

Tras una semana intensa de trabajo con una pérdida de sueño leve los participantes en el estudio tenían peor rendimiento en las pruebas psicomotoras y mayor somnolencia subjetiva y objetiva. Se observó que dos noches de sueño más prolongado no eran suficientes para eliminar estos efectos negativos de la pérdida de sueño aunque también pudo comprobarse que las mujeres se recuperaron mejor que los hombres.

El estudio dirigido por el Dr. Alexandros N. Vgontzas, profesor de psiquiatría en el College of Medicine de la Universidad de Pensilvania, ha sido realizado en 34 personas con una edad media de 25 años que pasaron 13 noches en el laboratorio. Tras las primeras 4 noches durmiendo 8 horas para evaluar su funcionamiento normal, pasaron 6 noches durmiendo 6 horas por noche y las siguientes 3 noches, de recuperación, durmiendo 10 horas por noche.

<http://www.healthfinder.gov/news/newsstory.aspx?docid=653804>

Pejovic S, Vgontzas AN, Liao D, Fernandez-Mendoza J, Calhoun S, Bixler EO.

Effects of recovery sleep following modest sleep restriction for one work week on daytime sleepiness and performance: gender differences.

<http://www.journalsleep.org/Resources/Documents/2011abstractsupplement.pdf>