

RESUMEN DE EVALUACION DE LAS ENFERMEDADES AL DORMIR

Medicina humana

Dr. José Luis Gordillo

PRESENTA:

Andrés Alonso Cancino García

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

6to Semestre Y Grupo B, Neurología

Comitán de Domínguez, Chiapas

Fecha: 31/03/2021

Evaluación de las alteraciones del dormir

31/03/2021

Dormir poco genera cansancio, pérdida de atención y juicio, y aumento de errores cognitivos incluso aunque no tengamos la sensación de sueño.

Estudios realizados en ratas han permitido observar que cuando se fuerza a las neuronas a estar despiertas más tiempo del normal poblaciones neuronales en distintas áreas de la corteza cortical pueden dormirse repetidamente, es decir, se apagan no estando una actividad muy similar a la que adoptan en la fase REM, aunque el animal siga despierto.

Aunque no se conocen los mecanismos se cree que son los responsables de los fallos cognitivos asociados a la falta de sueño como la pérdida de racionalidad y el aumento de la irritabilidad.

Aunque muchos estudios avadan, nosotros mismos de propia mano podríamos confirmar la disminución temporal del rendimiento que experimentamos después de comer, el valor restitutivo de la siesta es función de los periodos máximos de sueño del ritmo circadiano que se registra en las primeras horas de la mañana y de la tarde, por ello, el momento óptimo para dormir la siesta es tras la comida.

Los beneficios dependen de su duración a diferencia de lo que ocurre con las siestas cortas de 15 minutos, los beneficios de las siestas largas de más de 30 minutos no son inmediatos se evita la inercia del sueño pero si son más duraderas. La inercia del sueño, se define como un estado de aturdimiento y desorientación que ocurre justo después de despertarse, que genera una disminución del rendimiento, un despertar brusco durante la fase profunda disminuye el estado reparatorio de la siesta, y a que se asocia a una menor cantidad de ondas lentas.

Judith Abuso Cuevas García

Medicina Humana

GTO semestre y Grupo B.

N. Lista 2. Neurología.