

<p>Los investigadores sometieron a 207 estudiantes que habitualmente dorm n 6 horas por noche a distintos test a distintas horas del d  (9h y 21h) para evaluar la memoria declarativa y volvieron a ser evaluados pasados 30 minutos, 12 horas y 24 horas. Los hallazgos mostraron que dormir inmediatamente despu  de haber aprendido algo beneficiaba a la memoria.</p>

<p>La memoria declarativa es la que se relaciona con la habilidad de recordar conscientemente hechos y sucesos. Se divide en memoria epis ica, contiene informaci  sobre los acontecimientos vividos por una persona, y memoria sem tica, contiene informaci  referida al conocimiento general, a los hechos acerca del mundo.</p>

<p>http://www.plosone.org/article/info:doi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0033079</p>

<p>Payne JD, Tucker MA, Ellenbogen JM, Wamsley EJ, Walker MP, et al. (2012) Memory for Semantically Related and Unrelated Declarative Information: The Benefit of Sleep, the Cost of Wake. PLoS ONE 7(3): e33079. doi:10.1371/journal.pone.0033079</p>