

UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
Universidad del sureste

Escuela de medicina humana

**RESUMEN: SUEÑO; diferencias entre sueño n rem y rem; reloj biológico y mediadores químicos en el sueño y vigilia**

**NEUROLOGIA**

**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

## Diferencias entre sueño N REM y REM

De acuerdo al video explicativo abarcaba varios puntos de desarrollo en cuanto al sueño empezando con la definición de que es el sueño, pero en este apartado abarcaremos únicamente las diferencias entre sueño N REM y REM tal como lo indica las instrucciones de la plataforma educativa UDS.

El sueño N REM: duración entre 60-90 minutos. Non rapid eye momento, tiene tres etapas,

Fase n1: una fase entre el sueño y la vigilia, al inicio del sueño, se dan alucinaciones hipnagógicas relacionadas con la última actividad realizada, efecto tetris y es acá en esta fase donde se da la sensación der caída, o que se estuviera cayendo y es cuando el individuo normalmente brinca de manera involuntaria, dura entre 20-25 minutos, y es fácil despertar. Una siesta no debería durar más de este tiempo sueños no recordables.

Fase n2: consolidación de la memoria, las ondas theta se observan dos usos de sueño importantes, slepp splindles y complejos K (supresión de señales sensoriales). Sueños no recordables

Fase n3 ondas delta, y episodios de sonambulismo, es una falla en la supresión de los impulsos motores.

El sueño REM rapide eye momento: en esta etapa se dan los sueños aquellos que se pueden recordar, hay existencia de ondas alfa que se observan también cuando uno está despierto este sueño se le llama paradójico por que la actividad cerebral es alta, el cuerpo está paralizado por supresión entre señales sensitivas y motoras.

Trascripción literal de la tabla presentada en el video:

PARAMETRO	SUEÑO NO MOR	SUEÑO MOR
Electro oculografía	No hay movimientos oculares rápidos	Movimientos oculares rápidos
Electro miografía	Relajación parcial	Atonía de músculos
Presión arterial	disminuida	Variable
Frecuencia cardiaca	disminuida	variable
Gasto cardiaco	disminuida	disminuida
Metabolismo cerebral de la glucosa	disminuido	aumentado
Temperatura corporal	disminuida	Se pierde la termorregulación
Frecuencia respiratoria	disminuida	variable
Actividad mental	Vivencias no organizada	Vivencias organizadas (ensoñaciones)

Existen además otras diferencias entre el sueño N REM y REM que a continuación enlistamos debido a que en el video explicativo así las mencionaba.

SUEÑO NO REM	SUEÑO REM
Respiración profunda y regular	Respiración irregular y más frecuente
Abolición del reflejo tusígeno	Presencia de apneas centrales
Descenso de la temperatura	Dificultad para mantener temperatura estable
Aumento de la secreción del jugo gástrico	Mayor persistencia de motilidad intestinal
Desaparición del reflejo deglutorio	Hipotonía del esfínter anal
Disminución de la motilidad intestinal	Disminución del gasto cardiaco
Disminución de la frecuencia y gasto cardiaco	Irregularidad del ritmo circadiano
Disminución de la actividad cerebral	Aumento del flujo cerebral
Descenso de la tasa metabólica	Aumento del metabolismo cerebral
Disminución de la presión arterial sistémica	Variaciones en la presión arterial
Mayor facilidad de aparición de arritmias	Presencia de erecciones

Que es el reloj biológico:

En 1972 espeleólogo paso 6 meses en una cueva recluso y aislado y desde entonces se enamoró de un campo de estudio la cronobiología, en pocas palabras se dio cuenta que el cuerpo tiene un reloj que dura 26 horas, coordina la secreción de una gran cantidad de sustancias, en el núcleo supraquiasmático, lo cual hace que el cuerpo pueda realizar actividades a determinadas horas establecidas aun con la ausencia de un reloj a la mano.

Mediadores químicos en sueño y vigilia:

Estar despierto sistema reticular activador ascendente, masa de neuronas y fibras nerviosas, noradrenalina, serotonina, histamina y acetilcolina y se coordina por núcleos coordinados por el hipotálamo como el núcleo lateral y el tubero-mamilar

La adenosina y la melatonina activan al núcleo preoptico ventrolateral del hipotálamo que es el núcleo facilitador del sueño, que inhibe el SRA por medio del GABA.

## BIBLIOGRAFIA

1. <https://www.youtube.com/watch?v=1BEpbNBAAnE&list=PL0GxAYLM2rXvmKinrcX-xV1RWNxRMd3t4&index=3>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=WhlWqUJJlq0&list=PL0GxAYLM2rXvmKinrcX-xV1RWNxRMd3t4>