



**Universidad del Sureste
Escuela de Medicina**

Etapas y memoria

**Materia: Neurología
Docente: José Luis Gordillo Guillen
Integrante: María del Pilar Álvarez Sánchez
Semestre: 6º "A"
Fecha: 24/03/2021**

ETAPAS

del sueño

IMPORTANCIA

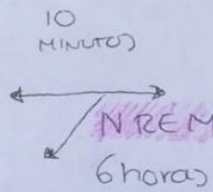
en memoria

Etapa 1

- SOMNOLENCIA Y ADORMECIMIENTO
- TONO MUSCULAR
- NO MOVIMIENTOS OCLARES

Etapa 2

- > ACT. NEURONAL
- ONDAS THETA Y DELTA
- < COMPLEJOS K
- SUEÑO PROFUNDO
- NO SUEÑO



Etapa 3 y 4

- ONDAS DELTA
- SUEÑO PROFUNDO
- SUEÑO (RECORDADA)

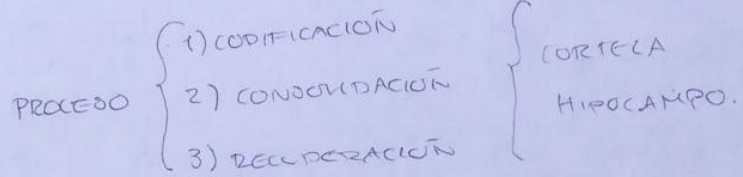
— fase REM —

- MOVIMIENTOS OCLARES RÁPIDOS
- NO TONO MUSCULAR
- 2 HORAS DE DURACIÓN.

IMPORTANCIA

- ↪ EFECTO RESTAURATIVO
- ↪ ELIMINACIÓN DE SUSTANCIAS NEUROTOXICAS / METABOLICAS
- ↪ < RIESGO DE PADECER ALZHEIMER
- ↪ < ENVEJECIMIENTO
- ↪ > EFICACIA DEL SISTEMA LINFÁTICO

RELACIÓN CON LA MEMORIA.



- MEMORIA DECLARATIVA — NREM
- MEMORIA NO DECLARATIVA — REM
- AL NO DORMIR DIFICULTA A LA MEMORIZACIÓN
DEBIDO —
(< ACT. DEL HIPOCAMPPO).
- > DURACIÓN DE ETAPA 2 = MEJOR MEMORIA DECLARATIVA
- ETAPA 3 Y 4 GENERA CONSOLIDACIÓN
- > ATENCIÓN Y JUICIO.
- < CAUSANCIO
- NO FALLA COGNITIVO
- < IRRITABILIDAD.