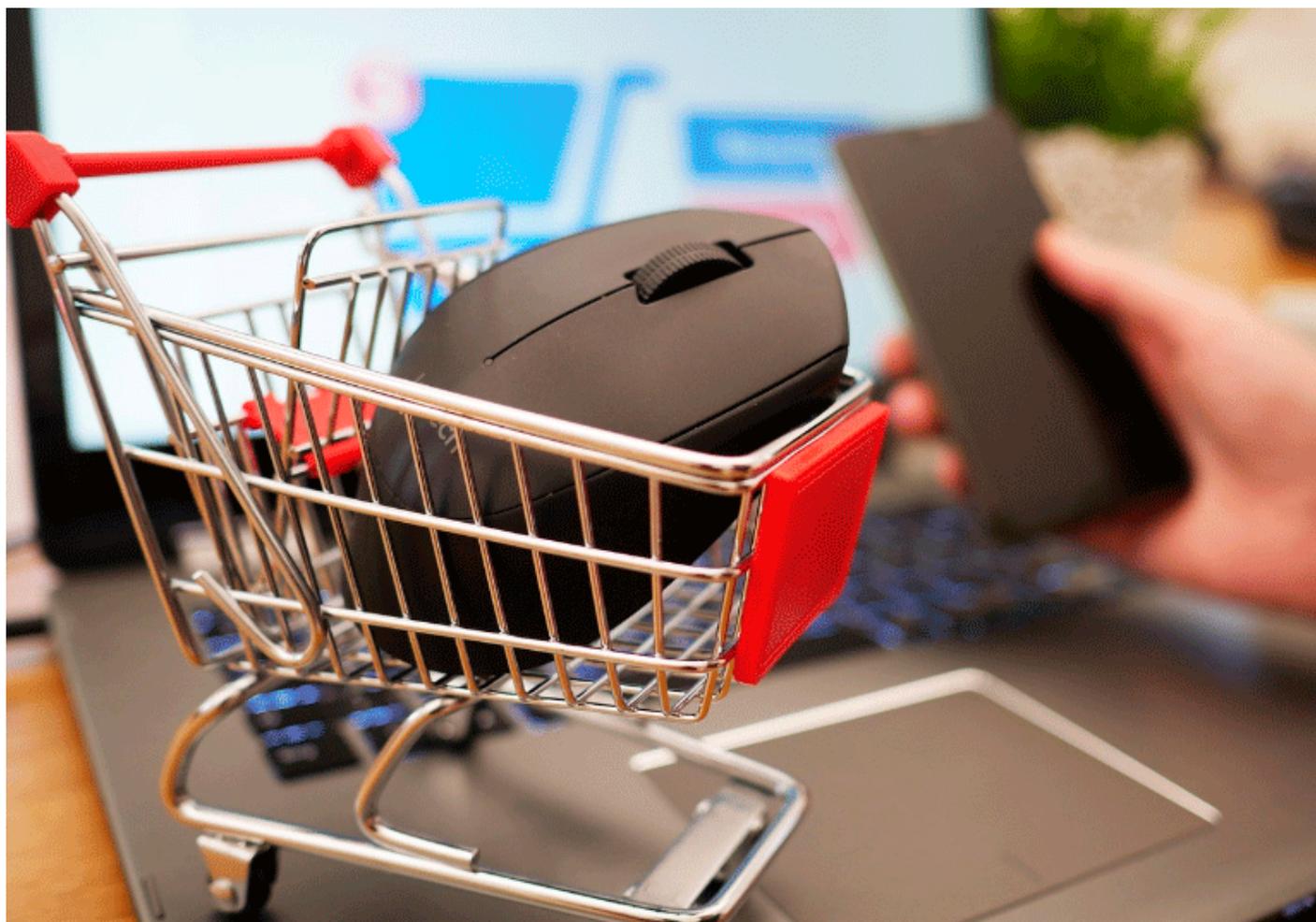
#### CONSECUENCIAS

"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", añade la doctora García Malo.

En esta línea, la SEN afirma que una duración de sueño adecuada es aquella tras la que se pueden para llevar a cabo las actividades diarias en condiciones óptimas. 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.

La doctora García Malo concluye que "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".

[Inicio](#) > [Secciones](#) > [Tendencias y Estilo](#) >



Las tentaciones están en todas partes.(Foto: Preis\_King/Pixabay)

## COMPRAS COMPULSIVAS

# ¿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 de noche nos puede convertir en compradores compulsivos. La falta de sueño afecta a la corteza prefrontal, disminuyendo nuestra capacidad de atención, control de impulsos y toma de decisiones.

Hechosdehoy / [SEN](#) / [A. K.](#) / Actualizado 23 noviembre 2023

ETIQUETADO EN: [Black Friday:compras:sueño](#)

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 cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funcionalidades, analizar el uso, mejorar el sitio web, y para fines de marketing. Puedes configurar o aceptar las cookies haciendo clic en uno de los botones. Más información en nuestra política de privacidad.

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad, análisis web, contenidos personalizados, email marketing, combinando datos propios y de terceros. Puedes combinar dentro de un mismo navegador la configuración de cookies de diferentes sitios web para aceptar o rechazar cookies seleccionando la misma configuración de privacidad.

Al utilizar este sitio web, usted acepta que utilizamos cookies y tecnologías similares para mejorar el control de calidad de nuestro sitio web y sus servicios, analizar nuestro uso y el de nuestros socios de marketing y publicidad. Usted puede controlar la configuración de cookies personalizadas y analizar cómo se combinan tus datos de los sitios web de terceros con datos propios y de nosotros. Al aceptar, usted acepta que combinamos datos de otros sitios web con los nuestros para una experiencia del usuario mejorada. Al configurar, puede controlar qué información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR RECHAZAR AJUSTES

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

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes

social y analizar el uso que haya hecho de sus servicios.

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, para que puedan combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

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”.

NOTICIAS RELACIONADAS:

[¿Botas de fútbol? Cómo elegir el mejor modelo para expresar tu talento](#)

[Firmar los derechos de imagen de hijos, ¿se debe hacer o no?](#)

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico.

OTRAS NOTICIAS:



UN VÍDEO CON 3 PREMIOS

["Madrid es chulo", fiel reflejo de la identidad propia de Madrid](#)



Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis web, quienes pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR RECHAZAR  
AJUSTES

JUEVES, 23 NOVIEMBRE DE 2023

QUIÉNES SOMOS (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/QUIENES-SOMOS/)

CONTACTO (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/CONTACTO/)

f (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIONOTICIAS/)

(HTTPS://WWW.TWITTER.COM/SADIARIO)



(https://www.saludadiario.es/) FRIDAY- URL=HTTP://BLACK- SOCIALES

ASI- %3A%2F FRIDAY- /BLACK-

Portada (https://www.saludadiario.es/) » Black Friday: así afecta el cansancio o la falta de sueño a nuestras compras

SERVICIOS SOCIALES (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/SERVICIOS-SOCIALES/) FALTA DE AUTOCONTROL

# Black Friday: así afecta el cansancio o la falta de sueño a nuestras compras

La falta de sueño afecta a la corteza prefrontal, disminuyendo nuestra capacidad de atención, control de impulsos, regulación del ánimo y toma de decisiones. 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

S.A.D (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/S-A-D/) 23 DE NOVIEMBRE DE 2023

0 (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/SERVICIOS-SOCIALES/BLACK-FRIDAY-ASI-AFECTA-EL-CANSANCIO-O-LA-FALTA-DE-SUENO-A-NUESTRAS-COMPRAS/#RESPONDI) COMPRAS A NUESTRO

DE- COMPRAS A NUESTRAS-

SUENO- COMPRAS/)

A-NUESTRAS-

COMPRAS%2F&

VIA=HTTPS

%3A%2F

%2FTWITTER.COM%2FSADIARIO)

**Gestionar el consentimiento de las cookies**

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

**Aceptar**

**Denegar**

**Ver preferencias**

Política de cookies (https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)

Política de Privacidad (https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)

Aviso Legal (https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)

Se denomina autocontrol a la habilidad para modular nuestros impulsos y por tanto, un bajo autocontrol se ha relacionado directa o indirectamente con problemas diversos de mayor o menor gravedad, desde cometer un crimen a aplazar 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, esta 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).

**Cómo afecta la falta de sueño al cerebro**

Desde la Sociedad Española de Neurología (<https://www.sen.es/>) (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 por sus impulsos, debido a la alteración en 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 Maio, vocal 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, pues su actividad disminuye, con afectación de la atención, control de impulsos, regulación del ánimo y toma de decisiones.

**Gestionar el consentimiento de las cookies**

VIA=HTTPS

Para ofrecerte la mejor experiencia utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones de nuestro sitio web.

AceptarDenegar

[\(https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/\)](https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)[\(https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/\)](https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)[\(https://www.saludadiario.es/aviso-legal/\)](https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)

## ¿Es recomendable realizar compras por la noche?

([HTTP://WWW.SALUDADIARIO.ES/SERVICIOS-SOCIALES/BLACK-FRIDAY-ASI-AFECTA...](http://www.saludadiario.es/servicios-sociales/black-friday-asi-afecta...))

a-nuestras-

“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 pospondríamos 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 desconectados 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”.

## Black Friday, Cyber Monday, navidades: la corteza prefrontal puede hacer de las suyas

“Así pues, durante estas fechas en las que se dispara el consumo y los estímulos; nos bombardean 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 conciencia 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”.

**TAGS**  [IMPULSIVIDAD \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/IMPULSIVIDAD/\)](https://www.saludadiario.es/tag/impulsividad/) [Ver preferencias](#)

[NEUROLOGÍA \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/NEUROLOGIA/\)](https://www.saludadiario.es/tag/neurologia/)

[Política de cookies \(https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/\)](https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)

[Política de Privacidad \(https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/\)](https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)

[Aviso Legal](https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)

[\(https://www.saludadiario.es/aviso-legal/\)](https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)

[ANTERIOR NOTICIA](#)

[NO HAY NOTICIAS NUEVAS](#)

HOME / ESTAR BIEN



## Hacer tus compras de 'black friday' por la noche, cuando aparece el sueño, ¿una buena idea?

Desde la Sociedad Española de Neurología apuntan que 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, y es más probable que gastemos más dinero

23 DE NOVIEMBRE DE 2023 - 12:18 CET

POR [HOLA.COM](https://www.hola.com)

**S**i has tenido la ocasión de darte un paseo por alguna calle comercial en estos días, no habrás podido permanecer ajeno a los carteles de promoción y a las aglomeraciones en torno a determinadas tiendas. Estamos, un año más, en **la semana del Black Friday**, esos días en los que se multiplican las ofertas y son muchas las personas que aprovechan para adelantar sus compras navideñas. Y no solo de forma presencial en los comercios, sino que se han disparado las cifras de comercio on line coincidiendo con estos días. Muchas personas recurren a su móvil o a su portátil y se ponen manos a la obra, tarjeta de crédito mediante, muchos de ellos ya por la noche, al acabar su jornada laboral. ¿Te has planteado si es una **buena idea comprar por la noche**? No lo es, si tenemos en cuenta los datos que aporta la Sociedad Española de Neurología, que alerta de que **comprar faltos de sueño o a última hora del día** nos puede convertir en 'malos consumidores'

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

“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).

PUBLICIDAD



SABER VER  
LO QUE OTROS NO VEN.  
**ESO ES EXPERIENCIA.**

**BESTINVER**  
acciona

Powered By **WebMass**

Lee también: [¿Podrías ser adicta a las compras?](#)

#### Dormir bien, fundamental para tomar mejores decisiones

Así, 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. Es cierto que **la cantidad de horas de sueño es variable** entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, pero hay un hecho claro: 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 de gran importancia, entre las que se pueden destacar la atención, la memoria, la regulación emocional y la percepción sensorial. 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.

“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).

**Lee también: ¿Te cuesta tomar decisiones? Estas herramientas te lo pondrán más fácil**



PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

### ¿Comprar o no por la noche?

Sea como fuere, lo cierto es que estos días son muchas las personas que acaban haciendo compras on line nocturnas: desde vuelos a aparatos tecnológicos o ropa. Los expertos insisten en que no es la mejor idea. Y es que no podemos olvidar que 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, y **es más probable que gastemos más dinero**.

“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 doctora García Malo.

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

---

“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 doctora 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”.

© ¡HOLA! Prohibida la reproducción total o parcial de este reportaje y sus fotografías, aun citando su procedencia.

HOLA!

# Hacer tus compras de 'black friday' por la noche, cuando aparece el sueño, ¿una buena idea?

f

hola.com

jue, 23 de noviembre de 2023, 12:19 p. m. GMT+1 · 5 min de lectura

X

✉

Si has tenido la ocasión de darte un paseo por alguna calle comercial en estos días, no habrás podido permanecer ajeno a los carteles de promoción y a las aglomeraciones en torno a determinadas tiendas. Estamos, un año más, en **la semana del *Black Friday***, esos días en los que se multiplican las ofertas y son muchas las personas que aprovechan para adelantar sus compras navideñas. Y no solo de forma presencial en los comercios, sino que se han disparado las cifras de comercio on line coincidiendo con estos días. Muchas personas recurren a su móvil o a su portátil y se ponen manos a la obra, tarjeta de crédito mediante, muchos de ellos ya por la noche, al acabar su jornada laboral. ¿Te has planteado si es una **buena idea comprar por la noche**? No lo es, si tenemos en cuenta los datos que aporta la Sociedad Española de Neurología, que alerta de que **comprar faltos de sueño o a última hora del día** nos puede convertir en 'malos consumidores'

"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).

Lee también: [¿Podrías ser adicta a las compras?](#)

**Dormir bien, fundamental para tomar mejores decisiones**

Así, 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. Es cierto que **la cantidad**

## MÁS POPULARES

Araceli González contó que superó el SIBO y reveló detalles del mal momento que vivió: "Ba...



LA NACION · 3 min de lectura

Juanita Tinelli cumplió años y Marcelo sorprendió al saludarla con fotos inéditas de bebé: "Hij...



LA NACION · 3 min de lectura

El drama de César Bono: de sobrevivir a múltiples infartos a tener que pelear por su...



Yahoo Vida y Estilo · 5 min de lectura

Del Birote al Cocol: 4 historias de panadería mexicana: Parte II



Animal Gourmet · 6 min de lectura

6 recetas de crepas (al tradicional estilo francés) que nos hacen agua la boca



Animal Gourmet · 4 min de lectura

baja cuando (por despertares frecuentes o trastornos de sueño) se alteran funciones cerebrales de gran importancia, entre las que se pueden destacar la atención, la memoria, la regulación emocional y la percepción sensorial. Sea de forma puntual o crónica, la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal, disminuyendo su actividad con afectación de la

Continuar leyendo la historia

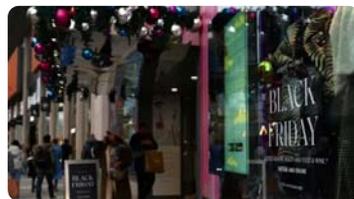
## HISTORIAS MÁS RECIENTES



Reuters

### China compra unas 66.000 toneladas de maíz ucraniano -operadores

HAMBURGO, 23 nov (Reuters) - Se cree que los importadores chinos han comprado esta semana unas 66.000 toneladas métricas de maíz para piensos procedentes de Ucrania,...  
hace 4 minutos



Reuters

### Las empresas británicas crecen por primera vez en tres meses, pero elevadas tasas pesan

LONDRES, 23 nov (Reuters) - Las empresas británicas registraron un leve retorno al crecimiento en noviembre, después de tres meses de contracción, pero el descenso de...  
hace 5 minutos



Ad • Cama perro grande | Anuncios patrocinados

### ¡Descubre el secreto de la felicidad perruna con esta...



BBC News Mundo

### Qué países no tienen banco central como propone Milei en Argentina (y cómo afecta a sus economías)

Pequeños países alrededor del mundo no cuentan con una institución tan importante para la economía como el banco central. ¿Cómo funcionan?  
hace 10 minutos



RFI

### Daniel Noboa asume en Ecuador con grandes desafíos por delante

Elegido el 15 de octubre pasado frente a la candidata correísta Luisa González, el empresario Daniel Noboa es investido oficialmente este 23 de noviembre como presidente de la...  
hace 13 minutos



EFE Latam

### Sánchez a Netanyahu: La lucha contra el terrorismo no puede ser sólo con la fuerza

Jerusalén, 23 nov (EFE).- El presidente del Gobierno español,

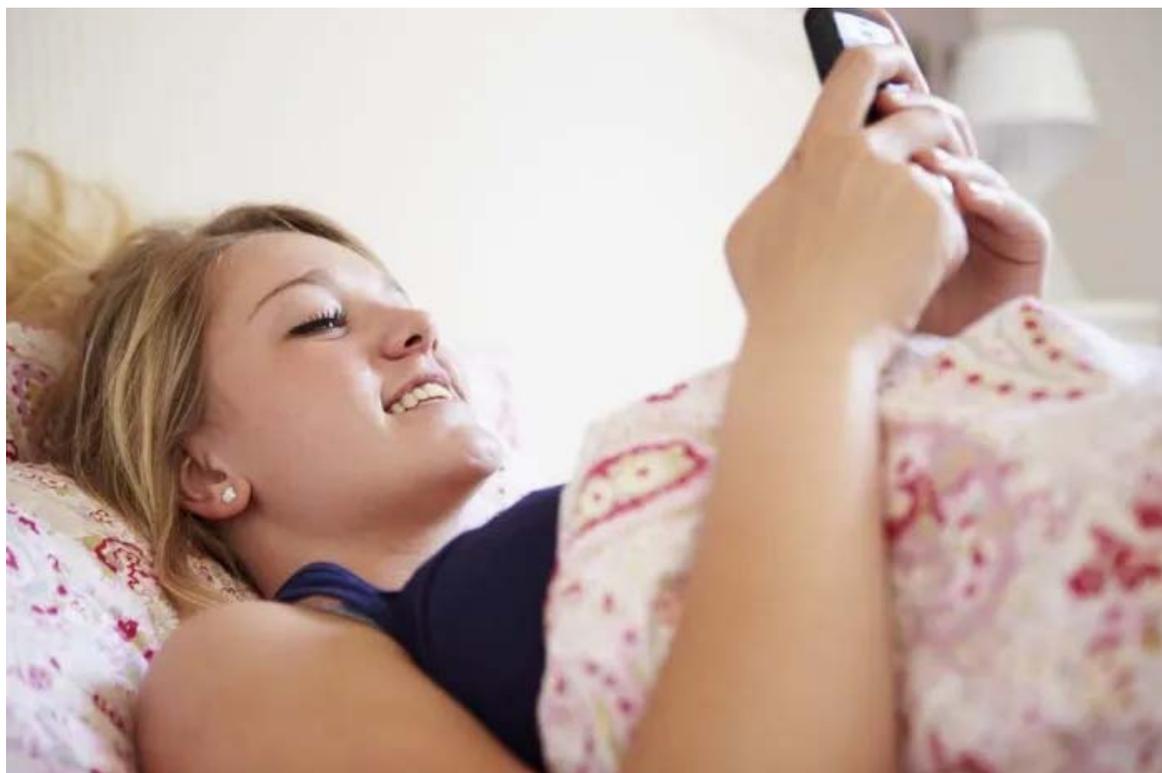
**MENTE**

## Compras en Black Friday: con sueño y de noche ¡no gracias!

*Los expertos de la Sociedad Española de Neurología advierten que el cansancio y el sueño hacen que de noche sea más fácil realizar compras compulsivas.*



por **Paula Rivero**  
47 mins antes



compras black friday

**¿Sabías que la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal, disminuye la atención y la capacidad para controlar los impulsos, así como la toma de decisiones? Los expertos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) te cuentan todo lo que puede ocurrirte si dedicas la noche a comprar durante el Black Friday o el Blue Monday.**

Siempre se ha dicho que **el uso de pantallas por la noche** y antes de acostarnos puede provocar insomnio, al producir un **estado de hiperalerta y un pico de secreción de dopamina** que hace difícil conciliar el sueño, generando sueños cortos y una peor forma física y mental.

Si a ello se unen la infinidad de estímulos que recibimos por internet, el esfuerzo de comparar ofertas que implica y la falta de control de los impulsos que se acrecienta con el cansancio y la somnolencia, el cóctel para convertirnos en «malos consumidores» e incluso para **desarrollar un Trastorno Compulsivo por Compras** está hecho.

La pregunta a la que responden los expertos de la SEN es: **¿tiene relación el sueño con la impulsividad a la hora de comprar?** Sin duda la respuesta es sí.

“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 doctora 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) nos recuerdan que «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. Todo ello afecta a la corteza prefrontal, disminuyendo su actividad con afectación de la atención, control de impulsos, regulación del ánimo y toma de decisiones».

Ello sin contar con que de por sí, la noche es un momento nada propicio para realizar una compra, ya que es un **momento del día en el que disminuye nuestra fuerza de voluntad**.

«El cansancio y la somnolencia nos hacen más proclives a hacer una compra de manera impulsiva, y que en otro momento sería mejor seleccionada o más económica. 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 doctora Fernández Arcos.

La recomendación de esta experta es **realizar nuestras compras en otro momento del día**, «teniendo **consciencia del gasto** y de si lo que estamos comprando es **verdaderamente necesario**. Hay que evitar comprar cuando estamos privados de sueño porque nuestro cerebro se vuelve ‘más impulsivo’ y ‘menos consecuente’. Además, conviene recordar que las compras durante la noche también afectan a nuestro sueño y descanso normal”, asegura.

Estas noticias también te pueden interesar:



## Black Friday: ¡Cuidado con las compras compulsivas!

23 noviembre, 2022



## Apnea del sueño: 10 consejos preventivos

16 junio, 2023





Más ▾

## Sociedad

NATURAL / BIG VANG / TECNOLOGÍA / SALUD / QUÉ ESTUDIAR / UNIVERSO.JR / FORMACIÓN / VIVO SEGURO / PROGRESO / VIVO / C SUSCRÍBETE



### AGENCIAS

23/11/2023 13:15

Madrid, 23 nov (EFE).- La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido de que comprar con falta de sueño o a última hora del día nos puede convertir en consumidores "malos" y "compulsivos", especialmente en períodos en los que se emiten incontables estímulos publicitarios, como en el 'Black Friday'.

En un comunicado, la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN, Ana Fernández Arcos, ha explicado que "nuestras decisiones pueden no ser tan acertadas, ya que el cansancio y la somnolencia también nos hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada o más económica".





[infobae.com](https://www.infobae.com)

# Con sueño compramos mal y de forma compulsiva, advierten los neurólogos

*Newsroom Infobae*

~2 minutos

---

Madrid, 23 nov (EFE).- La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido de que comprar con falta de sueño o a última hora del día nos puede convertir en consumidores "malos" y "compulsivos", especialmente en períodos en los que se emiten incontables estímulos publicitarios, como en el 'Black Friday'.

En un comunicado, la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN, Ana Fernández Arcos, ha explicado que "nuestras decisiones pueden no ser tan acertadas, ya que el cansancio y la somnolencia también nos hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera sería mejor seleccionada o más económica".

En esta línea, la doctora ha revelado que en el control de impulsos está "implicada un área cerebral denominada corteza prefrontal y es muy vulnerable a la falta de sueño".

De esta forma, un sueño menor al recomendado (aproximadamente menos de 7 horas en adultos sanos) o de baja calidad (por trastornos frecuentes) altera las funciones cerebrales como la atención, la memoria, la regulación

emocional y la percepción sensorial.

Además, los neurólogos advierten de que navegar por Internet y comprar por la noche también produce un estado de hiperalerta y un pico de secreción de dopamina que "dificulta conciliar el sueño y produce una peor forma física y mental".

"Recomendamos evitar comprar cuando estamos privados de sueño porque nuestro cerebro se vuelve más impulsivo y menos consecuente", ha subrayado Fernández Arcos. EFE

adl.oli /mcm



Caddy: ¡Para todo lo que venga!

Publicidad Volkswagen



Tómate un descanso para descubrir el alma de Cuba

Publicidad Meñá



¡Hola!

Seguir

## Hacer tus compras de 'black friday' por la noche, cuando aparece el sueño, ¿una buena idea?

Historia de hola • 1 h

Si has tenido la ocasión de darte un paseo por alguna calle comercial en estos días, no habrás podido permanecer ajeno a los carteles de promoción y a las aglomeraciones en torno a determinadas tiendas. Estamos, un año más, en **la semana del Black Friday**, esos días en los que se multiplican las ofertas y son muchas las personas que aprovechan para adelantar sus compras navideñas. Y no solo de forma presencial en los comercios, sino que se han disparado las cifras de comercio on line coincidiendo con estos días. Muchas personas recurren a su móvil o a su portátil y se ponen manos a la obra, tarjeta de crédito mediante, muchos de ellos ya por la noche, al acabar su jornada laboral. ¿Te has planteado si es una **buena idea comprar por la noche**? No lo es, si tenemos en cuenta los datos que aporta la Sociedad Española de Neurología, que alerta de que **comprar faltos de sueño o a última hora del día** nos puede convertir en 'malos consumidores'

Un programador de IA aconseja: "Si tienes 150€, prueba esto"



Publicidad Hazlo tú mismo

"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).

**Lee también:** [¿Podrías ser adicta a las compras?](#)

## Dormir bien, fundamental para tomar mejores decisiones

Así, 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. Es cierto que **la cantidad de horas de sueño es variable** entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, pero hay un hecho claro: cuando el sueño es menor al recomendado

Continuar leyendo

Famosos

## Hacer tus compras del 'Black Friday' por la noche, cuando aparece el sueño, ¿buena idea?



Yasmina Llopis • noviembre 23, 2023



Si estos días has tenido la oportunidad de dar un paseo por una calle comercial, no habrás podido permanecer ajeno a los carteles promocionales y a las aglomeraciones que rodean determinadas tiendas. Estamos, un año más, en la **semana de viernes negro**, esos días en los que las ofertas se multiplican y mucha gente aprovecha para adelantar sus

compras navideñas. Y no sólo presencialmente en tiendas, sino que las cifras del comercio online se han disparado coincidiendo con estos días. Muchas personas recurren a su teléfono celular o computadora portátil y se ponen a trabajar, utilizando una tarjeta de crédito, muchos de ellos ya por la noche, al final de su jornada laboral. ¿Has considerado si es un **buena idea comprar por la noche?** No lo es, si tenemos en cuenta los datos aportados por la Sociedad Española de Neurología, que advierte que **comprar con falta de sueño o al final del día** Puede convertirnos en 'malos consumidores'

"Dormir es fundamental para un funcionamiento físico y mental óptimo, pero también puede serlo para nuestro bolsillo, más aún en esta época cercana al mes". *viernes negro* o para *Lunes cibernético*. Y es que, en el **control de los impulsos** Está involucrada un área del cerebro llamada corteza prefrontal y esta área es muy vulnerable a la falta de sueño o a un sueño de mala calidad", explica el **Dra. Ana Fernández Arcos** Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Lee también: [¿Podrías ser adicto a las compras?](#)

## **Dormir bien, fundamental para tomar mejores decisiones**

Así, desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerdan que una duración adecuada del sueño es aquella tras la cual nos encontramos en óptimas condiciones para realizar las actividades diarias. Es cierto que **la cantidad de horas de sueño es variable** entre las personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, pero hay un hecho claro: cuando el sueño es inferior al recomendado (aproximadamente menos de 7 horas en adultos sanos) o de baja calidad (por despertares frecuentes o trastornos del sueño) las funciones cerebrales de Se alteran gran importancia, entre las que se pueden destacar la atención, la memoria, la regulación emocional y la percepción sensorial. Ya sea puntual o crónica, la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal, reduciendo su actividad, afectando la atención, el control de los impulsos, la regulación del estado de ánimo y la toma de decisiones.

También lee: [Ahorre en artículos amados por la realeza para el Black Friday: de Ray-Ban a Vitamix](#)

“Después de una noche sin dormir, la dieta, la toma de medicamentos, el rendimiento laboral o incluso la conducción pueden verse alterados. Si una persona tiene falta de sueño, por ejemplo, por tener un trabajo nocturno, tendrá más **Dificultades para mantener el autocontrol y, por tanto, controlar peor sus impulsos.**, debido a la alteración en el funcionamiento de la corteza prefrontal ya mencionada. Por este mismo motivo, algunas de las personas que presentan rasgos de personalidad más impulsivos, con problemas de autocontrol, podrían atribuirlo a la falta crónica de sueño», comenta el **Dra. Celia García Malo** Miembro del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

**Lea también: ¿Le resulta difícil tomar decisiones? Estas herramientas te lo pondrán más fácil**

compras de viernes negro

## **¿Comprar o no por la noche?**

Sea como fuere, lo cierto es que hoy en día muchas personas acaban realizando compras nocturnas online: desde vuelos hasta dispositivos tecnológicos o ropa. Los expertos insisten en que no es la mejor idea. Y no podemos olvidar que cuando nuestra mente está cansada, nuestra fuerza de voluntad disminuye y **nuestro cerebro no refleja todo lo que debería** sobre las implicaciones de costos, y **es más probable que gastemos más dinero.**

“Desde el establecimiento de las tiendas *en línea* Comprar por la noche es ya un hábito habitual, porque quizás sea el momento del día en el que tenemos más tiempo para realizar determinadas tareas que en otros

momentos resultan más complicadas. Sin embargo, nuestras decisiones pueden no ser tan acertadas como las que tomamos durante el día, ya que el cansancio y la somnolencia también nos hacen más propensos a realizar una compra que de otro modo sería mejor seleccionada, más barata o que pospondríamos hasta un momento más adecuado. Por esta razón, **el riesgo de comprar cosas innecesarias o inapropiadas es mayor a nuestro bolsillo si la compra se realiza por la noche**", afirma la doctora Ana Fernández Arcos.

"La experiencia de comprar al atardecer o de noche también tiene otras repercusiones. A esta hora del día **debemos estar relajados y desconectar de la actividad del día**. Navegar por Internet y comprar produce un estado de hiperalerta y **un aumento en la secreción de dopamina**" "Eso nos dificultará conciliar el sueño más tarde, generando un círculo vicioso que nos lleva a dormir poco y a una peor condición física y mental", afirma el doctor García Malo.

«Por eso, en estas fechas en las que el consumo y los estímulos se disparan y nos bombardean con ofertas que parecen irrefutables, queremos recordar que **Las compras impulsivas, además de que pueden no ser aconsejables para nuestro bolsillo, tampoco lo son para nuestra salud.**», concluye el Dr. Fernández Arcos. "Cualquier compra que hagamos es recomendable hacerlo siendo conscientes del gasto y si lo que estamos comprando es realmente necesario. Por lo tanto, recomendamos evitar comprar cuando tenemos falta de sueño porque nuestro cerebro se vuelve 'más impulsivo' y 'menos trascendente' y recordar que comprar durante la noche también afecta nuestro sueño y descanso normal".

esta publicación apareció primero en: [es-us.vida-estilo.yahoo.com](https://es-us.vida-estilo.yahoo.com)



NEUROLOGÍA

## ¿Por qué no deberías comprar este Black Friday de noche o con sueño? Los neurólogos lo explican

La falta de sueño afecta a la corteza prefrontal y hace más probable que gastemos más dinero y nos convirtamos en "malos consumidores".



Rebeca Gil

23-11-23 | 14:27 | Actualizado a las 14:46



Una tienda anuncia sus descuentos durante el Black Friday del año pasado. / ZOWY VOETEN

PUBLICIDAD

Todo poseemos en mayor o menor medida de la **habilidad de controlar nuestros impulsos** y reacciones ante diferentes situaciones. Hablamos del **autocontrol, que también es fundamental para regular las compras que hacemos**. Y que, como todos sabemos, cuando esta habilidad escasea se pueden producir diferentes problemas de mayor o menor gravedad, desde cometer un crimen a procrastinar una tarea pendiente.

### RELACIONADAS

El uso de dispositivos tecnológicos condiciona el desarrollo del cerebro infantil, según 23 años de estudios

¿Qué es y como nos afecta la poco conocida enfermedad de Huntington, o "Baile de San Vito"?

¿Qué es la epilepsia refractaria que afecta al 30% de los pacientes diagnosticados?

Y como estamos metidos de lleno en días de compras, análisis de regalos, oportunidades de Black Friday, ofertas, descuentos... el **autocontrol o control de impulsos se hace especialmente necesario**.

- "Porque **estamos recibiendo incontables estímulos** invitándonos a realizar compras y cuando, además, lo tenemos tan fácil y al alcance gracias a Internet".

La falta de sueño afecta al control de impulsos y a la toma de decisiones. / FREEPIK

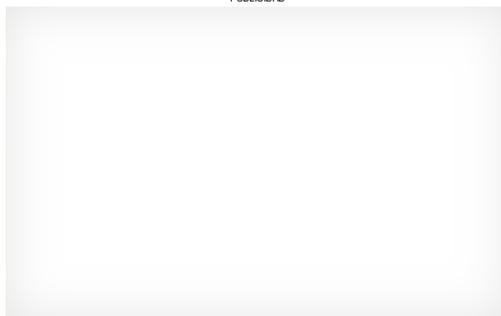
### ¿Cómo influye el sueño en el autocontrol?

Entre los factores que **pueden alterar los niveles de autocontrol está el sueño**.

Y según señalan los especialistas, tener sueño o estar cansado a la hora de realizar compras durante este Black Friday nos puede causar algunos problemas de bolsillo y, también, de [salud](#).

Como explica la **doctora Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del [Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

PUBLICIDAD



- **“El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental**, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas que rodean 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”.

Dormir las horas suficientes es absolutamente esencial para poder llevar a cabo todas las tareas del día a día.

Y aunque esta cantidad de horas de sueño es variable entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, desde la SEN explican que **cuando**

- La atención
- La memoria
- La regulación emocional
- La percepción sensorial.

### No dormir altera a la corteza prefrontal

Y así, comenta la **doctora Celia García Malo**, Vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN:

- “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”, añade la especialista.

En todo caso, bien sea de forma puntual o crónica, **la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal**, disminuyendo su actividad con afectación de:

- La atención
- El control de impulsos
- La regulación del ánimo

- La toma de decisiones.

Comprar con sueño nos hace malos consumidores. / FREEPIK

### Comprar con sueño nos hace malos consumidores

"Desde la implantación de las tiendas **online**, **comprar por la noche se ha convertido en un hábito frecuente**, 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", señala la doctora Fernández Arcos.

El problema está en que:

1. "Es posible que **nuestras decisiones no sean tan acertadas** como las que hacemos durante el día."
2. "El **cansancio y la somnolencia también nos afectan** ya que hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera **sería mejor seleccionada, más económica o que** pospondríamos a un momento más adecuado."
3. "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.

### Comprar con sueño nos quita el sueño y afecta a la salud

Pero no solo hablamos de malas selecciones que afectan a nuestro bolsillo, sino que "comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones", advierte la doctora García Malo.

"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"**.

Los neurólogos recomiendan evitar comprar cuando estamos privados de sueño. / MARISCAL

### Mejor comprar sin sueño y descansados

#### TE PUEDE INTERESAR:

**ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN**  
Cuatro preguntas sobre los probióticos: ¿cómo elegir el adecuado? ¿son antiinflamatorios?

**NEUMOLOGÍA**  
Enfermedad neumocócica invasiva: los especialistas alertan del incremento de casos

**INFECCIOSAS**  
Proyectos para acabar con el estigma del VIH, el primer paso para erradicar la enfermedad



"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 doctora Ana Fernández Arcos.

Para conseguirlo, la neuróloga recomienda que "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".

**TEMAS** [Compras](#) - [Salud](#) - [Black Friday](#) - [cerebro](#) - [sueño](#) - [Neurología](#)

## Salud

Cuidamos tu salud

PUBLICIDAD

### NEUROLOGÍA

## ¿Por qué no deberías comprar este Black Friday de noche o con sueño? Los neurólogos lo explican

La falta de sueño afecta a la corteza prefrontal y hace más probable que gastemos más dinero y nos convirtamos en “malos consumidores”.

PUBLICIDAD



Una tienda anuncia sus descuentos durante el Black Friday del año pasado. / **Zowy Voeten**

**Rebeca Gil**

23 NOV 2023 - 14:28 CET Actualizada 23 NOV 2023 - 14:46 CET



Todo poseemos en mayor o menor medida de la **habilidad de controlar nuestros impulsos** y reacciones ante diferentes situaciones. Hablamos del **autocontrol, que también es fundamental para regular las compras que hacemos**. Y que, como todos sabemos, cuando esta habilidad escasea se pueden producir diferentes problemas de mayor o menor gravedad, desde cometer un crimen a procrastinar una tarea pendiente.

PUBLICIDAD

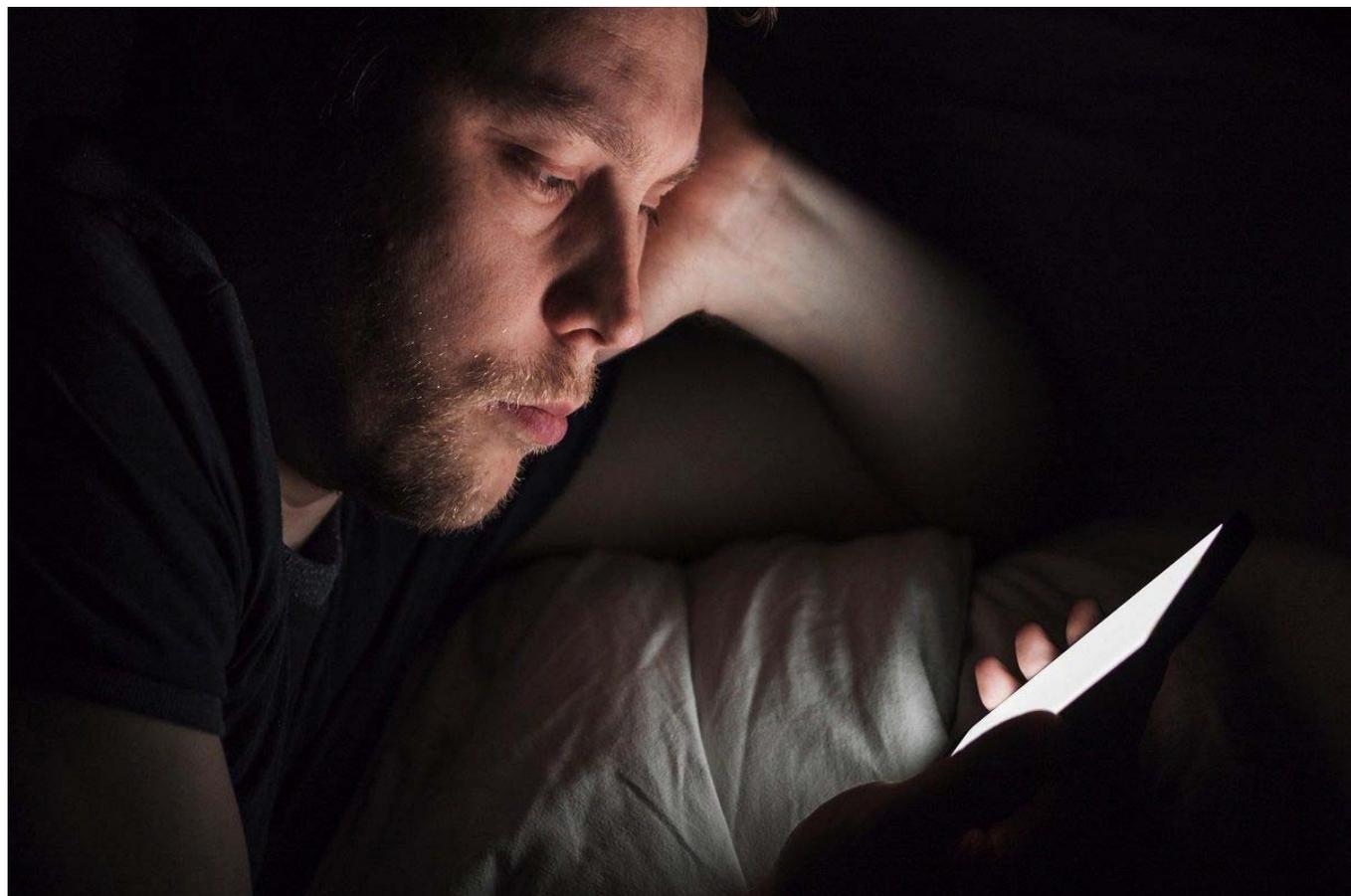
Y como estamos metidos de lleno en días de compras, análisis de regalos, oportunidades de Black Friday, ofertas, descuentos... el **autocontrol o control de impulsos se hace especialmente necesario**.

Noticias relacionadas

**¿Qué es y como nos afecta la poco conocida enfermedad de Huntington, o "Baile de San Vito"?**

**¿Qué es la epilepsia refractaria que afecta al 30% de los pacientes diagnosticados?**

- "Porque **estamos recibiendo incontables estímulos** invitándonos a realizar compras y cuando, además, lo tenemos tan fácil y al alcance gracias a Internet".



La falta de sueño afecta al control de impulsos y a la toma de decisiones. / FREEPIK

**¿Cómo influye el sueño en el autocontrol?**

Entre los factores que **pueden alterar los niveles de autocontrol está el sueño.**

PUBLICIDAD

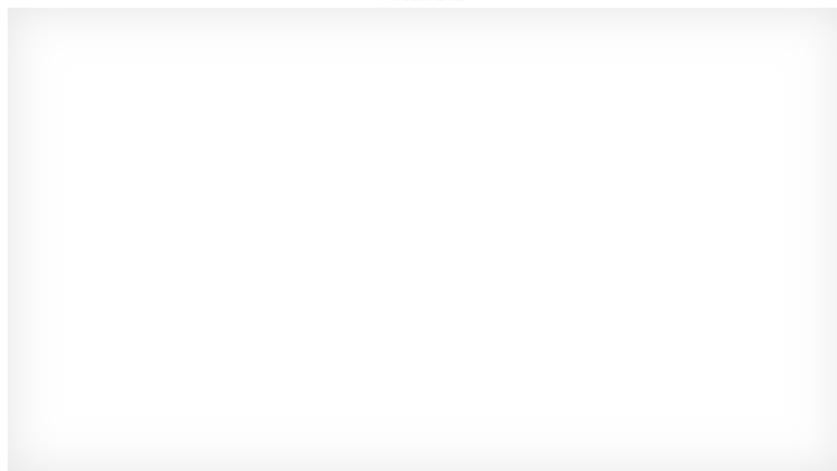
Y según señalan los especialistas, tener sueño o estar cansado a la hora de realizar compras durante este Black Friday nos puede causar algunos problemas de bolsillo y, también, de [salud](#).

Como explica la **doctora Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del [Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

- **“El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental**, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas que rodean 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”.

Dormir las horas suficientes es absolutamente esencial para poder llevar a cabo todas las tareas del día a día.

PUBLICIDAD



PUBLICIDAD

Y aunque esta cantidad de horas de sueño es variable entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, desde la SEN explican que **cuando**

- La atención
- La memoria
- La regulación emocional
- La percepción sensorial.

### No dormir altera a la corteza prefrontal

Y así, comenta la **doctora Celia García Malo**, Vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN:

- “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”, añade la especialista.

En todo caso, bien sea de forma puntual o crónica, **la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal**, disminuyendo su actividad con afectación de:

- La atención
- El control de impulsos
- La regulación del ánimo
- La toma de decisiones.



Comprar con sueño nos hace malos consumidores. / FREEPIK

### Comprar con sueño nos hace malos consumidores

“Desde la implantación de las tiendas **online, comprar por la noche se ha convertido en un hábito frecuente**, 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”, señala la doctora Fernández Arcos.

El problema está en que:

1. "Es posible que **nuestras decisiones no sean tan acertadas** como las que hacemos durante el día."
2. "El **cansancio y la somnolencia también nos afectan** ya que hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera **sería mejor seleccionada, más económica o que** pospondríamos a un momento más adecuado."
3. "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.

### Comprar con sueño nos quita el sueño y afecta a la salud

Pero no solo hablamos de malas selecciones que afectan a nuestro bolsillo, sino que “comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones”, advierte la doctora García Malo.

“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”**.



El Black Friday descorcha las compras retenidas por la inflación / **MARISCAL**

### Mejor comprar sin sueño y descansados

“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 doctora Ana Fernández Arcos.

Para conseguirlo, la neuróloga recomienda que “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”.

---

**TEMAS**

SALUD

COMPRAS

SUEÑO

---

  
PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



NEUROLOGÍA

## ¿Por qué no deberías comprar este Black Friday de noche o con sueño? Los neurólogos lo explican

La falta de sueño afecta a la corteza prefrontal y hace más probable que gastemos más dinero y nos convirtamos en "malos consumidores".



Rebeca Gil

23.11.23 | 13:27 | Actualizado a las 13:46



Una tienda anuncia sus descuentos durante el Black Friday del año pasado. / ZOWY VOETEN

PUBLICIDAD

Todo poseemos en mayor o menor medida de la **habilidad de controlar nuestros impulsos** y reacciones ante diferentes situaciones. Hablamos del **autocontrol, que también es fundamental para regular las compras que hacemos**. Y que, como todos sabemos, cuando esta habilidad escasea se pueden producir diferentes problemas de mayor o menor gravedad, desde cometer un crimen a procrastinar una tarea pendiente.

### RELACIONADAS

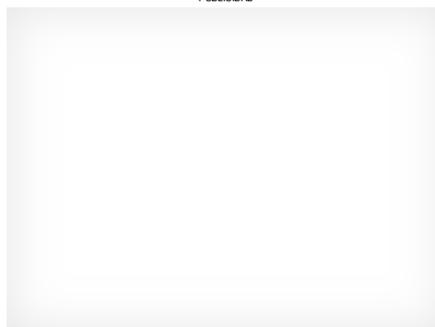
El uso de dispositivos tecnológicos condiciona el desarrollo del cerebro infantil, según 23 años de estudios

¿Qué es y como nos afecta la poco conocida enfermedad de Huntington, o "Baile de San Vito"?

¿Qué es la epilepsia refractoria que afecta al 30% de los pacientes diagnosticados?

Y como estamos metidos de lleno en días de compras, análisis de regalos, oportunidades de Black Friday, ofertas, descuentos... el **autocontrol o control de impulsos se hace especialmente necesario**.

PUBLICIDAD



- "Porque **estamos recibiendo incontables estímulos** invitándonos a realizar compras y cuando, además, lo tenemos tan fácil y al alcance gracias a Internet".

La falta de sueño afecta al control de impulsos y a la toma de decisiones. / FREEPIK

### ¿Cómo influye el sueño en el autocontrol?

Entre los factores que **pueden alterar los niveles de autocontrol está el sueño**.

Y según señalan los especialistas, tener sueño o estar cansado a la hora de realizar compras durante este Black Friday nos puede causar algunos problemas de bolsillo y, también, de [salud](#).

Como explica la **doctora Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del [Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

- “El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas que rodean 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”.

Dormir las horas suficientes es absolutamente esencial para poder llevar a cabo todas las tareas del día a día.

Y aunque esta cantidad de horas de sueño es variable entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, desde la SEN explican que **cuando**

- La atención
- La memoria
- La regulación emocional
- La percepción sensorial.

### No dormir altera a la corteza prefrontal

Y así, comenta la **doctora Celia García Malo**, Vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN:

- “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”, añade la especialista.

En todo caso, bien sea de forma puntual o crónica, **la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal**, disminuyendo su actividad con afectación de:

- La atención
- El control de impulsos
- La regulación del ánimo
- La toma de decisiones.

Comprar con sueño nos hace malos consumidores. / FREEPIK

### Comprar con sueño nos hace malos consumidores

“Desde la implantación de las tiendas **online**, **comprar por la noche se ha convertido en un hábito frecuente**, 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”, señala la doctora Fernández Arcos.

El problema está en que:

1. “Es posible que **nuestras decisiones no sean tan acertadas** como las que hacemos durante el día.”
2. “El **cansancio y la somnolencia también nos afectan** ya que hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera **sería mejor seleccionada, más económica o que** pospondríamos a un momento más adecuado.”
3. “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.

### Comprar con sueño nos quita el sueño y afecta a la salud

Pero no solo hablamos de malas selecciones que afectan a nuestro bolsillo, sino que “comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones”, advierte la doctora García Malo.

“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”**.

Los neurólogos recomiendan evitar comprar cuando estamos privados de sueño. / MARISCAL

### Mejor comprar sin sueño y descansados

TE PUEDE INTERESAR:



## NEUROLOGÍA

**¿Por qué no deberías comprar este Black Friday de noche o con sueño? Los neurólogos lo explican**

La falta de sueño afecta a la corteza prefrontal y hace más probable que gastemos más dinero y nos convirtamos en "malos consumidores".



Rebeca Gil

23-11-23 | 14:38 | Actualizado a las 14:46



Una tienda anuncia sus descuentos durante el Black Friday del año pasado. / ZOWY VOETEN

PUBLICIDAD

Todo poseemos en mayor o menor medida de la **habilidad de controlar nuestros impulsos** y reacciones ante diferentes situaciones. Hablamos del **autocontrol, que también es fundamental para regular las compras que hacemos**. Y que, como todos sabemos, cuando esta habilidad escasea se pueden producir diferentes problemas de mayor o menor gravedad, desde cometer un crimen a procrastinar una tarea pendiente.

**RELACIONADAS**

El uso de dispositivos tecnológicos condiciona el desarrollo del cerebro infantil, según 23 años de estudios

¿Qué es y como nos afecta la poco conocida enfermedad de Huntington, o "Baile de San Vito"?

¿Qué es la epilepsia refractaria que afecta al 30% de los pacientes diagnosticados?

Y como estamos metidos de lleno en días de compras, análisis de regalos, oportunidades de Black Friday, ofertas, descuentos... el **autocontrol o control de impulsos se hace especialmente necesario**.

- "Porque **estamos recibiendo incontables estímulos** invitándonos a realizar compras y cuando, además, lo tenemos tan fácil y al alcance gracias a Internet".

La falta de sueño afecta al control de impulsos y a la toma de decisiones. / FREEPIK

### ¿Cómo influye el sueño en el autocontrol?

Entre los factores que **pueden alterar los niveles de autocontrol está el sueño**.

Y según señalan los especialistas, tener sueño o estar cansado a la hora de realizar compras durante este Black Friday nos puede causar algunos problemas de bolsillo y, también, de [salud](#).

Como explica la **doctora Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del [Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

- **"El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental**, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas que rodean 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".

Dormir las horas suficientes es absolutamente esencial para poder llevar a cabo todas las tareas del día a día.

Y aunque esta cantidad de horas de sueño es variable entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, desde la SEN explican que **cuando**

- La atención
- La memoria
- La regulación emocional
- La percepción sensorial.

### No dormir altera a la corteza prefrontal

Y así, comenta la **doctora Celia Garcia Malo**, Vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN:

- **"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", añade la especialista.

En todo caso, bien sea de forma puntual o crónica, **la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal**, disminuyendo su actividad con afectación de:

- La atención
- El control de impulsos
- La regulación del ánimo
- La toma de decisiones.

Comprar con sueño nos hace malos consumidores. / FREEPIK

### Comprar con sueño nos hace malos consumidores

“Desde la implantación de las tiendas **online**, **comprar por la noche se ha convertido en un hábito frecuente**, 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”, señala la doctora Fernández Arcos.

El problema está en que:

1. “Es posible que **nuestras decisiones no sean tan acertadas** como las que hacemos durante el día.”
2. “El **cansancio y la somnolencia también nos afectan** ya que hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera **sería mejor seleccionada, más económica o que pospondríamos a un momento más adecuado.**”
3. “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.

### Comprar con sueño nos quita el sueño y afecta a la salud

Pero no solo hablamos de malas selecciones que afectan a nuestro bolsillo, sino que “comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones”, advierte la doctora García Malo.

“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”**.

Los neurólogos recomiendan evitar comprar cuando estamos privados de sueño. / MARISCAL

### Mejor comprar sin sueño y descansados

#### TE PUEDE INTERESAR:

ENDOCRINOLOGIA Y NUTRICION	NEUMOLOGIA	INFECCIOSAS
<p>&lt;</p> <p>Cuatro preguntas sobre los probióticos: ¿cómo elegir el adecuado? ¿son antiinflamatorios?</p>	<p>Enfermedad neumocócica invasiva: los especialistas alertan del incremento de casos</p>	<p>Proyectos para acabar con el estigma del VIH, el primer paso para erradicar la enfermedad</p> <p>&gt;</p>

“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**



## NEUROLOGÍA

**¿Por qué no deberías comprar este Black Friday de noche o con sueño? Los neurólogos lo explican**

La falta de sueño afecta a la corteza prefrontal y hace más probable que gastemos más dinero y nos convirtamos en "malos consumidores".



Rebeca Gil

23-11-23 | 14:28 | Actualizado a las 14:46



Una tienda anuncia sus descuentos durante el Black Friday del año pasado. / ZOWY VOETEN

PUBLICIDAD

Todo poseemos en mayor o menor medida de la **habilidad de controlar nuestros impulsos** y reacciones ante diferentes situaciones. Hablamos del **autocontrol**, que también es fundamental para regular las compras que hacemos. Y que, como todos sabemos, cuando esta habilidad escasea se pueden producir diferentes problemas de mayor o menor gravedad, desde cometer un crimen a procrastinar una tarea pendiente.

**RELACIONADAS**

El uso de dispositivos tecnológicos condiciona el desarrollo del cerebro infantil, según 23 años de estudios

¿Qué es y como nos afecta la poco conocida enfermedad de Huntington, o "Baile de San Vito"?

¿Qué es la epilepsia refractaria que afecta al 30% de los pacientes diagnosticados?

Y como estamos metidos de lleno en días de compras, análisis de regalos, oportunidades de Black Friday, ofertas, descuentos... el **autocontrol o control de impulsos se hace especialmente necesario**.

- "Porque **estamos recibiendo incontables estímulos** invitándonos a realizar compras y cuando, además, lo tenemos tan fácil y al alcance gracias a Internet".

La falta de sueño afecta al control de impulsos y a la toma de decisiones. / FREEPIK

**¿Cómo influye el sueño en el autocontrol?**

Entre los factores que **pueden alterar los niveles de autocontrol está el sueño**.

Y según señalan los especialistas, tener sueño o estar cansado a la hora de realizar compras durante este Black Friday nos puede causar algunos problemas de bolsillo y, también, de **salud**.

Como explica la **doctora Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la

Sociedad Española de Neurología (SEN).

- **"El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental**, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas que rodean 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",

Dormir las horas suficientes es absolutamente esencial para poder llevar a cabo todas las tareas del día a día.

Y aunque esta cantidad de horas de sueño es variable entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, desde la SEN explican que **cuando**

- La atención
- La memoria
- La regulación emocional
- La percepción sensorial.

### No dormir altera a la corteza prefrontal

Y así, comenta la **doctora Celia García Malo**, Vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN:

- **"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", añade la especialista.

En todo caso, bien sea de forma puntual o crónica, **la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal**, disminuyendo su actividad con afectación de:

- La atención
- El control de impulsos
- La regulación del ánimo
- La toma de decisiones.

Comprar con sueño nos hace malos consumidores. / FREEPIK

### Comprar con sueño nos hace malos consumidores

"Desde la implantación de las tiendas **online**, **comprar por la noche se ha convertido en un hábito frecuente**, 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", señala la doctora Fernández Arcos.

El problema está en que:

1. "Es posible que **nuestras decisiones no sean tan acertadas** como las que hacemos durante el día."
2. "El **cansancio y la somnolencia también nos afectan** ya que hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera **sería mejor seleccionada, más económica o que** pospondríamos a un momento más adecuado."
3. "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.

### Comprar con sueño nos quita el sueño y afecta a la salud

Pero no solo hablamos de malas selecciones que afectan a nuestro bolsillo, sino que "comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones", advierte la doctora García Malo.

"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"**.

Los neurólogos recomiendan evitar comprar cuando estamos privados de sueño. / MARISCAL

### Mejor comprar sin sueño y descansados

#### TE PUEDE INTERESAR:

<p><b>ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN</b> Cuatro preguntas sobre los probióticos: ¿cómo elegir el adecuado? ¿son antiinflamatorios?</p>	<p><b>NEUMOLOGÍA</b> Enfermedad neumocócica invasiva: los especialistas alertan del incremento de casos</p>	<p><b>INFECIOSAS</b> Proyectos para acabar con el estigma del VIH, el primer paso para erradicar la enfermedad</p>
--	---	--

"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 doctora Ana Fernández Arcos.



Consulta aquí todas las noticias de La Nueva España

Para conseguirlo, la neuróloga recomienda que "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".

**TEMAS** [Compras](#) - [Salud](#) - [Black Friday](#) - [cerebro](#) - [sueño](#) - [Neurología](#)

#### TE PUEDE INTERESAR

2023-11-22

**Hawked: el prometedor título de disparos de extracción inicia periodo de acceso anticipado ...**



2023-11-20

**La DGT se pone muy seria: 3.000 euros por no llevar esto en el coche**



2023-11-23

**Poner una hoja de laurel debajo de la almohada: la solución que cada vez hace más gente ...**



Orbicido por [homenajes](#)

**Los perfumes más elegantes y sensuales del otoño**



2023-11-19

**Así puedes colgar tus cortinas sin hacer agujeros en la pared**



Orbicido por [estudios](#)

**Se calcula que una de cada ocho mujeres en nuestro país será diagnosticada de cáncer de ...**





## NEUROLOGÍA

**¿Por qué no deberías comprar este Black Friday de noche o con sueño? Los neurólogos lo explican**

La falta de sueño afecta a la corteza prefrontal y hace más probable que gastemos más dinero y nos convirtamos en "malos consumidores".



Rebeca Gil

23-11-23 | 14:28 | Actualizado a las 14:46



Una tienda anuncia sus descuentos durante el Black Friday del año pasado. / ZOWY VOETEN

Todo poseemos en mayor o menor medida de la **habilidad de controlar nuestros impulsos** y reacciones ante diferentes situaciones. Hablamos del **autocontrol, que también es fundamental para regular las compras que hacemos**. Y que, como todos sabemos, cuando esta habilidad escasea se pueden producir diferentes problemas de mayor o menor gravedad, desde cometer un crimen a procrastinar una tarea pendiente.

**RELACIONADAS**

El uso de dispositivos tecnológicos condiciona el desarrollo del cerebro infantil, según 23 años de estudios

¿Qué es y como nos afecta la poco conocida enfermedad de Huntington, o "Baile de San Vito"?

¿Qué es la epilepsia refractaria que afecta al 30% de los pacientes diagnosticados?

Y como estamos metidos de lleno en días de compras, análisis de regalos, oportunidades de Black Friday, ofertas, descuentos... el **autocontrol o control de impulsos se hace especialmente necesario**.

- "Porque **estamos recibiendo incontables estímulos** invitándonos a realizar compras y cuando, además, lo tenemos tan fácil y al alcance gracias a Internet".

La falta de sueño afecta al control de impulsos y a la toma de decisiones. / FREEPIK

## ¿Cómo influye el sueño en el autocontrol?

Entre los factores que **pueden alterar los niveles de autocontrol está el sueño**.

Y según señalan los especialistas, tener sueño o estar cansado a la hora de realizar compras durante este Black Friday nos puede causar algunos problemas de bolsillo y, también, de **salud**.

Como explica la **doctora Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del **Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

- **“El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental**, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas que rodean 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”.

Dormir las horas suficientes es absolutamente esencial para poder llevar a cabo todas las tareas del día a día.

Y aunque esta cantidad de horas de sueño es variable entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, desde la SEN explican que **cuando**

- La atención
- La memoria
- La regulación emocional
- La percepción sensorial.

## No dormir altera a la corteza prefrontal

Y así, comenta la **doctora Celia García Malo**, Vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN:

- **“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”, añade la especialista.

En todo caso, bien sea de forma puntual o crónica, **la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal**, disminuyendo su actividad con afectación de:

- La atención
- El control de impulsos
- La regulación del ánimo
- La toma de decisiones.

Comprar con sueño nos hace malos consumidores. / FREEPIK

### Comprar con sueño nos hace malos consumidores

“Desde la implantación de las tiendas **online**, **comprar por la noche se ha convertido en un hábito frecuente**, 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”, señala la doctora Fernández Arcos.

El problema está en que:

1. “Es posible que **nuestras decisiones no sean tan acertadas** como las que hacemos durante el día.”
2. “El **cansancio y la somnolencia también nos afectan** ya que hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera **sería mejor seleccionada, más económica o que pospondríamos a un momento más adecuado.**”
3. “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.

### Comprar con sueño nos quita el sueño y afecta a la salud

Pero no solo hablamos de malas selecciones que afectan a nuestro bolsillo, sino que “comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones”, advierte la doctora García Malo.

“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”**.

Los neurólogos recomiendan evitar comprar cuando estamos privados de sueño. / MARISCAL

### Mejor comprar sin sueño y descansados

#### TE PUEDE INTERESAR:

<p><b>ENDOCRINOLOGIA Y NUTRICION</b></p> <p>Cuatro preguntas sobre los probióticos: ¿cómo elegir el adecuado? ¿son antiinflamatorios?</p>	<p><b>NEUMOLOGIA</b></p> <p>Enfermedad neumocócica invasiva: los especialistas alertan del incremento de casos</p>	<p><b>INFECCIOSAS</b></p> <p>Proyectos para acabar con el estigma del VIH, el primer paso para erradicar la enfermedad</p>
---	--	--

“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**



## NEUROLOGÍA

**¿Por qué no deberías comprar este Black Friday de noche o con sueño? Los neurólogos lo explican**

La falta de sueño afecta a la corteza prefrontal y hace más probable que gastemos más dinero y nos convirtamos en "malos consumidores".



Rebeca Gil

23.11.23 | 14:38 | Actualizado a las 14:46



Una tienda anuncia sus descuentos durante el Black Friday del año pasado. / ZOWY VOETEN

PUBLICIDAD

Todo poseemos en mayor o menor medida de la **habilidad de controlar nuestros impulsos** y reacciones ante diferentes situaciones. Hablamos del **autocontrol, que también es fundamental para regular las compras que hacemos**. Y que, como todos sabemos, cuando esta habilidad escasea se pueden producir diferentes problemas de mayor o menor gravedad, desde cometer un crimen a procrastinar una tarea pendiente.

**RELACIONADAS**

El uso de dispositivos tecnológicos condiciona el desarrollo del cerebro infantil, según 23 años de estudios

¿Qué es y como nos afecta la poco conocida enfermedad de Huntington, o "Baile de San Vito"?

¿Qué es la epilepsia refractaria que afecta al 30% de los pacientes diagnosticados?

Y como estamos metidos de lleno en días de compras, análisis de regalos, oportunidades de Black Friday, ofertas, descuentos... el **autocontrol o control de impulsos se hace especialmente necesario**.

- "Porque **estamos recibiendo incontables estímulos** invitándonos a realizar compras y cuando, además, lo tenemos tan fácil y al alcance gracias a Internet".

La falta de sueño afecta al control de impulsos y a la toma de decisiones. / FREEPIK

### ¿Cómo influye el sueño en el autocontrol?

Entre los factores que **pueden alterar los niveles de autocontrol está el sueño**.

Y según señalan los especialistas, tener sueño o estar cansado a la hora de realizar compras durante este Black Friday nos puede causar algunos problemas de bolsillo y, también, de [salud](#).

Como explica la **doctora Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del [Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

- **“El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental**, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas que rodean 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”.

Dormir las horas suficientes es absolutamente esencial para poder llevar a cabo todas las tareas del día a día.

Y aunque esta cantidad de horas de sueño es variable entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, desde la SEN explican que **cuando**

- La atención
- La memoria
- La regulación emocional
- La percepción sensorial.

### No dormir altera a la corteza prefrontal

Y así, comenta la **doctora Celia García Malo**, Vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN:

- “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”, añade la especialista.

En todo caso, bien sea de forma puntual o crónica, **la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal**, disminuyendo su actividad con afectación de:

- La atención
- El control de impulsos
- La regulación del ánimo
- La toma de decisiones.

Comprar con sueño nos hace malos consumidores. / FREEPIK

### Comprar con sueño nos hace malos consumidores

"Desde la implantación de las tiendas **online**, **comprar por la noche se ha convertido en un hábito frecuente**, 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", señala la doctora Fernández Arcos.

El problema está en que:

1. "Es posible que **nuestras decisiones no sean tan acertadas** como las que hacemos durante el día."
2. "El **cansancio y la somnolencia también nos afectan** ya que hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera **sería mejor seleccionada, más económica o que** pospondríamos a un momento más adecuado."
3. "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.

### Comprar con sueño nos quita el sueño y afecta a la salud

Pero no solo hablamos de malas selecciones que afectan a nuestro bolsillo, sino que "comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones", advierte la doctora García Malo.

"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"**.

Los neurólogos recomiendan evitar comprar cuando estamos privados de sueño. / MARISCAL

### Mejor comprar sin sueño y descansados

#### TE PUEDE INTERESAR:

ENDOCRINOLOGIA Y NUTRICION	NEUMOLOGIA	INFECCIOSAS
<a href="#">Cuatro preguntas sobre los probióticos: ¿cómo elegir el adecuado? ¿son antiinflamatorios?</a>	<a href="#">Enfermedad neumocócica invasiva: los especialistas alertan del incremento de casos</a>	<a href="#">Proyectos para acabar con el estigma del VIH, el primer paso para erradicar la enfermedad</a>

"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**



DIRECTO  
Clasificación de LaLiga EA Sports

NEUROLOGÍA

## ¿Por qué no deberías comprar este Black Friday de noche o con sueño? Los neurólogos lo explican

La falta de sueño afecta a la corteza prefrontal y hace más probable que gastemos más dinero y nos convirtamos en "malos consumidores".



Rebeca Gil

23-11-23 | 14:28 | Actualizado a las 14:46

PUBLICIDAD

Todo poseemos en mayor o menor medida de la **habilidad de controlar nuestros impulsos** y reacciones ante diferentes situaciones. Hablamos del **autocontrol, que también es fundamental para regular las compras que hacemos**. Y que, como todos sabemos, cuando esta habilidad escasea se pueden producir diferentes problemas de mayor o menor gravedad, desde cometer un crimen a procrastinar una tarea pendiente.

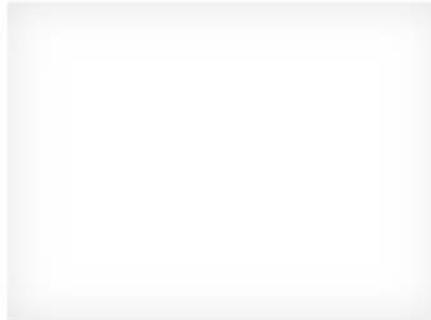
### RELACIONADAS

¿Qué es y como nos afecta la poco conocida enfermedad de Huntington, o "Baile de San Vito"?

¿Qué es la epilepsia refractaria que afecta al 30% de los pacientes diagnosticados?

Y como estamos metidos de lleno en días de compras, análisis de regalos, oportunidades de Black Friday, ofertas, descuentos... el **autocontrol o control de impulsos se hace especialmente necesario**.

PUBLICIDAD



- "Porque **estamos recibiendo incontables estímulos** invitándonos a realizar compras y cuando, además, lo tenemos tan fácil y al alcance gracias a Internet".

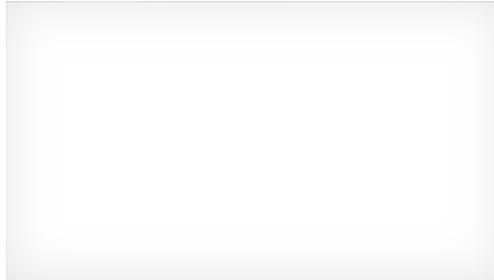
## ¿Cómo influye el sueño en el autocontrol?

Entre los factores que **pueden alterar los niveles de autocontrol** está el **sueño**.

Y según señalan los especialistas, tener sueño o estar cansado a la hora de realizar compras durante este Black Friday nos puede causar algunos problemas de bolsillo y, también, de **salud**.

Como explica la **doctora Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

PUBLICIDAD



- **"El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental**, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas que rodean 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".

Dormir las horas suficientes es absolutamente esencial para poder llevar a cabo todas las tareas del día a día.

Y aunque esta cantidad de horas de sueño es variable entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, desde la SEN explican que **cuando**

- La atención
- La memoria
- La regulación emocional
- La percepción sensorial.

## No dormir altera a la corteza prefrontal

Y así, comenta la **doctora Celia García Malo**, Vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN:

- "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", añade la especialista.

En todo caso, bien sea de forma puntual o crónica, **la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal**, disminuyendo su actividad con afectación de:

- La atención
- El control de impulsos
- La regulación del ánimo
- La toma de decisiones.

"Desde la implantación de las tiendas **online**, **comprar por la noche se ha convertido en un hábito frecuente**, 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", señala la doctora Fernández Arcos.

El problema está en que:

1. "Es posible que **nuestras decisiones no sean tan acertadas** como las que hacemos durante el día."
2. "El **cansancio y la somnolencia también nos afectan** ya que hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera **sería mejor seleccionada, más económica o que** pospondríamos a un momento más adecuado."
3. "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.

### Comprar con sueño nos quita el sueño y afecta a la salud

Pero no solo hablamos de malas selecciones que afectan a nuestro bolsillo, sino que "comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones", advierte la doctora García Malo.

"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"**.

### Mejor comprar sin sueño y descansados

TE PUEDE INTERESAR:

ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN	NEUMOLOGÍA	INFECCIOSAS
Cuatro preguntas sobre los probióticos: ¿cómo elegir el adecuado? ¿son antiinflamatorios?	Enfermedad neumocócica invasiva: los especialistas alertan del incremento de casos	Proyectos para acabar con el estigma del VIH, el primer paso para erradicar la enfermedad

"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 doctora Ana Fernández Arcos.

Para conseguirlo, la neuróloga recomienda que "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".

TEMAS [compras](#) - [Salud](#) - [Black Friday](#) - [cerebro](#) - [sueño](#) - [neurología](#)



## NEUROLOGÍA

**¿Por qué no deberías comprar este Black Friday de noche o con sueño? Los neurólogos lo explican**

La falta de sueño afecta a la corteza prefrontal y hace más probable que gastemos más dinero y nos convirtamos en "malos consumidores".



Rebeca Gil

23·11·23 | 14:38 | Actualizado a las 14:46



Una tienda anuncia sus descuentos durante el Black Friday del año pasado. / ZOWY VOETEN

PUBLICIDAD

Todo poseemos en mayor o menor medida de la **habilidad de controlar nuestros impulsos** y reacciones ante diferentes situaciones. Hablamos del **autocontrol, que también es fundamental para regular las compras que hacemos**. Y que, como todos sabemos, cuando esta habilidad escasea se pueden producir diferentes problemas de mayor o menor gravedad, desde cometer un crimen a procrastinar una tarea pendiente.

## RELACIONADAS

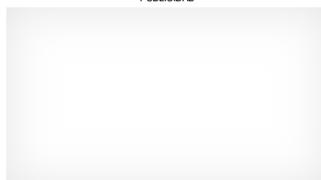
El uso de dispositivos tecnológicos condiciona el desarrollo del cerebro infantil, según 23 años de estudios

¿Qué es y como nos afecta la poco conocida enfermedad de Huntington, o "Baile de San Vito"?

¿Qué es la epilepsia refractaria que afecta al 30% de los pacientes diagnosticados?

Y como estamos metidos de lleno en días de compras, análisis de regalos, oportunidades de Black Friday, ofertas, descuentos... el **autocontrol o control de impulsos se hace especialmente necesario**.

PUBLICIDAD



- "Porque **estamos recibiendo incontables estímulos** invitándonos a realizar compras y cuando, además, lo tenemos tan fácil y al alcance gracias a Internet".

La falta de sueño afecta al control de impulsos y a la toma de decisiones. / FREEPIK

## ¿Cómo influye el sueño en el autocontrol?

Entre los factores que **pueden alterar los niveles de autocontrol está el sueño**.

Y según señalan los especialistas, tener sueño o estar cansado a la hora de realizar compras durante este Black Friday nos puede causar algunos problemas de bolsillo y, también, de **salud**.

Como explica la **doctora Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del **Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

PUBLICIDAD



- **“El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental**, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas que rodean 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”.

Dormir las horas suficientes es absolutamente esencial para poder llevar a cabo todas las tareas del día a día.

Y aunque esta cantidad de horas de sueño es variable entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, desde la SEN explican que **cuando**

- La atención
- La memoria
- La regulación emocional
- La percepción sensorial.

## No dormir altera a la corteza prefrontal

Y así, comenta la **doctora Celia García Malo**, Vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN:

- **“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”, añade la especialista.

En todo caso, bien sea de forma puntual o crónica, **la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal**, disminuyendo su actividad con afectación de:

- La atención
- El control de impulsos
- La regulación del ánimo
- La toma de decisiones.

Comprar con sueño nos hace malos consumidores. / FREEPIK

### Comprar con sueño nos hace malos consumidores

“Desde la implantación de las tiendas **online**, **comprar por la noche se ha convertido en un hábito frecuente**, 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”, señala la doctora Fernández Arcos.

El problema está en que:

1. "Es posible que **nuestras decisiones no sean tan acertadas** como las que hacemos durante el día."
2. "El **cansancio y la somnolencia también nos afectan** ya que hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera **sería mejor seleccionada, más económica o que pospondríamos** a un momento más adecuado."
3. "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.

### Comprar con sueño nos quita el sueño y afecta a la salud

Pero no solo hablamos de malas selecciones que afectan a nuestro bolsillo, sino que "comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones", advierte la doctora García Malo.

"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"**.

Los neurólogos recomiendan evitar comprar cuando estamos privados de sueño. / MARISCAL

### Mejor comprar sin sueño y descansados

TE PUEDE INTERESAR:

ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN	NEUMOLOGÍA	INFECCIOSAS
Cuatro preguntas sobre los probióticos: ¿cómo elegir el adecuado? ¿son antiinflamatorios?	Enfermedad neumocócica invasiva: los especialistas alertan del incremento de casos	Proyectos para acabar con el estigma del VIH, el primer paso para erradicar la enfermedad

“Así pues, durante estas fechas en las que se dispara el consumo, los estímulos y somos bombardeados con ofertas que parecen irrehazables, nos gustaría recordar que **las compras impulsivas, además de que pueden ser no recomendables para nuestro**



NEUROLOGÍA

## ¿Por qué no deberías comprar este Black Friday de noche o con sueño? Los neurólogos lo explican

La falta de sueño afecta a la corteza prefrontal y hace más probable que gastemos más dinero y nos convirtamos en "malos consumidores".



Rebeca Gil

23-11-23 | 14:28 | Actualizado a las 14:46



Una tienda anuncia sus descuentos durante el Black Friday del año pasado. / ZOWY VOETEN

PUBLICIDAD

Todo poseemos en mayor o menor medida de la **habilidad de controlar nuestros impulsos** y reacciones ante diferentes situaciones. Hablamos del **autocontrol, que también es fundamental para regular las compras que hacemos**. Y que, como todos sabemos, cuando esta habilidad escasea se pueden producir diferentes problemas de mayor o menor gravedad, desde cometer un crimen a procrastinar una tarea pendiente.

### RELACIONADAS

El uso de dispositivos tecnológicos condiciona el desarrollo del cerebro infantil, según 23 años de estudios

¿Qué es y como nos afecta la poco conocida enfermedad de Huntington, o "Baile de San Vito"?

¿Qué es la epilepsia refractoria que afecta al 30% de los pacientes diagnosticados?

Y como estamos metidos de lleno en días de compras, análisis de regalos, oportunidades de Black Friday, ofertas, descuentos... el **autocontrol o control de impulsos se hace especialmente necesario**.

- "Porque estamos recibiendo incontables estímulos invitándonos a realizar compras y cuando, además, lo tenemos tan fácil y al alcance gracias a Internet".

**Med+**

**ANUAL**

**0,05€/DÍA**

antes 34,99€/año **19,99€ / año**

[Lo quiero](#)

**TRIMESTRAL**

+2 BILLETES RENFE

**0,66€/DÍA**

antes 69,99€/3 meses **59,49€/3 meses**

[Lo quiero](#)

La falta de sueño afecta al control de impulsos y a la toma de decisiones. / FREEPIK

### ¿Cómo influye el sueño en el autocontrol?

Entre los factores que **pueden alterar los niveles de autocontrol está el sueño**.

Y según señalan los especialistas, tener sueño o estar cansado a la hora de realizar compras durante este Black Friday nos puede causar algunos problemas de bolsillo y, también, de **salud**.

Como explica la **doctora Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del [Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

- **"El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental**, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas que rodean 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".

Dormir las horas suficientes es absolutamente esencial para poder llevar a cabo todas las tareas del día a día.

Y aunque esta cantidad de horas de sueño es variable entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, desde la SEN explican que **cuando**

- La atención
- La memoria
- La regulación emocional
- La percepción sensorial.

### No dormir altera a la corteza prefrontal

Y así, comenta la **doctora Celia García Malo**, Vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN:

- "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", añade la especialista.

En todo caso, bien sea de forma puntual o crónica, **la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal**, disminuyendo su actividad con afectación de:

- La atención
- El control de impulsos
- La regulación del ánimo
- La toma de decisiones.

Comprar con sueño nos hace malos consumidores. / FREEPIK

### Comprar con sueño nos hace malos consumidores

"Desde la implantación de las tiendas **online**, **comprar por la noche se ha convertido en un hábito frecuente**, 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", señala la doctora Fernández Arcos.

El problema está en que:

1. "Es posible que **nuestras decisiones no sean tan acertadas** como las que hacemos durante el día."
2. "El **cansancio y la somnolencia también nos afectan** ya que hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera **sería mejor seleccionada, más económica o que** pospondríamos a un momento más adecuado."
3. "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.

### Comprar con sueño nos quita el sueño y afecta a la salud

Pero no solo hablamos de malas selecciones que afectan a nuestro bolsillo, sino que "comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones", advierte la doctora García Malo.

"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"**.

Los neurólogos recomiendan evitar comprar cuando estamos privados de sueño. / MARISCAL

### Mejor comprar sin sueño y descansados

#### TE PUEDE INTERESAR:

**ENDOCRINOLOGIA Y NUTRICION**  
Cuatro preguntas sobre los probióticos: ¿cómo elegir el adecuado? ¿son antiinflamatorios?

**NEUMOLOGIA**  
Enfermedad neumocócica invasiva: los especialistas alertan del incremento de casos

**INFECCIOSAS**  
Proyectos para acabar con el estigma del VIH, el primer paso para erradicar la enfermedad

"Así pues, durante estas fechas en las que se dispara el consumo, los estímulos y somos bombardeados con ofertas que

En directo

[Salud](#) [Nacional](#) [Internacional](#) [Sociedad](#) [Cultura](#) [Shopping](#) [Vivienda](#) [Educar es todo](#)

## ¿Por qué no deberías comprar este Black Friday de noche o con sueño? Los neurólogos lo explican



Una tienda anuncia sus descuentos durante el Black Friday del año pasado. | Zowy Voeten

PUBLICIDAD

---

La falta de sueño afecta a la corteza prefrontal y hace más probable que gastemos más dinero y nos convirtamos en "malos consumidores".

---

**Rebeca Gil**

23/11/2023 - Act. a las 14:46 [CET](#)



Todo poseemos en mayor o menor medida de la **habilidad de controlar nuestros impulsos** y reacciones ante diferentes situaciones. Hablamos del **autocontrol, que también es fundamental para regular las compras que hacemos**. Y que, como todos sabemos, cuando esta habilidad escasea se pueden producir diferentes problemas de mayor o menor gravedad, desde cometer un crimen a procrastinar una tarea pendiente.

PUBLICIDAD

Y como estamos metidos de lleno en días de compras, análisis de regalos, oportunidades de Black Friday, ofertas, descuentos... el **autocontrol o control de impulsos se hace especialmente necesario**.

- "Porque **estamos recibiendo incontables estímulos** invitándonos a realizar compras y cuando, además, lo tenemos tan fácil y al alcance gracias a Internet".



La falta de sueño afecta al control de impulsos y a la toma de decisiones. | FREEPIK

## ¿CÓMO INFLUYE EL SUEÑO EN EL AUTOCONTROL?

Entre los factores que **pueden alterar los niveles de autocontrol está el sueño.**

Y según señalan los especialistas, tener sueño o estar cansado a la hora de realizar compras durante este Black Friday nos puede causar algunos problemas de bolsillo y, también, de **salud.**

PUBLICIDAD

Como explica la **doctora Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del [Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

- **“El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental**, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas que rodean 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”.

Dormir las horas suficientes es absolutamente esencial para poder llevar a cabo todas las tareas del día a día.

Y aunque esta cantidad de horas de sueño es variable entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, desde la SEN explican que **cuando**

- La atención
- La memoria
- La regulación emocional
- La percepción sensorial.

## **NO DORMIR ALTERA A LA CORTEZA PREFRONTAL**

Y así, comenta la **doctora Celia García Malo**, Vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN:

- **“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”.

PUBLICIDAD

“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”, añade la especialista.

En todo caso, bien sea de forma puntual o crónica, **la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal**, disminuyendo su actividad con afectación de:

- La atención
- El control de impulsos
- La regulación del ánimo
- La toma de decisiones.



Comprar con sueño nos hace malos consumidores. | FREEPIK

## COMPRAR CON SUEÑO NOS HACE MALOS CONSUMIDORES

“Desde la implantación de las tiendas **online**, **comprar por la noche se ha convertido en un hábito frecuente**, 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”, señala la doctora Fernández Arcos.

El problema está en que:

1. "Es posible que **nuestras decisiones no sean tan acertadas** como las que hacemos durante el día."
2. "El **cansancio y la somnolencia también nos afectan** ya que hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera **sería mejor seleccionada, más económica o que** pospondríamos a un momento más adecuado."
3. "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.

## COMPRAR CON SUEÑO NOS QUITA EL SUEÑO Y AFECTA A LA SALUD

Pero no solo hablamos de malas selecciones que afectan a nuestro bolsillo, sino que “comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones”, advierte la doctora García Malo.

“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”**.

## MEJOR COMPRAR SIN SUEÑO Y DESCANSADOS

“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 doctora Ana Fernández Arcos.

### NOTICIAS RELACIONADAS

- **El uso de dispositivos tecnológicos condiciona el desarrollo del cerebro infantil, según 23 años de estudios**
- **¿Qué es y como nos afecta la poco conocida enfermedad de Huntington, o "Baile de San Vito"?**

Para conseguirlo, la neuróloga recomienda que “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”.

---

**TEMAS**

SUEÑO

**COMENTA ESTA NOTICIA**

---

**LO MÁS LEÍDO****LO ÚLTIMO**

---



## NEUROLOGÍA

**¿Por qué no deberías comprar este Black Friday de noche o con sueño? Los neurólogos lo explican**

La falta de sueño afecta a la corteza prefrontal y hace más probable que gastemos más dinero y nos convirtamos en "malos consumidores".



Redacción

23-11-23 | 14:28 | Actualizado a las 14:38



Una tienda anuncia sus descuentos durante el Black Friday del año pasado. / ZOWY VOETEN

PUBLICIDAD

Todo poseemos en mayor o menor medida de la **habilidad de controlar nuestros impulsos** y reacciones ante diferentes situaciones. Hablamos del **autocontrol, que también es fundamental para regular las compras que hacemos**. Y que, como todos sabemos, cuando esta habilidad escasea se pueden producir diferentes problemas de mayor o menor gravedad, desde cometer un crimen a procrastinar una tarea pendiente.

**RELACIONADAS**

El uso de dispositivos tecnológicos condiciona el desarrollo del cerebro infantil, según 23 años de estudios

¿Qué es y como nos afecta la poco conocida enfermedad de Huntington, o "Baile de San Vito"?

¿Qué es la epilepsia refractaria que afecta al 30% de los pacientes diagnosticados?

Y como estamos metidos de lleno en días de compras, análisis de regalos, oportunidades de Black Friday, ofertas, descuentos... el **autocontrol o control de impulsos se hace especialmente necesario**.

- "Porque **estamos recibiendo incontables estímulos** invitándonos a realizar compras y cuando, además, lo tenemos tan fácil y al alcance gracias a Internet".

La falta de sueño afecta al control de impulsos y a la toma de decisiones. / FREEPIK

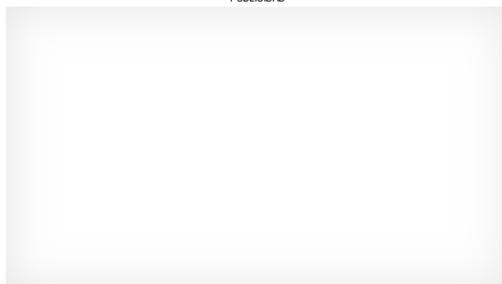
### ¿Cómo influye el sueño en el autocontrol?

Entre los factores que **pueden alterar los niveles de autocontrol está el sueño**.

Y según señalan los especialistas, tener sueño o estar cansado a la hora de realizar compras durante este Black Friday nos puede causar algunos problemas de bolsillo y, también, de [salud](#).

Como explica la **doctora Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del [Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

PUBLICIDAD



- **“El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas que rodean 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”.

Dormir las horas suficientes es absolutamente esencial para poder llevar a cabo todas las tareas del día a día.

Y aunque esta cantidad de horas de sueño es variable entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, desde la SEN explican que **cuando**

- La atención
- La memoria
- La regulación emocional
- La percepción sensorial.

### No dormir altera a la corteza prefrontal

Y así, comenta la **doctora Celia García Malo**, Vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN:

- **“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”, añade la especialista.

En todo caso, bien sea de forma puntual o crónica, **la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal**, disminuyendo su actividad con afectación de:

- La atención
- El control de impulsos
- La regulación del ánimo
- La toma de decisiones.

Comprar con sueño nos hace malos consumidores. / FREEPIK

### Comprar con sueño nos hace malos consumidores

"Desde la implantación de las tiendas **online, comprar por la noche se ha convertido en un hábito frecuente**, 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", señala la doctora Fernández Arcos.

El problema está en que:

1. "Es posible que **nuestras decisiones no sean tan acertadas** como las que hacemos durante el día."
2. "El **cansancio y la somnolencia también nos afectan** ya que hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera **sería mejor seleccionada, más económica o que** pospondríamos a un momento más adecuado."
3. "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.

### Comprar con sueño nos quita el sueño y afecta a la salud

Pero no solo hablamos de malas selecciones que afectan a nuestro bolsillo, sino que "comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones", advierte la doctora García Malo.

"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"**.

Los neurólogos recomiendan evitar comprar cuando estamos privados de sueño. / MARISCAL

### Mejor comprar sin sueño y descansados

#### TE PUEDE INTERESAR:

ENDOCRINOLOGIA Y NUTRICION	NEUMOLOGIA	INFECCIOSAS
<p>&lt;</p> <p>Cuatro preguntas sobre los probióticos: ¿cómo elegir el adecuado? ¿son antiinflamatorios?</p>	<p>Enfermedad neumocócica invasiva: los especialistas alertan del incremento de casos</p>	<p>Proyectos para acabar con el estigma del VIH, el primer paso para erradicar la enfermedad</p> <p>&gt;</p>

"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**

**EN PORTADA** LA FISCALÍA RECLAMA NUEVE AÑOS DE PRISIÓN PARA ALVES POR LA VIOLACIÓN DE LA DISCOTECA SUTTON

## NEUROLOGÍA

# ¿Por qué no deberías comprar este Black Friday de noche o con sueño? Los neurólogos lo explican

- La falta de sueño afecta a la corteza prefrontal y hace más probable que gastemos más dinero y nos convirtamos en “malos consumidores”.



**4** Se lee en  
minutos

Rebeca Gil

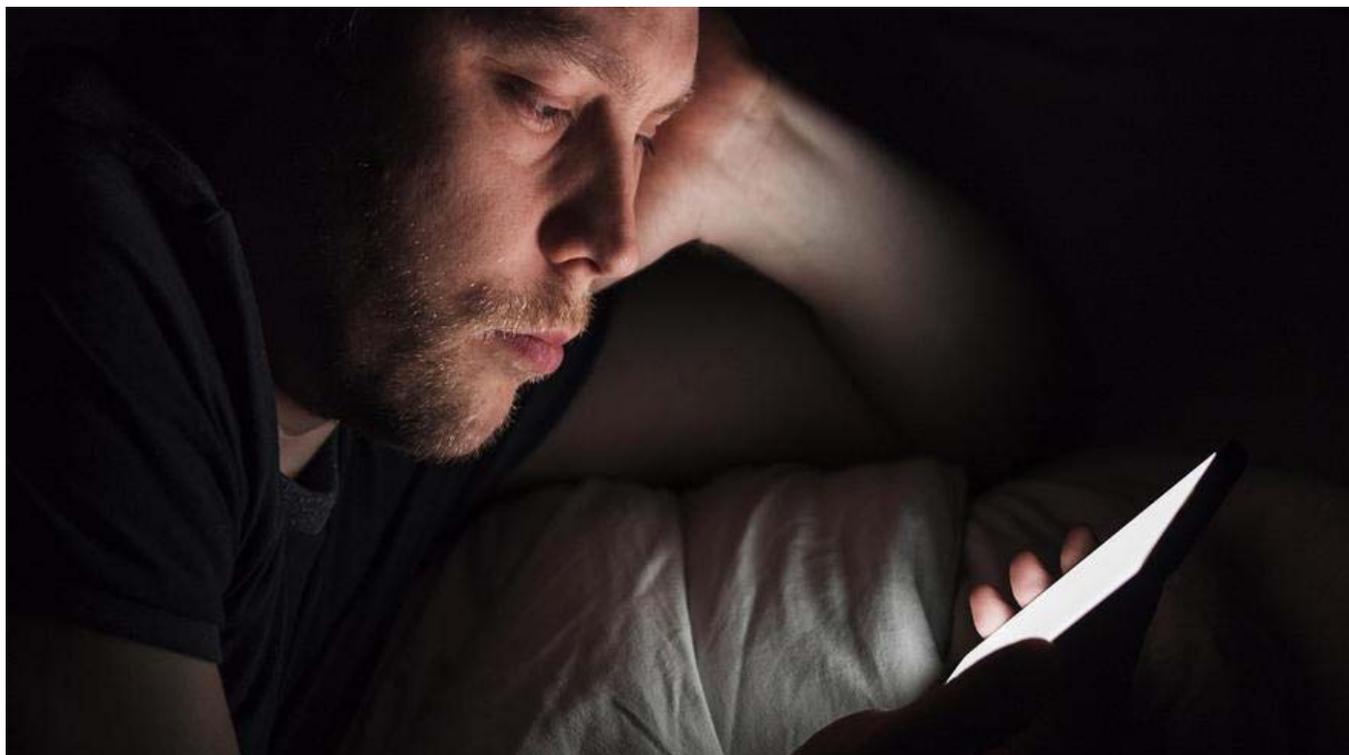
23 de noviembre del 2023. 14:46

0  
Comentarios ↓

Todo poseemos en mayor o menor medida de la **habilidad de controlar nuestros impulsos** y reacciones ante diferentes situaciones. Hablamos del **autocontrol, que también es fundamental para regular las compras que hacemos**. Y que, como todos sabemos, cuando esta habilidad escasea se pueden producir diferentes problemas de mayor o menor gravedad, desde cometer un crimen a procrastinar una tarea pendiente.

Y como estamos metidos de lleno en días de compras, análisis de regalos, oportunidades de Black Friday, ofertas, descuentos... el **autocontrol o control de impulsos se hace especialmente necesario**.

- "Porque **estamos recibiendo incontables estímulos** invitándonos a realizar compras y cuando, además, lo tenemos tan fácil y al alcance gracias a Internet".



La falta de sueño afecta al control de impulsos y a la toma de decisiones. /  
FREEPIK

## ¿CÓMO INFLUYE EL SUEÑO EN EL AUTOCONTROL?

Entre los factores que **pueden alterar los niveles de autocontrol** está el **sueño**.

Y según señalan los especialistas, tener sueño o estar cansado a la hora de realizar compras durante este Black Friday nos puede causar algunos problemas de bolsillo y, también, de **salud**.

Como explica la **doctora Ana Fernández Arcos**, Coordinadora del [Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

- **“El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas que rodean 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”**,

Dormir las horas suficientes es absolutamente esencial para poder llevar a cabo todas las tareas del día a día.

Y aunque esta cantidad de horas de sueño es variable entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida, desde la SEN explican que **cuando**

- La atención
- La memoria
- La regulación emocional
- La percepción sensorial.

## NO DORMIR ALTERA A LA CORTEZA PREFRONTAL

Y así, comenta la **doctora Celia García Malo**, Vocal del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN:

- “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”, añade la especialista.

En todo caso, bien sea de forma puntual o crónica, **la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal**, disminuyendo su actividad con afectación de:

- La atención
- El control de impulsos
- La regulación del ánimo
- La toma de decisiones.



Comprar con sueño nos hace malos consumidores. /  
FREEPIK

## COMPRAR CON SUEÑO NOS HACE MALOS CONSUMIDORES

“Desde la implantación de las tiendas **online**, **comprar por la noche se ha convertido en un hábito frecuente**, 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”, señala la doctora Fernández Arcos.

El problema está en que:

1. "Es posible que **nuestras decisiones no sean tan acertadas** como las que hacemos durante el día."
2. "El **cansancio y la somnolencia también nos afectan** ya que hacen más proclives a hacer una compra que de otra manera **sería mejor seleccionada, más económica o que** pospondríamos a un momento más adecuado."
3. "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.

## COMPRAR CON SUEÑO NOS QUITA EL SUEÑO Y AFECTA A LA SALUD

Pero no solo hablamos de malas selecciones que afectan a nuestro bolsillo, sino que “comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones”, advierte la doctora García Malo.

“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”**.

## MEJOR COMPRAR SIN SUEÑO Y DESCANSADOS

Noticias relacionadas

- **El uso de dispositivos tecnológicos condiciona el desarrollo del cerebro infantil, según 23 años de estudios**
- **¿Qué es y como nos afecta la poco conocida enfermedad de Huntington, o "Baile de San Vito"?**

“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 doctora Ana Fernández Arcos.

Para conseguirlo, la neuróloga recomienda que “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”.

Temas

**Black Friday**

**+Salud**

VER COMENTARIOS

■ 0 Comentarios

PUBLICIDAD

[redaccionmedica.com](https://www.redaccionmedica.com)

# Neurología alerta de los picos de dopamina en casos de marketing agresivo

4–5 minutos

---

Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la SEN.

El **Black Friday** está a la vuelta de la esquina y se trata de una fecha marcada por el aumento de las **ofertas** y, en consecuencia, el aumento de las **compras compulsivas**.

Realizar estas compras por la noche supone, según la Sociedad Española de Neurología (**SEN**), una costumbre que se debe evitar, debido a que las personas son más proclives de realizar **compras de forma impulsiva**, logrando una recompensa inmediata en lugar de pensar más a largo plazo.

Además, la sociedad científica defiende que, a nivel neurológico, el Black Friday puede llegar a generar **picos de dopamina** y a provocar en los consumidores la necesidad de volver a sentir este estímulo.

La hora en que se compra es para **Ana Fernández Arcos**, coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la SEN, crucial para evitar un **consumismo descontrolado**. Tal y como afirma en *Redacción Médica*, las personas que ya de por sí tienen una personalidad más impulsiva “tienen más probabilidades de [comprar de forma poco meditada](#). Existe una diferencia si se compra durante el día, en el momento en que se está menos

cansado, ya que se **lee con más interés la letra pequeña** y no hay tantas dificultades para hacer cálculos, controlando la situación”.

El **atardecer** o la **noche** son franjas horarias que para la neuróloga provocan que las personas “sean más proclives a hacer una **compra de forma impulsiva**, logrando tener una recompensa inmediata en lugar de pensar más a largo plazo. Se trata de decisiones impulsivas, no se piensa tanto, a diferencia de lo que uno hace durante el día”.

---

"Es inevitable el bombardeo de cualquier medio para que se consuma"

---

Para evitar que estos momentos de cansancio **hagan mella a nivel neuronal**, Fernández es partidaria de “**desconectar** durante estas horas para estar menos alerta a resistirnos a todas las tendencias que invitan a consumir”. Para ello, la neuróloga recomienda “desconectar el móvil y de todo que genere facilidad de comprar sin meditar”, pese a reconocer que a lo largo del día “es inevitable el bombardeo de cualquier medio para que se consuma, ya sea en la radio, la televisión o en la misma calle”.

## **Las compras se traducen en "picos de dopamina"**

La noche es vista por la especialista como el momento perfecto para comprar, debido a “**el tiempo y la comodidad** que las personas tienen para sentarse y entrar en el **escaparate virtual** y en **Internet**. Tener más tiempo significa ser más proclives a hacer compras más innecesarias que durante el resto del día”.

Cuando las personas compran acaban sufriendo, en palabras

de la especialista, “un beneficio, una **recompensa inmediata** que se traduce en [picos de dopamina](#)”. Este mecanismo provoca que “se genere aún más la necesidad de volver a sentir este estímulo”.

---

"La noche ofrece el tiempo y la comodidad para que las personas puedan entrar en el escaparate virtual y en Internet"

---

El hecho de dormir menos supone para la neuróloga alteraciones que “aumentan la **impulsividad** y alteran el **estado de ánimo**, viéndose afectado de forma crónica por el hecho de dormir menos durante largas temporadas”. Para evitar estas situaciones y ‘sobrevivir’ en un **Black Friday** más que intenso, Fernández es partidaria de “optimizar las horas de descanso”.



¿Quieres seguir leyendo? [Hazte premium](#)

¡Es gratis!

¿Ya eres premium? [Inicia sesión](#)

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.

[Sexología](#)

---

[Sexualidad Masculina](#)

---

[Traumatología](#)

---

[Tricología y Estética](#)

---

[Tus Medicamentos](#)

---

[Urología](#)

---



---

## Los neurólogos alertan de los riesgos de comprar con sueño durante el Black Friday

Las deseadas rebajas del Black Friday ya han llegado a las tiendas y muchas personas aprovecharán los descuentos incluso para las compras de navidad. Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología alerta de que comprar faltos de sueño o a última hora del día tiene sus riesgos y nos puede convertir en ‘malos consumidores’.



[Cookies](#)



EFE/Javier Cebollada

📅 24 de noviembre, 2023 👤 MIRIAM FELIPE 📄 Fuente: [SEN - Neurología](#)

El *Black Friday* o viernes negro, tradición de origen estadounidense que se celebra el último viernes de noviembre, atrae cada año a más compradores y por ello, los neurólogos advierten de los posibles riesgos de las compras durante la noche o con sueño.

Con motivo del Black Friday miles de marcas, tiendas y empresas ofrecen sus productos con descuentos y rebajas especiales. En los últimos años se ha popularizado realizar compras por internet durante el *black friday* especialmente durante la noche. La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** alerta de los riesgos que esconden estos hábitos.

“El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental, pero también lo puede ser para nuestro bolsillo, más aún en estas fechas. 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 **doctora Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Además, según los expertos de la [SEN](#) 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**.

**La importancia del sueño para controlar nuestros impulsos**

↑  
[Cookies](#)

La calidad y duración del sueño recomendada es aquella que nos permita encontrarnos en condiciones óptimas para llevar a cabo las actividades diarias. La SEN recuerda que la cantidad de horas aconsejada varía de una persona a otra e incluso puede cambiar a lo largo de nuestra vida.

No obstante la recomendación es de al menos 7 horas de sueño para los adultos sanos. Dormir menos horas o con una peor calidad hace que se alteren algunas funciones cerebrales 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”, subraya la **doctora Celia García Malo**, **Vocal del del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Según la experta, 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**.

Mirar el móvil en mitad de la noche puede hacernos difícil conciliar el sueño. EFE/ Miguel Gutiérrez

## Comprar por la noche ¿Sí o no?

La expansión del comercio online y las compras por la noche se han vuelto una acción habitual para muchas personas porque es el momento del día con más tiempo libre para realizar este tipo de tareas.

Sin embargo, **los neurólogos explican que la somnolencia y el cansancio nos hace tomar peores decisiones** y realizar compras que de otra manera serían mejor seleccionadas, más económicas o que incluso pospondríamos a un momento más adecuado o de mayor necesidad.



[Cookies](#)

“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 doctora Ana Fernández Arcos.

La doctora Celia García Malo explica que la experiencia de comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones, ya que debería ser un momento para la relajación y comprar nos produce un estado de hiperalerta que nos dificulta posteriormente el sueño.

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 de las compras.

Los neurólogos señalan, por lo tanto, que es **más probable que gastemos más dinero** al comprar faltos de sueño.

“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”, concluye la doctora Ana Fernández Arcos.

---

### Etiquetas

[NEUROLOGÍA](#)[SALUD MENTAL](#)[SUEÑO](#)

---

### Artículos relacionados



[Cookies](#)