



## ¿Te despiertas justo antes de que suene el despertador? Mira esto

Seguro que has escuchado en numerosas ocasiones el término 'ciclo circadiano'. Te mantiene con energía por la mañana y decaído por la noche, provocando el sueño. Es esencialmente un reloj interno de 24 horas controlado por una parte por tu hipotálamo en el cerebro llamado el [núcleo supraquiasmático](#). Pues bien, le encanta la rutina.

Si te vas a la cama y te despiertas a la misma hora cada día, tu cuerpo se acostumbra a ese comportamiento. Y ciclo de sueño también está regulado por ciertos problemas tales como niveles que suben y bajan cada día, afectando a la presión sanguínea y al ritmo cardíaco.

También afectan a tu atención y a tu habilidad cognitiva. Estarás más somnoliento.

Si sigues una rutina, tu cuerpo aprende a incrementar los niveles de proteínas a tiempo para la alarma del despertador. Empezarán a incrementarse una hora

antes de lo que normalmente te despiertas, en anticipación. Por lo tanto, si hay veces que te despiertas antes de que suene la alarma, eres un durmiente organizado.

Si te cuesta trabajo despertarte cuando suena la alarma significa que no estás teniendo suficientes horas de sueño o bien que no duermes en un esquema lo suficientemente regular. Despertarse a horas diferentes puede desplomar tu ritmo interno.

Suena cruel, pero si te despiertas a la misma hora los fines de semana que durante la semana te sentirás más consistente y descansado.