



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Video: Evaluación de Enf. Del sueño

Docente:

Dr. José Luis Gordillo Guillen

Materia:

Neurología

Alumno:

Karla Gpe. Alvarado López

6 Semestre Grupo A

31/Marzo /2021

Ciencia del sueño.

Sueño es un estado Natural Reversible, en el cual se reduce la capacidad de responder a estímulos externos. El cuerpo entra en estado de inactividad acompañado de Pérdida de conciencia.

En la vigilia las ondas son Alfa y Beta de alta frecuencia y desorganizadas.

Fase NO REM; Somnolencia y Adormecimiento (Fase 1) al cabo de 10 minutos aprox. se entra en la Fase 2 en donde se registran ondas delta de baja frecuencia intercaladas con ondas delta cada minuto (Complejos K).

En la etapa o Fases 3 y 4 se presentan ondas delta u ondas lentas SWS, en este momento se alcanza el sueño más profundo.

En este momento se entra en la Fase REM, también conocido como Sueño Paradójico, ya que la actividad cerebral es muy parecida a la de la vigilia. Esta fase se caracteriza por movimientos oculares rápidos y pérdida del tono muscular.

Actualmente se piensa que la función de Ahorro energético es secundario, siendo más importante la eliminación de sustancias neurotóxicas y desechos metabólicos que se acumulan en el cerebro durante el día.

El sueño está íntimamente relacionado con la memoria. Proceso de Memorización se divide en: 1) Codificación → se genera una nueva traza de memoria que todavía se puede olvidar. 2) Consolidación → memoria se estabiliza, se almacena información. 3) Recuperación → Acceso a los recuerdos.

Existen 2 tipos de aprendizaje, declarativo si lo aprendido se hace de manera consciente y no declarativo si es

de manera Inconsciente

LA MEMORIA DECLARATIVA se asienta durante la etapa del sueño profundo o de ondas lentas de la fase NO REM.

LA MEMORIA NO DECLARATIVA se asienta durante la fase REM. (suelen olvidarse sueños o recuerdos neutros)

El proceso de Memorización se produce en Corteza Cerebral y el Hipocampo, estos actúan mediante Feedback positivo prolongando así la actividad

Si no se duerme decae la actividad del hipocampo.

Cuanto más dura la etapa 2 de la fase NO REM mejor es la codificación de la memoria declarativa

Etapa 3 y 4 de fase NREM, esenciales para consolidación de memoria declarativa

