

UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
Universidad del sureste

Escuela de medicina humana

**RESUMEN: SUEÑO; ESTRUCTURAS DEL SUEÑO REM, HORMONAS SON IMPORTANTES EN EL SUEÑO, ETAPA DEL SUEÑO ES LA MAS IMPORTANTE PARA CONSOLIDACION DE LA MEMORIA Y COMO SUCEDE**

**Dr.: Gordillo Guillen José Luis**

Por: Diego Armando Hernández Gómez

6 semestre grupo B

Comitán de Domínguez, Chiapas, México a 31 de marzo del 2021

## ESTRUCTURAS DEL SUEÑO REM Y QUE HORMONAS SON IMPORTANTES EN EL SUEÑO

Nuestro tiempo de sueño cuando nacemos de 16 horas puede bajar hasta 4 a 5 horas, y podemos decir que el promedio de sueño de 8 horas dura de la adolescencia hasta la edad adulta.

La estructura del sueño REM: generado en estructuras más restringidas locus ceruleus anterodorsal, inicio de actividad antes de comenzar sueño REM, la activación del tálamo cortical se refleja en EEG desincronizado propio de la vigilia pero sin actividad monoaminérgica, sin el ingreso de la información sensorial, la neurona reticular magnocelular envía impulsos inhibitorios a la médula espinal, lo que produce hipotonía y cambios autonómicos, en esta etapa hay una marcada disminución de sodio y de los receptores de serotonina.

ETAPA DEL SUEÑO ES LA MAS IMPORTANTE PARA CONSOLIDACION DE LA MEMORIA Y COMO SUCEDE

De acuerdo al video explicativo, dice que el sueño está implicado en el proceso de memoria y comienza a explicar tres etapas de la memorización que a continuación mencionaremos.

Memorización:

- Codificación: se genera una nueva traza de memoria que todavía aún podemos olvidar.
- Consolidación: se almacena la información.
- Recuperación: acceso a los recuerdos.

En esta explicación nos marca dos formas de memoria en las etapas del sueño.

1. La memoria declarativa se asienta durante el sueño profundo N REM, fase 3 y 4.
2. La memoria no declarativa se asienta en la fase del sueño REM, memoria inconsciente, reflejos y emociones.

## BIBLIOGRAFIA

1. <https://www.youtube.com/watch?v=zHPJ8Gx9LB8&list=PL0GxAYLM2rXvmKinrcX-xV1RWNxRMd3t4&index=5>