

## Estructuras del sueño REM y Hormonas importantes del sueño

- Generado en estructuras más restringidas:  
locos cerebrales anterodorsal (colinérgico)
- Inicio de actividad un poco antes de comenzar el  
sueño REM
- Activación tálamo cortical se refleja en EEG desincronizado  
propio de la vigilia, pero sin actividad monoaminérgica

### Hormonas

- Hormonas del crecimiento
- Prolactina
- Melatonina
- Hormona estimuladora de la tiroides

## Etapa del sueño más importante

▷ Fase NREM → Memoria declarativa

▷ Fase REM → Memoria no declarativa

↓  
Esta involucrado el cerebelo