

El misterio de los sueños: ¿por qué necesitamos soñar?

El cerebro humano es una maravilla de la naturaleza, una supercomputadora cautivadora que da forma a nuestros pensamientos, emociones y recuerdos. Cuando exploramos su superficie ondulante e iridiscente, descubrimos una red compleja de arterias, venas y neuronas que cobran vida con la más mínima descarga eléctrica. Este fenómeno es especialmente útil durante ciertos tipos de cirugía cerebral, ya que permite a los neurocirujanos localizar la fuente de las convulsiones o evitar dañar tejidos vitales.

Durante el procedimiento, el paciente está despierto pero no siente dolor, ya que el cerebro no tiene nociceptores, o sensores de dolor. Al manipular sutilmente el probador, se pueden desencadenar olores, recuerdos de la infancia e, incluso, pesadillas. De esta forma, he presenciado cómo los sueños están verdaderamente arraigados en la arquitectura neural y cómo forman una parte integral de nuestros cuerpos.

También he observado la resistencia de los sueños frente a lesiones terribles. Por ejemplo, niños que han sufrido la extracción de la mitad de su cerebro como tratamiento de último recurso para convulsiones rebeldes siguen soñando. Me he dado cuenta de que casi todo el mundo sueña, aunque a menudo no lo recordamos. Y, por supuesto, las personas ciegas también sueñan. Compenstan la falta de contenido visual experimentando más sonidos, tacto, sabor y olfato que las personas videntes.

Los sueños y el sueño

Es plausible que pasemos casi una tercera parte de nuestras vidas soñando. Durante décadas, los científicos han estudiado el sueño y los sueños, centrándose en una etapa particular del sueño, conocida como movimiento rápido de los ojos, o sueño REM. Se llegó a la conclusión de que soñamos durante aproximadamente dos horas por noche. Sin embargo, recientes investigaciones revelan que el sueño y los sueños son más complejos de lo que se pensaba originalmente. De hecho, los sueños son posibles en cualquier etapa del sueño, no solo durante el sueño REM. Esto sugiere que podríamos pasar casi una tercera parte de nuestras vidas soñando.

Los sueños son el resultado de profundos cambios que experimenta el cerebro cada noche. Cuando dormimos, las redes racionales y ejecutivas del cerebro se desactivan, mientras que las regiones imaginativas, visuales y emocionales se activan. Esto otorga al cerebro soñador una libertad casi ilimitada que no experimentamos durante la vigilia. Los sueños son vitales para nuestras mentes y gastamos recursos considerables en su creación. Pero, ¿por qué dedicamos tanta energía a experiencias oníricas tan imaginativas, emocionales y a veces desconcertantes?

Teorías sobre los sueños

Existen varias teorías que intentan explicar los beneficios evolutivos de soñar. Estas incluyen mantener la agilidad mental durante el sueño, aumentar nuestra intuición, brindarnos escenarios extravagantes para comprender mejor lo cotidiano, servir como terapeuta nocturno y prepararnos para amenazas.

Independientemente de la teoría que adoptemos, está claro que *necesitamos* soñar. Soñar no es una actividad opcional, sino una necesidad fisiológica esencial. Si estamos privados de sueño, nuestro cuerpo hará todo lo posible por recuperar los sueños perdidos. Incluso en la total

ausencia de sueño, los sueños pueden emerger, como en el caso de personas con enfermedad *fatal familiar de insomnio*, una afección rara y letal que impide dormir.

Dicho esto, es justo enfatizar los beneficios del sueño para nuestra salud mental y física. No obstante, dada la posible importancia de los sueños para nuestra vida de vigilia, vale la pena preguntarse si realmente necesitamos más sueño o, simplemente, más sueños.

Lectura adicional

Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams de Matthew Walker (Penguin, £10.99)

When Brains Dream: Exploring the Science and Mystery of Sleep de Antonio Zadra y Robert Stickgold (WW Norton, £13.99)

The Shapeless Unease: My Year in Search of Sleep de Samantha Harvey (Vintage, £9.99)

Canadá prohibirá la acuicultura de salmón en jaulas abiertas en las aguas costeras de la Columbia Británica en cinco años

El gobierno canadiense anunció recientemente que prohibirá la acuicultura de salmón en jaulas abiertas en las aguas costeras de la Columbia Británica en un plazo de cinco años. Esta decisión ha sido aplaudida por los grupos ambientalistas, pero enfrenta la oposición de la industria acuícola.

El gobierno liberal había decidido en 2024 transitar hacia tecnologías de contención cerrada para proteger las poblaciones decrecientes de salmónes del Pacífico salvajes.

"Hoy estamos cumpliendo con esa promesa y dando un paso importante en el camino de Canadá hacia la conservación del salmón y el medio ambiente, la producción acuícola sostenible y la tecnología limpia", dijo Jonathan Wilkinson, ministro de Recursos Naturales.

Hay docenas de granjas de salmón en la Columbia Británica. Más de la mitad de las poblaciones de stocks de salmón salvajes están disminuyendo en las aguas de la provincia, según la Pacific Salmon Foundation.

La Asociación de Salmonicultores de la Columbia Británica afirmó que la prohibición podría costar hasta 6.000 puestos de trabajo y dañar una industria que aporta 1.200 millones de dólares canadienses (880 millones de dólares estadounidenses) a la economía provincial.

"La idea de que 70.000 toneladas de salmón de la Columbia Británica pueden producirse en tierra en cinco años es irrealista y pasa por alto las capacidades actuales de la tecnología moderna de acuicultura de salmón, ya que no se ha logrado a gran escala en ningún lugar del mundo", dijo el director ejecutivo de la organización, Brian Kingzet.

El gobierno dijo que publicará un plan a finales de este mes que detalle cómo apoyará a las comunidades indígenas, los trabajadores de la industria y las comunidades que dependen de la acuicultura en jaulas abiertas para su sustento.

Los salmónes desovan en agua dulce pero pasan la mayor parte de su vida adulta en el océano, lo que hace que las operaciones de contención cerrada sean desafiantes y más costosas que cultivarlos en jaulas abiertas que flotan en el mar. Los activistas ambientales afirman que estas granjas de salmón dañan las poblaciones de salmónes salvajes al propagar enfermedades.

"Existe un gran cuerpo de ciencia que demuestra que amplifican parásitos, virus y bacterias right en las rutas migratorias de los salmónes salvajes y los propagan a los peces salvajes", dijo Stan Proboszcz, un analista de la sociedad de conservación Watershed Watch Salmon Society.

"Muchas de nuestras poblaciones están en declive. Así que saquémoslos y demos un respiro a los salmónes salvajes".

El anuncio necesita ser promulgado en ley "en caso de que veamos un cambio de gobierno el

próximo año", dijo Proboszcz.

Las encuestas de opinión han mostrado que la mayoría de los residentes de la Columbia Británica apoyan poner fin a la acuicultura de salmón en jaulas abiertas, mientras que más de 120 comunidades indígenas en la provincia han mostrado apoyo a las granjas de peces en contenedores cerrados de tierra.

La Alianza de Salmón Silvestre de las Primeras Naciones acogió con satisfacción el anuncio. "Esta fecha servirá las necesidades a largo plazo de proteger a los salmones del Pacífico salvajes de los impactos de la industria de las granjas de peces en jaulas abiertas, y es un paso positivo en ese sentido", dijo Bob Chamberlin, su presidente.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: entrar pixbet

Palavras-chave: **entrar pixbet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-09