

* Que es el reloj biologico y mediadores quimicos en el sueño

(El cuerpo posee un reloj interno 26 horas de duracion, el reloj maestro del cuerpo es el supraesquematico (nucleo) del hipotalamo. Coordina la secrecion de una gran cantidad de neurotransmisores y hormonas.

La adenosina y la melatonina inducen el sueño en donde intervienen dos sistemas neurologicos (RAS) y sistema reticular activador Ascendente y secreta neurotransmisores como noradrenalina, serotonina, histamina y acetilcolina. El hipotalamo regula la actividad de estos nucleos