



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

ESTRUCTURA DEL SUEÑO REM

RESUMEN

Alumno: María José Villar Calderón

Docente: Dr. Jose Luis Gordillo Guillen

Materia: Neurología

Semestre: 6° A

Video 1

Fisiología del Sueño

Estructuras sueño REM y Mediadores

En el sueño REM hay movimientos oculares rápidos, conocido como sueño REM o sueño paradjico, y el sueño de ondas.

Bases estructurales del sueño REM; este tipo de sueño esta generado en estructuras más restringidas: locus Cerebrus antero-dorsal (colinérgico).

Inicio de actividad un poco antes de comenzar el sueño REM.

Activación telom cerebral se reflejan en EEG desincronizado propio de la vigilia, pero sin actividad monoaminérgica, sin ingreso de información sensorial.

Otros neuronas: N. reticular magnocelular envia impulsos inhibitorios a medula espinal (hipotonia, cambios autonómicos)

Marcado disminución de Na y SST.

En el sueño REM no se presenta la Serotonina, hay un aumento de Ach, una reducción de NE, ausencia de DA y Histamina, el procesamiento sensorial se encuentra presente, la atención esta ausente y el EEG muestra una actividad rápida de bajo voltaje.

El tono muscular se encuentra disminuido, los movimientos son inhibidos, hay una dificultad para despertar, los movimientos oculares estan presentes, hay una aumentada actividad autonómica, frecuencia cardiaca incrementada y frecuencia respiratoria incrementada, la presión arterial está incrementada, la temperatura es normal, los cambios pupilares están presentes, erección presente, la percepción generada internamente visual.

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 N_1, N_2, N_3 .

- N_1 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.
- N_2 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 mov. oculares, el tono muscular es menor en fase 1 y \downarrow FC y FR.
- N_3 Fase de sueño profundo: Fase esencial para que la persona descanse, el bloqueo sensorial se intensifica, no hay mov. oculares, el tono muscular es muy reducido, FC, FR y PA disminuyen.
- Sueño REM: Fase en la que se presentan los sueños, mov. 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

VIDEO 3.

¿Qué es el sueño?

El sueño es un estado de inconsciencia...

Mos cuenta durante el sueño profundo NREM, las emociones y la memoria declarativa se olvidan durante la fase REM (olvidamos sueños).

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 desde la activación del hipocampo, cuanto más dura la etapa 2 de la fase NREM mejor 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).

El sueño REM es esencial para la consolidación de la memoria inconsciente.

El sueño REM es esencial para la consolidación de la memoria inconsciente.

El sueño REM es esencial para la consolidación de la memoria inconsciente.

El sueño REM es esencial para la consolidación de la memoria inconsciente.

El sueño REM es esencial para la consolidación de la memoria inconsciente.