



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Comentario (Video de la ciencia del sueño)

Docente: Gordillo Guillen José Luis

Materia: Neurología

Alumno: Gómez Albores Roberto

Semestre: 6° Grupo A

31/marzo/2021

Roberto Gómez Albares

Neurología

27

03

2021

Video: La ciencia del Sueño

El Sueño es un estado natural reversible durante el cual se reduce la capacidad de responder a estímulos externos y el cuerpo entra en un período de inactividad comparado de la pérdida de consciencia durante el sueño se atraviesan distintas fases que se repiten de forma regular y cíclica que se conocen como: Fase REM y NO REM. Cuando se está despierto las ondas cerebrales son de tipo alfa y beta se caracterizan por ser de alta frecuencia y desorganizadas puesto que cada neurona señaliza siguiendo un patrón eléctrico diferente.

El Sueño comienza con la primera etapa de fase en orden en la fase NO REM cuando sentimos somnolencia y adormecimiento se mantiene el tono muscular y no hay movimientos oculares a medida que nos relajamos las neuronas empiezan a sincronizarse. En los 10 minutos entramos a la etapa 2 NO REM donde la actividad neuronal es más sincronizada se registran ondas delta de baja frecuencia intercaladas con una onda delta cada minuto (complejos K), en los 20 minutos después entramos en la etapa 3 y 4 las ondas son tipo delta (alta ondas lentas) es donde alcanzamos el sueño más profundo. Después se entra en la fase REM (Sueño paradójico) las neuronas eferentes del tronco encefálico alcanzan una actividad cerebral muy similar registrada durante la vigilia se caracterizan por movimientos oculares rápidos y la pérdida completa del tono muscular. Las fases NO REM y REM se alteran sucesivamente de 4 a 5 veces por la noche en un período normal de sueño de 8 horas todas las fases NO REM duran 6 horas y REM duran 2 horas, los sueños de la fase REM son en color y tipo cinematográfico y los de la fase del sueño profundo es más abstracta. El Sistema glinfático funciona principalmente mientras dormimos y disminuye rápidamente (99%) cuando despertamos, relacionado con el cambio del período de sueño que ocurre con el despertar. El Sueño está intrínsecamente relacionado con la memoria el proceso de memorización se divide en: Codificación y consolidación y recuperación. La memoria declarativa se asienta durante el sueño profundo NO REM y la memoria no declarativa se asienta durante la fase REM.