

## Resumen del Sueño

Tiempo de sueño

Neonato → 16 a 18 horas

Año → 12 hrs

10 años → 10 horas

13 a 16 años → 8 horas

Sistema colinérgico: responsable de estimulación talámo cortical.

La activación talámo cortical se refleja en EEG desincronizado propio de la vigilia, pero sin actividad monoaminérgica

En el sueño REM existe una marcada dominación de  $N_4$  y  $SHT$

### Cambios hormonales

Hormona del crecimiento → Aumento en tres primeras horas de sueño

Prolactina → Incremento rápido en los dos sexos en las primeras tres horas

Melatonina → Se inhibe su liberación durante horas de luz, se incrementa dramáticamente en horas de oscuridad

Hormona estimuladora de la tiroides → se inhibe su liberación