



SUEÑO.

ANDALUCÍA

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

En el control de impulsos está "implicada un área cerebral denominada corteza prefrontal y es muy vulnerable a la falta de sueño"

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



Este Black Friday

IU apoya la demanda del Personal Técnico en Integración Social (PTIS)

Lo quiero

orange

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.**



Envía tu noticia a:

participa@andaluciainformacion.es

## TE RECOMENDAMOS

### ÚNETE A NUESTRO BOLETÍN

Su dirección de email...

Selecciona el periódico que quieres recibir...

# Los neurólogos desaconsejan hacer compras de Black Friday por la noche: este es el motivo

20MINUTOS / NOTICIA / 24.11.2023 - 07:00H



La falta de sueño y de descanso pueden afectar a funciones cerebrales como la alerta, la memoria o la toma de decisiones, aumentando el riesgo de realizar compras compulsivas.

[¿Comprar nos convierte en personas más felices? Consecuencias para la mente de hacer 'shopping'](#)  
[Un nuevo método para medir la química cerebral en tiempo real en humanos](#)

20minutos



Comprar por la noche puede mermar la toma de decisiones. / Getty Images

En el sistema económico que habitamos no faltan días señalados en los que las compañías sacan su artillería pesada en lo que a marketing y publicidad se refiere, y **el Black Friday es quizás el ejemplo paradigmático**. Puede ser difícil resistirse ya que, al fin y al cabo, todos los mensajes que los anunciantes nos envían están pensados al milímetro para **despertar el deseo en nuestra psique**.

Con todo, conviene contenerse. Las compras compulsivas pueden poner en jaque **cualquier economía doméstica modesta**, así que es mejor reflexionar detenidamente sobre cada transacción, especialmente si es de cierta envergadura.

### Por la noche hay más riesgo de compras compulsivas

En esta línea, la Sociedad Española de Neurología ha advertido en un comunicado de prensa de que comprar faltos de sueño o a última hora del día **nos puede convertir en "malos consumidores"**. Y es que, dicen estos expertos, "el cansancio y la somnolencia hacen que, por la noche, aumente el riesgo de realizar compras compulsivas".

**Alimentos sencillos que sacian el hambre, ayudan a adelgazar y Ver Más**

#### NOTICIA DESTACADA



**¿Cómo fortalecer el sistema inmunológico? Claves para prevenir enfermedades**

Paralelamente, avisan, "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".

Como apunta el organismo, "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 en las que recibimos incontables estímulos invitándonos a realizar compras y cuando, además, lo tenemos tan fácil gracias a internet".

### La falta de sueño afecta a la toma de decisiones

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

#### TE PUEDE INTERESAR

[El efecto de los frutos rojos en los riñones](#)

[Black Friday 2023 en directo: los mejores descuentos y ofertas](#)  
20deCompras

[WhatsApp añade inteligencia artificial a chats: para qué sirve el círculo azul que pronto aparecerá en tus mensajes](#)

[Los valores que han llevado a esta cooperativa turolense a abanderar los tesoros de su tierra](#)  
AML

#### MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

[Salud](#)
[Black Friday](#)
[Marketing](#)




20minutos

**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).

NOTICIA DESTACADA



Qué es, para qué sirve y cuánto tiempo tarda en hacer efecto la mirtazapina



La duración del sueño adecuada se define en base a nuestro estado en la vigilia: sería aquella tras la cual nos encontramos en condiciones óptimas para realizar las actividades diarias. Aunque la cifra concreta puede variar entre personas, e incluso puede cambiar a lo largo de la vida, se suele **recomendar en torno a 7 horas en adultos sanos**.

De un modo parecido, los trastornos del sueño pueden perjudicar la calidad del descanso, por ejemplo provocando varios despertares a lo largo de la noche. En estos casos, pueden aparecer **alteraciones sobre funciones cerebrales** tales como la atención, la memoria, la regulación emocional o 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 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).

NOTICIA DESTACADA



Qué pasa si tomo un medicamento caducado: riesgos y consecuencias

Según especifican desde la SEN, la falta de sueño tanto puntual como crónica **puede afectar a la corteza prefrontal**, disminuyendo su actividad y afectando a la atención, el control de los impulsos, la regulación del ánimo y la toma de decisiones.

### Las compras compulsivas y su efecto en la salud

"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 Fernández Arcos.



20minutos

produce un estado de hiperactividad 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 García Malo.

## NOTICIA DESTACADA



**El problema frecuente que incrementa el riesgo de sufrir pensamientos suicidas, según la ciencia**

Así, desde la SEN argumentan 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. Esto hace que sea 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 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”.

## Lo más leído

- [Qué es una cardiopatía, la enfermedad que sufre Lucas por la que se toma un descanso de la música](#)
- [Black Friday en directo: las mejores ofertas y descuentos para ahorrar este Viernes Negro](#)
- [El efecto de la cerveza en tu hígado que probablemente desconoces](#)

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva newsletter.



**¡Ya estamos en WhatsApp!** Si quieres recibir en tu móvil toda la actualidad y las noticias más importantes del día, **pincha aquí y únete a nuestro canal**. Es un sistema gratuito, cómodo y seguro.

Conforme a los criterios de The Trust Project

[¿Por qué confiar en nosotros?](#)

### La estrella de Harry Potter es probablemente la mujer más bonita del mundo - ver fotos

Learn It Wise | Patrocinado

### Ya está aquí la Black Week de Clarins

Aprovecha ya la Black Week de Clarins. Puedes disfrutar de un -35% en toda la web y de un regalo valorado en 120€\*

Clarins | Patrocinado

[Ver oferta](#)

### Black Friday en Bodeboca con 15% dto. en el catálogo

Hazte con tus favoritos antes del lunes 27

Bodeboca | Patrocinado

[Ver oferta](#)

### ¿Tienes un tesoro oculto en casa? Los 7 artículos vintage más buscados

El Blog de CaixaBank | Patrocinado

[Más información](#)





Es importante ir descansado al Black Friday

## Los neurólogos advierten del peligro de ir con sueño al Black Friday

Un mal descanso puede convertirnos en consumidores malos” y compulsivos, según explican los expertos



El Debate

24/11/2023

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, donde son muchos los que aprovechan para adelantar las compras de Navidad.

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».

Black Friday 2023

**Compras en Black Friday: averigua a qué precio estaba el producto rebajado que buscas**

El Debate



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.

Así las cosas, se recomienda estar descansado tanto para comprar en tienda como para hacerlo de manera online, o quizás más tarde uno se termine arrepintiendo de haber adquirido productos que no necesitaba.

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

La Sociedad Española de Neurología alerta de que comprar cansados o a última hora del día nos puede convertir en «malos consumidores»

[Ryanair lanza billetes desde 24,99 euros en la semana del Black Friday: destinos, cómo comprarlos y condiciones](#)

[Movistar Plus+ gratis por el Black Friday: incluye el partido del Madrid, el Atlético y 'La Mesías'](#)

[¿Estará en oferta por el Black Friday el artículo más vendido en Zara Home?](#)



J.P.

SEGUIR AUTOR

24/11/2023

Actualizado a las 09:13h.

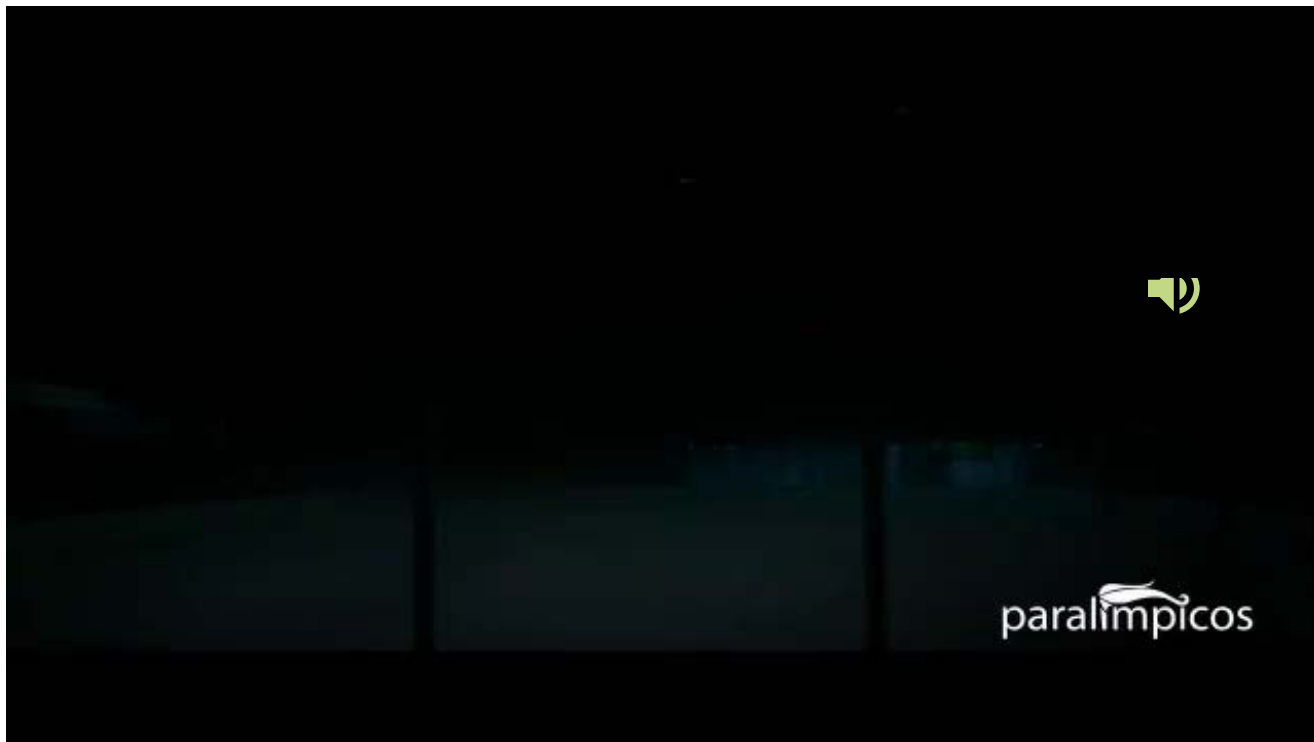


Se denomina autocontrol a la habilidad para modular nuestros impulsos y reacciones y un bajo autocontrol se ha relacionado directa o indirectamente con problemas diversos de mayor o menor gravedad, desde cometer un crimen a procrastinar una tarea pendiente. El control de impulsos, necesario igualmente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

«El sueño es fundamental para un funcionamiento óptimo físico y mental, pero también

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

PUBLICIDAD



Powered By WeMass

### NOTICIAS RELACIONADAS

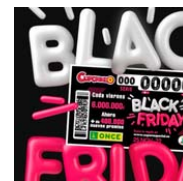
#### Black Friday 2023: todas las marcas de moda que hacen descuentos

MARTA CARCELÉN PEÑUELA



#### Esta es la lista de premios del Cuponazo de Black Friday de la ONCE

J. M.



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



«Tras una noche sin dormir pueden verse alteradas la dieta, la toma de medicación, el rendimiento laboral o incluso la conducción. Si una persona tiene falta de sueño, por ejemplo, por tener un trabajo nocturno, tendrá más dificultades para mantener el autocontrol y por ello dominar peor sus impulsos, debido a la alteración en el funcionamiento de la **corteza prefrontal** ya mencionada. Por esta misma razón, algunas de las personas que presentan rasgos de personalidad más impulsivos, con problemas de autocontrol, podrían achacarlo a una privación crónica de sueño», comenta la Dra. Celia García Malo, Vocal del del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

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

### ¿Es recomendable realizar compras por la noche?

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

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

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

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


también afectan a nuestro sueño y descanso normal».

MÁS TEMAS: [La Noche](#) [Ryanair](#) [Sueño](#) [Memoria](#) [Black Friday](#) [Economía](#) [Venta a plazos](#) [Televisión](#) [Apnea del Sueño](#)

VER COMENTARIOS (0)

REPORTAR UN ERROR

### TE RECOMENDAMOS

Recomendado por  outbrain



El día más esperado ha llegado a Blue Banana. Black Friday, estilo único... Blue Banana Brand | Patroci...

Esta aspiradora inalámbrica muy potente se vende por un precio insignificante

AspiraPro | Patrocinado

Black Friday en Bodeboca con 15% dto. en el catálogo BODEBOCA | Patrocinado

Decathlon rebaja sus forros polares y otros top ventas como aperitivo de Black Friday

Muere Francesc Picas, exmiembro de Locomía, a los 53 años

Solicitan que las cámaras de ZBE también controlen la ITV

El Black Friday de Blue Banana ya ha comenzado

Las 10 mejores películas de José Luis Ozores

Innovación: una joven marca suiza reinventa la relojería



BLACK FRIDAY 2023 |  
Las mejores ofertas y descuentos en Amazon, en directo

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 16:35



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”**.



BLACK FRIDAY  
Suscríbete durante un año por 5 céntimos al día

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 16:35



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

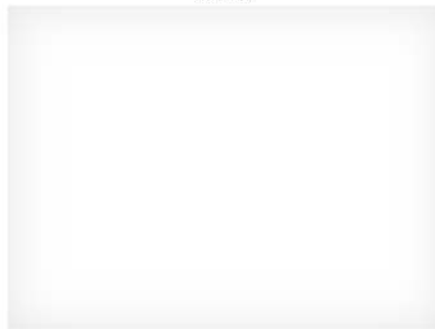
El uso de dispositivos tecnológicos condiciona el desarrollo del cerebro infantil, según 23 años de estudios

¿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)**.

- **"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”**.



SUEÑO.

ANDALUCÍA

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

En el control de impulsos está "implicada un área cerebral denominada corteza prefrontal y es muy vulnerable a la falta de sueño"

---

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



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.**



Envía tu noticia a:

participa@andaluciainformacion.es

## TE RECOMENDAMOS

### ÚNETE A NUESTRO BOLETÍN

Su dirección de email...





## 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 16:35



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:



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 16:35



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:



## 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 15:35



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:



## PROMOCIÓN

Black Friday en Diario de Ibiza: Suscríbete por 19,99 euros al año

## 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 16:35



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**

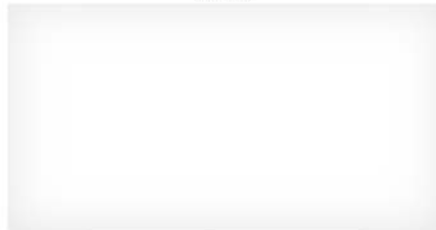
El uso de dispositivos tecnológicos condiciona el desarrollo del cerebro infantil, según 23 años de estudios

¿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)**.

- **“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”**.



## 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 16:35



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**

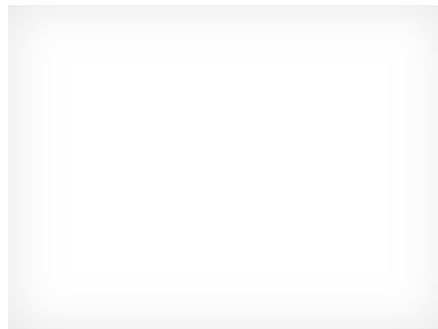
El uso de dispositivos tecnológicos condiciona el desarrollo del cerebro infantil, según 23 años de estudios

¿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 \(SEN\)](#).

- “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:



BLACK FRIDAY

Las mejores ofertas y chollos en el 'viernes negro' de Amazon

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 09:41



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

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.**

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.

PUBLICIDAD

## ¿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.

## 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.

## 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 especí  
incremento de casos**

“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



EN DIRECTO

**Black Friday 2023 | Las mejores ofertas y descuentos en Amazon, en directo**

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 09:41**



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



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**.

#### 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?

- "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.

PUBLICIDAD

## ¿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.

## 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.

## 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 especí  
incremento de casos**

“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

## MÁS EN GUÍAS DE SALUD

**Alarma en China por un brote de neumonía "desconocida" en niños: la OMS pide más información**

**¿Hay una epidemia de insatisfacción? Se duplican las urgencias por malestar emocional en jóvenes**

**Ponentes durante la jornada 'El reto de la salud mental en jóvenes'**

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

## COMENTARIOS

---

[Ver comentarios](#)

---

**Promociones y Ediciones Culturales S.A.**  
Una compañía de Grupo Zeta

**Publicidad**

[YA ES BLACK FRIDAY! ¡Bos en el 'viernes negro' de Amazon

## La "trampa" de Zara en las compras online del Black Friday: es un detalle en el que poca gente repara

- La firma española adelanta la promoción en su aplicación, pero hay que leer la letra pequeña
- Inditex no hace envíos a tienda los primeros días de las campañas de descuento



Belén ZGÓiga

23-11-23 | 18:07



El aviso de Zara sobre los gastos de envío en el Black Friday

PUBLICIDAD

Zara tiene todo listo para el **Black Friday**. La firma española adelanta siempre las promociones en su tienda online y en la aplicación. Es un buen momento para hacerse con todas las prendas rebajadas antes de que se acaben. Este tipo de estrategia también la llevan a cabo en las rebajas de verano y de invierno. Desde hace unos años, el Black Friday se ha convertido en una cita ineludible para los consumidores y cada vez más comercios se suman a las promociones del último viernes de noviembre.

Inditex aplica un **40% de rebaja en algunos artículos seleccionados** a partir de las 21.00 horas del 23 de noviembre (un día antes del Black Friday) en la aplicación y a las 22.00 horas en la tienda online. Esta ventaja con respecto a las tiendas siempre tiene el mismo desenlace: las prendas más codiciadas se agotan en apenas unos minutos. Además, Zara es muy estricto con las normas de compra en momentos de gran demanda como este y, por ejemplo, no reserva ningún artículo por el hecho de que esté metido en la cesta de un cliente o clienta. Esto implica que muchos productos se agotan conforme se lleva a cabo el proceso de compra. Esta situación siempre causa muchas críticas en redes sociales ante la frustración de no poder comprar todo lo deseado.

PUBLICIDAD



A los "dramas" habituales se suma otro: **los gastos de envío de los pedidos**. Aquí es donde hay que leer bien la letra pequeña. Zara no permite **hacer envíos a tienda durante los primeros días de Black Friday y rebajas**. Esto implica que **los paquetes deben enviarse a un domicilio y los costes tienen truco**.

Solo hay que leer bien todos los detalles que aparecen a la hora de pagar para descubrir que **el envío sólo es gratis para pedidos superiores a 30 euros, pero no cuentan las prendas rebajadas**. El mensaje textual de Zara es el siguiente: "El envío gratuito a partir de 30 euros aplica solo a artículos sin descuento". Es decir, hay que meter las suficientes prendas de temporada (o sólo una de un importe superior a 30 euros) para que los gastos de envío sean gratis.

### ¿Por qué no comprar por la noche en el Black Friday?

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**. Sin embargo, el sueño no ayuda a razonar y controlar el impulso consumista.

PUBLICIDAD



CIENCIA Y SALUD

## Los neurólogos alertan sobre los peligros de hacer compras de Black Friday por la noche o con sueño

La falta de sueño afecta a la corteza prefrontal del cerebro, disminuye la capacidad de atención y el control de impulsos, entre otras razones



Promoción de Black Friday, en Liverpool. PAUL ELLIS | AFP

SERVIMEDIA Madrid

Actualizado Jueves, 23 noviembre 2023 - 11:23

Comentar

La Sociedad Española de Neurología (SEN) alertó este jueves realizar compras de **Black Friday** o Cyber Monday "faltos de sueño o a última hora del día" predispone a los consumidores a caer en "**compras compulsivas**" y también roba horas de sueño a quienes las realizan.

La razón es que la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal del cerebro, disminuyendo la capacidad de atención, control de impulsos, regulación del ánimo y toma de decisiones. Según los especialistas en Neurología, "el cansancio y la somnolencia hace que, por la noche, aumente el riesgo de realizar compras compulsivas".

PARA SABER MÁS



**Bienestar.** ¿Por qué hacer compras de Black Friday o de Cyber Monday por la noche o con sueño es una pésima idea?

REDACCIÓN ZEN



## Tecnología. Los consejos de Amazon para evitar fraudes durante el Black Friday

EL MUNDO Madrid

Según la SEN, **el control de impulsos y el descanso son esenciales** en fechas de cara a las compras del Black Friday. "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", explicó la doctora Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.

Desde la sociedad científica recuerdan que, 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, 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", detalló la SEN.

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", aseguró la doctora Celia García Malo, Vocal del del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.

### COMPRAS NOCTURNAS ONLINE

En cuanto a las compras por la noche por internet, "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", como afirmó la doctora Ana Fernández Arcos.

Por ello, existe un mayor riesgo de comprar cosas innecesarias o que no son adecuadas a nuestro bolsillo si la compra se realiza por la noche. La experiencia de comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones para la salud.

#### Más en El Mundo



Muere a los 34 años  
Oliver Spedding, el ex  
futbolista de la...



Inés Arrimadas se  
separa de Xavier  
Cima: así es ahora s...

"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", detalló la doctora Malo.

"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", remachó la doctora Fernández Arcos.

Black Friday

Ver enlaces de interés ▾

El director de El Mundo selecciona las noticias de mayor interés para ti.

Recibir Newsletter



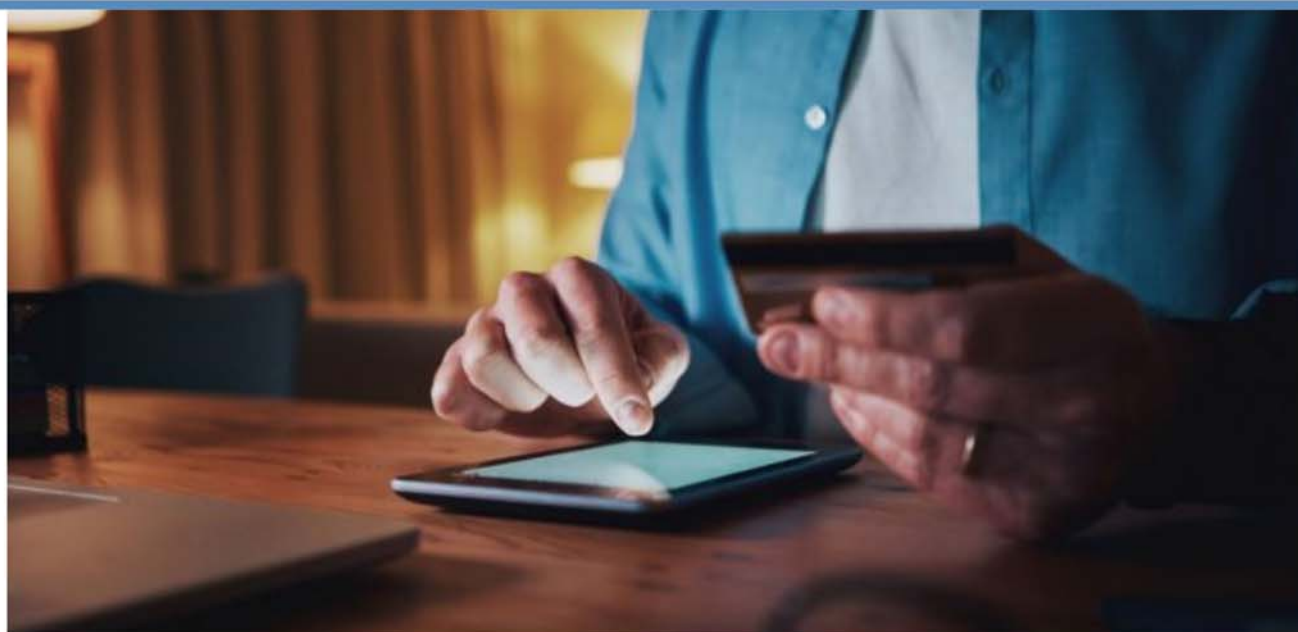
---

## Estos son los motivos por los que no debes hacer compras de Black Friday por la noche o con sueño

- ✓ El cansancio y la somnolencia hace que, por la noche, aumente el riesgo de realizar compras compulsivas
- ✓ 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.

## OKSALUD

24/11/2023 06:40 ACTUALIZADO: 24/11/2023 06:40

✓ Fact Checked

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

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





## Neurologists warn about the dangers of doing Black Friday shopping at night or while sleeping

Health | November 23, 2023 | No Comments



2023-11-23 12:25:33

Updated Thursday, November 23, 2023 - 11:23

Lack of sleep affects the prefrontal cortex of the brain, decreasing attention span and impulse control, among other reasons.

Black Friday promotion in Liverpool PAUL KILLES / AFP

The Spanish Society of Neurology (SEN) warned this Thursday that making Black Friday or Cyber Monday purchases "lack of sleep or at the last hour of the day" predisposes consumers to fall into "Compulsive shopping" and it also steals hours of sleep from those who do them.

The reason is that lack of sleep affects the prefrontal cortex of the brain, decreasing the ability to pay attention, impulse control, mood regulation and decision making. According to Neurology specialists, "tiredness and drowsiness increase the risk of making compulsive purchases at night."

Six months SEN, **impulse control and rest are essential** on dates for Black Friday purchases. "Sleep is essential for optimal physical and mental functioning, but it can also be essential for our pocketbook, even more so these days close to Black Friday or Cyber Monday," explained Dr. Ana Fernández Arenas, coordinator of the Sleep Study Group, SEN Wakefulness and Sleep Disorders.

From the scientific society they remember that, although this amount of hours of sleep is variable between people, and can even change throughout our lives, **when sleep is less than recommended, less than 7 hours in healthy adults**, or of low quality (due to frequent awakenings or sleep disorders) "brain functions such as attention, memory, emotional regulation and sensory perception are altered."

"After a night without sleep, diet, medication intake, work performance or even driving may be altered. If a person is sleep deprived, for example, **because you have a night job, you will have more difficulty maintaining self-control and therefore less able to control their impulses**," explained the SEN.

For this same reason, some of the people who present more impulsive personality traits, with self-control problems, "could attribute it to chronic sleep deprivation," said Dr. Celia García Maki, Member of the Disorders Study Group of the Vigil and Sleep of the SEN.

### Online night shopping

Regarding online shopping at night, "our decisions may not be as accurate as those we make during the day, since the **tiredness and drowsiness** They also make us more inclined to make a purchase that would otherwise be better selected, more economical or that we would postpone to a more appropriate time," as stated by Dr. Ana Fernández Arenas.

Therefore, there is a greater risk of buying unnecessary things or things that are not suitable for our pocket if the purchase is made at night. The experience of shopping at dusk or at night also has other health implications.

"Browse the Internet and shopping produces a state of **hyperarousal and a peak in dopamine secretion** that will make it difficult for us to fall asleep later, generating a vicious circle that leads us to short sleep and a worse physical and mental shape," explained Dr. Maki.

"During those states in which consumption and stimuli skyrocket and we are bombarded with offers that seem undeniable, we would like to remember that impulsive purchases, in addition to not being advisable for our pocket, are also not advisable for our health," Dr. Fernández Arenas stressed.

#Neurologists #Warn #Mangers #Black #Friday #Shopping #Night #Sleeping

## Breaking News in USA Today

Fire News Today delivers current global, national and local news, sports, entertainment, politics, showbiz, crime, tech & more

### Recommendations from neurologists to shop wisely on Black Friday



We all possess to a greater or lesser extent **ability to control our impulses** and reactions to

different situations. We talk about **self-control, which is also essential to regulate the purchases we make**. And, as we all know, when this ability is scarce, different problems of greater or lesser severity can occur, from committing a crime to procrastinating a pending task.

And since we are immersed in shopping days, gift analysis, Black Friday opportunities, offers, discounts... the **Self-control or impulse control becomes especially necessary**.

- "Because **we are receiving countless stimuli** inviting us to make purchases and when, in addition, we have it so easy and within reach thanks to the Internet."

*Lack of sleep affects impulse control and decision making. FREEPIK*

## How does sleep influence self-control?

Among the factors that **can alter levels of self-control is the dream**.

And according to specialists, being sleepy or tired when shopping during this Black Friday can cause some pocket problems and also health problems.

As explained by **Dr. Ana Fernández Arcos** Coordinator of the Wake and Sleep Disorders Study Group of the Spanish Society of Neurology (SEN).

- "**Sleep is essential for optimal physical and mental functioning** but it can also be for our pocket, even more so during these dates surrounding Black Friday or Cyber Monday.
- And it is that, **An area of the brain called the prefrontal cortex is involved in impulse control and this area is very vulnerable to lack of sleep**. or poor quality

sleep”,

Getting enough sleep is absolutely essential to be able to carry out all your day-to-day tasks.

And although this amount of hours of sleep varies between people, and can even change throughout our lives, the SEN explains that **when**

- The attention
- The memory
- emotional regulation
- Sensory perception.

## Not sleeping alters the prefrontal cortex

And so, comments the **Dr. Celia García Malo** Member of the SEN Sleep and Wakefulness Disorders Study Group:

- “After **A night without sleep can alter diet, taking medication, work performance or even driving.**.. If a person has a lack of sleep, for example, due to having a night job, he will have more difficulties maintaining self-control and therefore mastering his impulses worse, due to the alteration in the functioning of the prefrontal cortex already mentioned.

“For this same reason, some of the people who present more impulsive personality traits, with self-control problems, could attribute it to chronic sleep deprivation,” adds the specialist.

In any case, whether punctually or chronically, **lack of sleep affects the prefrontal cortex** reducing its activity with the impact of:

- The attention
- impulse control
- Mood regulation
- Decision making.

*Buying while sleepy makes us bad consumers.* FREEPIK

## Buying while sleepy makes us bad consumers

"Since the establishment of the stores **online, shopping at night has become a frequent habit** because perhaps it is the time of day when we have more time to perform certain tasks that are more complicated at other times," says Dr. Fernández Arcos.

The problem is that:

1. "It is possible that **our decisions are not so correct** like the ones we do during the day."
2. "He **tiredness and drowsiness also affect us** since they make you more likely to make a purchase than otherwise **would be better selected, more economical or** "We would postpone to a more appropriate time."
3. "For this reason **The risk of buying unnecessary things or things that are not suitable for our pocket is greater.** if the purchase is made at night," he points out.

## Shopping while sleepy keeps us awake and affects our health

But we are not only talking about bad choices that affect our pocketbooks, but "shopping at dusk or at night also has other repercussions," warns Dr. García Malo.

"At this time of the day we should be relaxed and disconnect from the day's activity.

**Browsing the Internet and shopping produces a state of hyperalertness and a peak in dopamine secretion that will make it difficult for us to fall asleep later.**generating a vicious circle that **takes us to a short dream** and a worse physical and mental shape," says Dr. Celia García Malo.

Therefore, **When our mind is tired, our willpower is diminished and our brain does not reflect as much as it should** about the cost implications, **we are more likely to spend more money:** buy when you are sleep deprived or at the end of the day **It can turn us into "bad consumers"**.

*Neurologists recommend avoiding shopping when we are sleep deprived. MARSHAL*

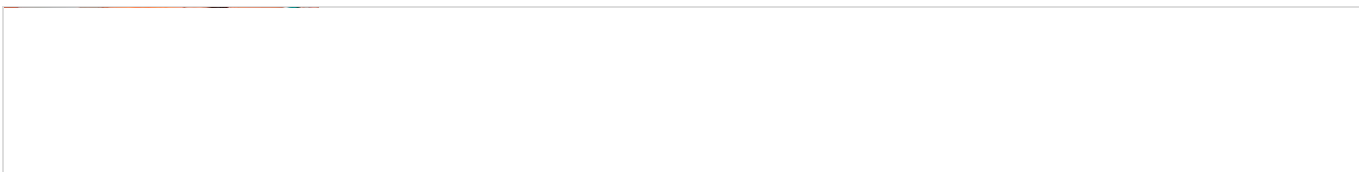
## **Better to buy without sleep and rested**

"So, during these times when consumption and stimuli skyrocket and we are bombarded with offers that seem unassailable, we would like to remember that **Impulsive purchases, in addition to not being advisable for our pocket, are also not advisable for our health.**", concludes Dr. Ana Fernández Arcos.

To achieve this, the neurologist recommends that "any purchase we make is advisable to do so while being aware of the expense and whether what we are buying is truly necessary. Therefore, **We recommend avoiding shopping when we are sleep deprived because our brain becomes 'more impulsive' and 'less consistent'** and remember that shopping at night also affects our sleep and normal rest."



▶ Directo



## NOTICIA



La falta de sueño en adolescentes podría estar relacionada con el riesgo de esclerosis múltiple, según este estudio



● EN DIRECTO Cadena Dial  
Atrévete con Jaime Moreno





▶ Directo

Comparte:



Estrés, ansiedad y falta de concentración, son solo algunas consecuencias de dormir mal. La **falta de sueño** se asocia con muchos problemas de salud física y mental y si nos referimos a **la adolescencia** esos problemas son especialmente preocupantes. Los especialistas en trastornos del sueño explican que los adolescentes españoles duermen una media de seis horas al día, algo que no es suficiente a esas edades.

Hace ya algunos meses la neuróloga de la **SEN Ana Fernández Arcos** explicaba en **niusdiario.com** que, «*Los adolescentes están durmiendo mucho menos de lo que necesitarían. Si un adulto debería dormir entre siete y nueve horas, los adolescentes deberían dormir nueve horas, o diez incluso, pero van muy cortos de sueño en general*».

PUBLICIDAD

Thanks for watching!

Powered By **WeMass**

El mismo medio se refiere a un reciente estudio que un grupo de científicos del prestigioso **Instituto Karolinska de Suecia** han publicado en *la revista Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*, cuyos resultados no son especialmente alentadores. Y es que el organismo lleva años trabajando en epidemiología de la



● EN DIRECTO Cadena Dial

**Atrévete con Jaime Moreno**





► Directo

## ¿Es la falta de sueño la causa o la consecuencia?



Getty

**Celia Oreja-Guevara, jefa de Sección de Neurología y coordinadora de la Unidad de**



● EN DIRECTO Cadena Dial

**Atrévete con Jaime Moreno**





▶ Directo

ciertos matices sobre el riesgo de esclerosis debido a la falta de sueño en esa etapa de la vida, *«la mayoría de adolescentes están faltos de sueño, pero esto no tiene por qué aumentar el riesgo de la esclerosis múltiple. En este estudio demuestran que dormir menos de siete horas aumenta ligeramente ese riesgo»*, el neurólogo añade que esto podría deberse a *«una peor regulación de la respuesta inmunitaria, debido al estrés crónico de la falta de sueño. Todas las funciones fisiológicas como sueño y respuesta inmunitaria están muy relacionadas entre sí»* y la esclerosis es precisamente una enfermedad neurológica autoinmune. Es decir, *«no quiere decir que esto sea la causa, podría ser la consecuencia de estar ya incubando la enfermedad (lo que se llama el pródromo de la enfermedad en medicina)»*.

Por otra parte para **Oreja-Guevara** es un estudio “muy bien hecho” aunque con algunas limitaciones como que *«no han podido descartar al cien por cien otros factores, como estrés y hábitos dietéticos»* en el mismo, habla de la necesidad de replicarlo en otras poblaciones y que “aporta un nuevo e importante factor de riesgo”, porque es “prevenible y evitable”.

“Se podría educar a los adolescentes a dormir por lo menos siete horas y no reducir las horas de sueño por el uso de las redes sociales, entre otras cuestiones”, propone y además habla de otros factores de riesgo en la aparición de la enfermedad, *“Hay una serie de factores de riesgo que influyen en la aparición de esta enfermedad, como la infección por el virus de Epstein Barr, la obesidad en jóvenes, poca vitamina D, mala dieta, etc...”*.

MÁS SOBRE:

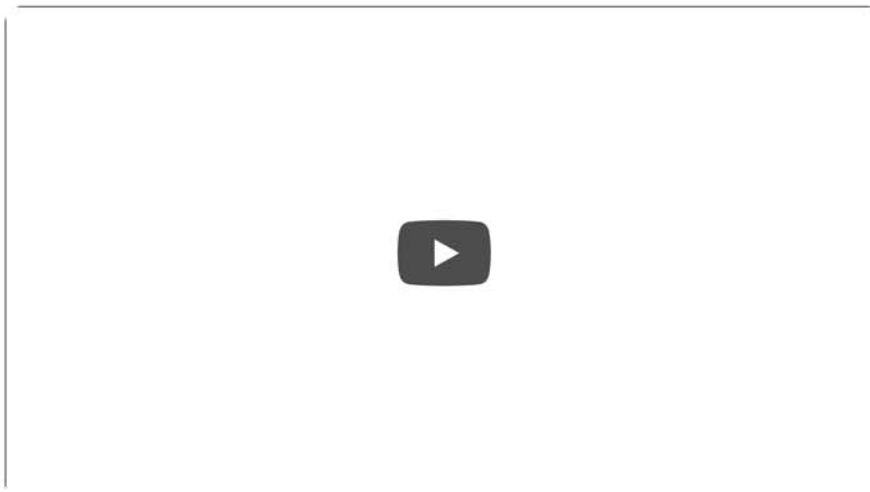
[Adolescencia](#) · [Esclerosis múltiple](#) ·

## NOTICIAS RELACIONADAS



● EN DIRECTO Cadena Dial

**Atrévete con Jaime Moreno**



### 2023 DKV espacio cerebroprotegido

**Fundación Freno...**  
 859 suscriptores
 Suscribirse
👍 0
💬
🔗 Compartir
⋮

10 visualizaciones hace 17 horas

DKV obtiene la certificación de 'Espacio Cerebroprotegido' para sus sucursales a nivel nacional

- El ictus figura como la primera causa de muerte en mujeres, la segunda a nivel global; y la ...más

Prueba YouTube Kids  
**MÁS INFORMACIÓN** >

Los comentarios están desactivados. [Más información](#)

Todos **Fundación Freno al ICTUS** >

**AWS Certified Cloud...**  
 freeCodeCa... ✓  
 3,7 M de...  
**Complete AWS Training**  
 3:58:01

**29 de octubre Día mundial del ictus**  
**DIA MUNDIAL DEL ICTUS**  
 Fundación Freno a...  
 279 visualizaciones...  
 Comprometidos contra el ictus  
 2:35:43

**espacio ictus**  
**LA IMPORTANCIA...**  
 Fundación Freno a...  
 321 visualizaciones...  
 1:59:18

**Música Clásica para Estudios...**  
 HALIDONMU... ✓  
 2,5 M de...  
**Late Night Studios**  
 3:07:42

**2023 FCC Medio Ambiente...**  
 Fundación Freno a...  
 15 visualizaciones...  
**Nuevo**  
**FCC Medio Ambiente certificada como Cerebroprotegido al capacitar a AEP y para identificar y actuar en caso de ictus**  
 3:07

**Machine Learning for...**  
 freeCodeCa... ✓  
 2,2 M de...  
**Machine Learning for Everybody**  
 3:53:53

**LA RESISTENCIA - Entrevista a...**  
 La Resistencia por...  
 283 K...  
**14:10**

**Campaña Tómate el pulso**  
 Fundación Freno a...  
 178 K...  
**0:59**

**XVII Encuentro Nacional de...**  
 Comisión Naciona...  
 1,4 K...  
**Nuevo**

**No Black Box Machine...**  
 freeCodeCa... ✓  
 611 K...

**Van Gogh Art Slideshow for...**  
 Art Deco ✓  
 4,4 M de...

**2023 BASF Marchamalo -...**  
 Fundación Freno a...  
 19 visualizaciones...

**LA RESISTENCIA - Entrevista a...**  
 La Resistencia por...  
 376 K...

Rosalía analiza



# Black Friday, ¿por qué no debes realizar tus compras si estas cansado?

EUROPA PRESS 23/11/2023

Escucha el artículo 4 minutos



FOTO: istockphoto



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 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".

 Estrategias para la gestión del estrés de los profesores





## Descuentos de hasta el 70 % en colchones por el Black Friday

- La marca valenciana Dormitienda ofrece ofertas tentadoras entre el 24 y el 26 de noviembre
- Desde principios de noviembre, las tiendas han lanzado varias promociones adaptadas a los diferentes tipos de consumidor



Eduardo Enric

Patrocinado por **dormitienda**

València | 23-11-23 | 18:21 | Actualizado a las 09:14



Dormitienda ofrece descuentos de hasta el 70 % durante el Black Friday. / ED

**D**ormir bien es importante para la salud, las personas pasan un tercio de su vida durmiendo. Y no todas lo hacen en las mejores condiciones. De hecho, **más de 12 millones de españoles no descansan "de forma adecuada"**, según los datos de la Sociedad Española de Neurología. Si estás leyendo este artículo, es probable que seas una de estas millones de personas. ¿Duermes mal? ¿Has pensado en cambiar de colchón?

Si es así, el **Black Friday** puede ser una **oportunidad irrepetible** para hacerlo gracias a las múltiples promociones y descuentos. Por ejemplo, **Dormitienda** - tiene más de 90 tiendas físicas en toda España - ofrece descuentos de hasta el 70 % en colchones entre el 24 y el 26 de noviembre aunque, desde principios del mes en curso, la compañía está lanzando tentadoras promociones, "una **lluvia de descuentos**" en **todo tipo de productos**. Eso sí, la mayoría de los descuentos se concentran en el Black Friday del próximo fin de semana.

dormitienda  
Audio original Ver perfil



[Ver más en Instagram](#)

23 Me gusta  
dormitienda

Shhhh, tenemos un secreto que contar, **BLACK FRIDAY** ha llegado a nuestras tiendas con descuentos de hasta un 70% en colchones, sí **HASTA EL 70% DE DESCUENTO** 🤫🤫🤫🤫🤫🤫

Este mes tienes la oportunidad perfecta. Desde hoy hasta el 26 de noviembre en todas nuestras tiendas y en [www.dormitienda.com](http://www.dormitienda.com). La noche promete, **date el lujo de descansar!** 🌙🛏️🧺🛋️🛀🛁🚿🚿🚿🚿🚿🚿

- 👉 Financiación gratuita
- 👉 Transporte y montaje incluido
- 👉 Oferta válida hasta el 26 de noviembre

[Ver todos los comentarios](#)

Añade un comentario...

**Lv+**

<b>BLACK FRIDAY</b>	<b>ANUAL</b> CONTENIDOS WEB	<b>SEMESTRAL</b> EDICIÓN IMPRESA DIGITAL
	<b>0,05€ /DÍA</b> <small>antes 34,99€/año 19,99€ / año</small>	<b>0,33€ /DÍA</b> <small>+2 BILLETES RENFE antes 55€/6 meses 59,95€/6 meses</small>
	<b>Lo quiero</b>	<b>Lo quiero</b>

Esta "lluvia de descuentos" responde a un consumidor "más consciente e informado", explica la **CEO de Dormitienda, Mónica Duart**. Por eso, aunque "nuestra propuesta de descuentos comenzó hace más de 20 días, muchos de los usuarios analizan las propuestas de las marcas para comparar precio y calidad y, una vez visto todo, efectúan la compra".

La atractiva apuesta de la compañía, disponible durante casi todo el mes de noviembre, contempla ofertas especiales en beneficio del consumidor y de su descanso. En este sentido, Dormitienda **incluirá hasta un 70% de descuento en colchones**, tanto en su tienda física como [en su tienda on-line](#).

### El "lujo de descansar"

Las promociones del Black Friday de Dormitienda se centran en "darse el lujo de descansar" porque, como reconocen desde la firma, **el buen descanso "debe ser un derecho y es salud"**. Una de las cuestiones esenciales para conseguir un buen descanso es el ritual antes de ir a dormir, desde el pijama escogido, el ambiente generado y el equipo de descanso sobre el que se duerme.

"Las personas pasamos un tercio de nuestras vidas durmiendo, por ello es **sumamente importante invertir en colchones y equipos de alta calidad**, para tener un buen descanso y una mejor calidad de vida", comenta Duart. "Es por ello que aprovechamos estas temporadas comerciales on y offline, que tienen gran relevancia mundial, para acercar nuestros productos de alta calidad e innovación a precios accesibles a todas las personas", agrega.

dormitienda  
13.6K seguidores

Ver perfil

**-60%**  
DESCUENTO

150X190  
~~2251,305€~~  
**900,50€**



dormitienda

[Ver más en Instagram](#)

22 Me gusta

dormitienda

¿**HÍBRIDO**? Sí, ese es Dormiclassic, colchón que reúne la mejor tecnología del muelle ensacado y la viscoelástica de alta densidad aplicada al descanso. Gama alta, firmeza media y tumbada firme.

¿**AL -60%**? Sí, durante el **BLACK FRIDAY**. Aprovecha y date el lujo de descansar.



En todas nuestras tiendas y en [www.dormitienda.com](http://www.dormitienda.com)

- 👉 Financiación gratuita
- 👉 Transporte y montaje incluido
- 👉 Oferta válida hasta el 26 de Noviembre

#promoción #Colchón #rebajas #Mattress #dateellujodedescansar #blackfriday #sleep #comfort #sostenibilidad #sueños #colchon #descanso #dormir #lifestyle #ahorro #Descanso

Añade un comentario...

### Productos sostenibles

Además de contar con consumidores más informados, la sociedad actual tiene una **clara visión medio ambiental y en favor de la sostenibilidad**. Por eso, Dormitienda ha incluido en su catálogo productos sostenibles y con materias primas naturales, que también cuentan con descuentos durante el Black Friday.

**El primer colchón 100 % reciclable y reciclado es valenciano**

Eduardo Enric

Las promociones de productos sostenibles incluyen:

- **Descuentos del 70 %** en el **Colchón Junior Viscoelástico**; un producto diseñado para las camas nido o literas o para las camas en segundas residencias.

### TE PUEDE INTERESAR

2023-11-22

La cucharada que hay que echar a la lavadora para tener la ropa limpia y ahorrar en la ...



2023-11-23

Recordamos Manhunt: El videojuego más polémico de los creadores de GTA cumple 20 años



2023-11-23

¿Guardas la leche en la puerta de la nevera? Llevas colocándola mal toda la vida



Ofrecido por El colchón % reciclado y reciclable de Dormitienda tiene descuentos del 60 % en el Black Friday. / ED

Hemos descubierto el blush multiusos que necesitas para un maquillaje natural sin esfuerzo ...





# Neurólogos advierten sobre los peligros de hacer compras durante la noche o en estado de somnolencia en el Black Friday

Por **Servimedia** - 23 de noviembre de 2023

---



MADRID, 23 (SERVIMEDIA)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) alertó este jueves realizar compras de Black Friday o Cyber Monday "faltos de sueño o a última hora del día" predispone a los consumidores a caer en "compras compulsivas" y también roba horas de sueño a quienes las realizan.

La razón es que la falta de sueño afecta a la corteza prefrontal del cerebro, disminuyendo la capacidad de atención, control de impulsos, regulación del ánimo y toma de decisiones. Según los especialistas en Neurología, "el cansancio y la somnolencia hace que, por la noche, aumente el riesgo de realizar compras compulsivas".

Según la SEN, el control de impulsos y el descanso son esenciales en fechas de cara a las compras del Black Friday. "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", explicó la doctora Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.

Desde la sociedad científica recuerdan que, 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, 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”, detalló la SEN.

**Leer más: "Las asociaciones de pacientes con enfermedades crónicas reciben financiamiento de 190.000 euros del Ministerio de Salud."**

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”, aseguró la doctora Celia García Malo , Vocal del del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN.



**Por un mundo más sostenible**

**Para desechar la idea de no reciclar. HÅLLBAR por 15€.**

Patrocinado por Ikea

## COMPRAS NOCTURNAS ONLINE

En cuanto a las compras por la noche por internet, “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”, como afirmó la doctora Ana Fernández Arcos.

Por ello, existe un mayor riesgo de comprar cosas innecesarias o que no son adecuadas a nuestro bolsillo si la compra se realiza por la noche. La experiencia de comprar al atardecer o durante la noche tiene también otras repercusiones para la salud.

“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”, detalló la doctora Malo.

“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”, remachó la doctora Fernández Arcos.

- Te recomendamos -



### Vodafone Business

Descubre V-Hub, tu espacio de conocimiento para pymes



### ¡Ven a Sanitas!

Contrata ahora y consigue 1 año GRATIS de BluaU



### Por un mundo más sostenible

Envases y organizadores de comida. ¡Porque aquí no se tira nada!



### Qué es una ciudad sostenible

Impulsando un desarrollo urbano más sostenible



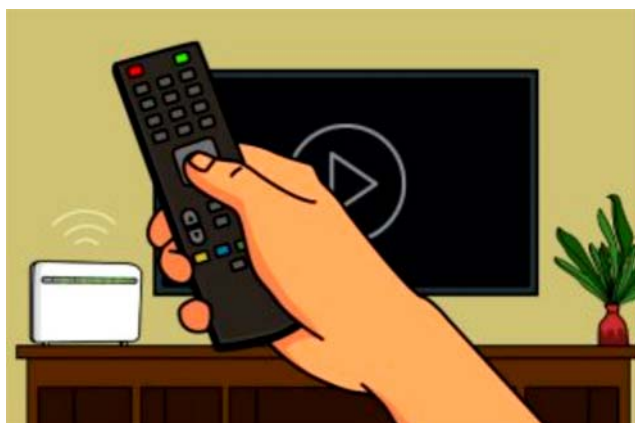
### Audi Q5 Sportback S line

Condúcelo ahora con entrega inmediata y acabado deportivo



### Invierte SIN comisiones

Compra Acciones y ETFs online SIN comisiones con XTB. Existen riesgos



### Ve series sin parar

Fibra 500Mb, 49GB acumulables en móvil, Netflix y Prime por 46,90€/mes



### IKEA.es

Casa nueva, mismo orden. Compra en web

## Servimedia

---



## LA VIDA

Salud Turismo Tecnología Gastronomía Moda Belleza Norte Horóscopo Virales Religión Vida Verde Plan LEA

BLACK FRIDAY

### Por estas razones no deberías comprar con sueño ni por la noche en 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



Compradora online / FUENTE EXTERNA



**EFE:** AGENCIA EFE  
Santo Domingo, RD

Actualizada viernes, 24 de noviembre de 2023 - 08:52

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.