

Udo Daniel Gonzalez Hernandez

"Estructuras del sueño REM y Hormonas importantes en el sueño"

Bases estructurales:

Vigilia: Acti. cortical desincronizada vista globalmente  
Sistema colinérgico: responsable de estimulación teléncima cortical  
Sistema monoaminérgico: Procesamiento de estímulos sensoriales externos  
Despertar y alerta.

Sueño de ondas lentas: Inicio precedido de disminución de actividad de sistemas colinérgico y monoaminérgico.

Sueño REM

- Generado en estructuras más restringidas: Locus coeruleus anterior (colinérgico)
- Inicio de actividad un poco antes de comenzar sueño REM.
- Activación del sistema cortical en EEG
- N. reticular magnocelular envía impulsos inhibitorios a médula espinal (hipotonia, cambios autonómicos)
- Merced de disminución de NE y 5HT

Cambios hormonales

- Hormona del crecimiento: Aumento en 3 primeros horas de sueño
- Prolactina: Incremento rápido en primeros 3 hrs.
- Melatonina: Se inhibe su liberación durante horas de loz.
- Hormona estimuladora de la tiroides

Victor Daniel Gonzalez Hernandez

## Diferencias entre el sueño NREM y REM

### Sueño REM-NO

- Fase N1. Predominio de ondas theta, estado entre el sueño y vigilia, Abreacciones hipnagogicas, facil despertar.
- Fase N2. Ondas theta, consolidacion de la memoria, husos del sueño, Complejos K, supresion de señales sensoriales y complejos K en las ondas theta.
- Fase N3. Ondas delta y sonambulismo

### Sueño REM

En este etapa se dan los sueños, ondas alfa, sueño paradójico, Actividad cerebral alta, cuerpo ~~pero~~ paralizado.

### NREM

- No hay movimientos oculares rapidos
- Retencion parcial
- PA, FC, GC disminuidos
- Temperatura corporal disminuida
- Actividad mental: vivencias no organizadas
- Respiracion profunda y regular
- Mayor facilidad de aparicion de arritmias

### REM

- Hay movimientos oculares rapidos
- Atonia de musculos
- PA y FC variables
- GC disminuidos
- se pierde la termorregulacion
- + Ensoñaciones
- Presencia de erecciones
- Hipotonia del esfinter anal
- Presencia de apneas lentas