



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

LA CIENCIA DEL SUEÑO

RESUMEN

Alumno: María José Villar Calderón

Docente: Dr. Jose Luis Gordillo Guillen

Materia: Neurología

Semestre: 6° A

video 2.

Estructura del Sueño

la ciencia del sueño

Las fases del sueño se divide en NREM y REM.
La fase NREM a su vez esta dividida en N1, N2, N3.

- N1 Fase de adormecimiento: es una fase poco reparadora que consiste en el tránsito de la vigilia a sueño, aún se perciben la mayoría de los estímulos que suceden en el entorno, hay movimientos oculares lentos y el tono muscular disminuye.
- N2 Fase de sueño largo: fase parcialmente reparadora, pero no es suficiente para descansar, hay un bloqueo de señales sensoriales que llegan al talamo, desaparecen los movimientos oculares, el tono muscular es menor en fase 1 y ↓ FC y FR.
- N3 Fase de sueño profunda: Fase esencial para que la persona descanse, el bloqueo sensorial se intensifica, no hay movimientos oculares, el tono muscular es muy reducido, FC, FR y PA disminuyen.
- Sueño REM: Fase en la que se presentan los sueños, movimientos oculares rápidos, el tono muscular es nulo lo que impide moverse mientras sueña, el latido del corazón acelera y TA sube.

El periodo normal de sueño es de 8 horas, la etapa NREM en conjunto dura 6 horas y la etapa REM 2 horas.

La memoria se divide en:

- Codificación: Todavía podemos olvidar
- Consolidación: Se almacena información
- Recuperación: Acceso a los recuerdos.

Los distintos tipos de recuerdos se consolidan y almacenan en distintas fases del sueño.

La memoria declarativa o no emocional se

La memoria declarativa se consolida durante la fase REM (olvidamos eventos).
La codificación, consolidación y recuperación de la memoria declarativa se produce en la corteza cerebral (se activa primero) y señala al hipocampo, haciendo un feed back hacia la corteza y prolonga la actividad.
Si no dormimos, decae la activación del hipocampo, cuanto más dura la etapa 2 de la fase NREM mayor es la codificación de la memoria declarativa.
Las etapas 3 y 4 de la fase NREM son esenciales para la consolidación de la memoria declarativa.

La fase REM es esencial para la consolidación de la memoria inconsciente (habilidades motoras, reflejos y emociones).

- Recuperación: proceso de recuperación de recuerdos tras de un periodo de sueño.
- Consolidación: proceso de almacenamiento de información.
- Codificación: proceso de transformación de la información en recuerdos.