

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS CHIAPAS

MATERIA: NEUROLOGÍA

**DOCENTE: DR MANUEL EDUARDO LÓPEZ
GÓMEZ**

ALUMNO: MARCOS GONZÁLEZ MORENO

SEMESTRE Y GRUPO: 6°A

TEMA:

**“SUEÑO, MECANISMO DE REGULACION,
PRINCIPALES TRASTORNOS”**

INTRODUCCIÓN

El sueño es una conducta natural, periódica, transitoria y reversible que consume un tercio de cualquier vida humana y cuyos mecanismos y función todavía no son bien conocidos^{1,2}. Durante mucho tiempo el estudio de los trastornos del sueño se ha considerado una materia de escasa importancia en medicina, lo que explica su mínima presencia en los programas de estudio de la carrera o de los de la especialidad de la mayoría de las disciplinas. En los últimos años, sin embargo, se ha producido una auténtica avalancha de conocimientos sobre el sueño y sus trastornos, lo que está comenzando a cambiar esta percepción en la sociedad y los propios médicos hasta hacer que aquella situación de escasa relevancia no esté ya justificada. En esta conferencia intentaré dar una visión actual sobre los mecanismos y la función del sueño y citaré, como ejemplo, qué aporta en la práctica el estudio del sueño en algunas enfermedades neurológicas.

“Desordenes Del Sueño.”

Para comenzar, desde el momento en que comienza el video te da la palabra “sueños”, El sueño es un estado de reposo uniforme de un organismo. En contraposición con el estado de vigilia -cuando el ser está despierto-, el sueño se caracteriza por los bajos niveles de actividad fisiológica (presión sanguínea, respiración) y por una respuesta menor ante estímulos externos. La alteración de los ciclos circadianos son los principales alterados, llegando incluso a provocar alucinaciones semiconscientes.

En dicho video, nos muestran como el desempeño se deteriora por la pérdida de sueño. Y donde también nos recomiendan tomar micro sueños (o sueños cortos de no más de 20 minutos).

Igual nos muestran la Apnea (somnolencia diurna);

El síndrome de apnea- hipopnea durante el sueño (SAHS) es el más frecuente de los trastornos respiratorios que se producen durante el sueño, ya que afecta a alrededor del 4 por ciento de los adultos. Se ha llamado también síndrome de hipersomnio y respiración periódica (SHRP), maldición de Ondina y síndrome de Pickwick asociado con obesidad.

Este trastorno del sueño se debe a episodios repetidos de obstrucción o colapso de la vía aérea superior que tiene lugar mientras la persona afectada duerme, debido a que la vía respiratoria se estrecha, se bloquea o se vuelve flexible. Esto provoca un colapso, bien mediante la reducción (hipopnea) o bien mediante la detención completa (apnea) del flujo de aire hacia los pulmones, y puede producir, entre otros efectos, una disminución de los niveles de oxígeno y un aumento del nivel de anhídrido carbónico (CO₂) en la sangre, así como un pequeño despertar a menudo subconsciente (arousal), que permite recuperar la respiración normal hasta que se produce el siguiente episodio.

Otro problema es el de la narcolepsia, también conocida como síndrome de Gelineau;

Es un trastorno del sueño cuya prevalencia en la población es muy baja. Se caracteriza por la presencia de accesos de somnolencia irresistible durante el día. Puede cursar con cataplejía (parálisis o debilidad extrema bilateral de un conjunto muscular), alucinaciones

hipnagógicas (visiones fugaces en la transición vigilia-sueño) o hipnopómpicas (transición sueño-vigilia); incluso puede haber parálisis del sueño, e interrupción del sueño nocturno.

También el video nos presenta el jet lag, también conocido como descompensación horaria, disritmia circadiana o síndrome de los husos horarios; Es un desequilibrio producido entre el reloj interno de una persona (que marca los periodos de sueño y vigilia) y el nuevo horario que se establece al viajar en avión a largas distancias, a través de varias regiones horarias.

El reloj interno de la persona tiende a prevalecer, por lo que, al viajar de Este a Oeste o viceversa, tendrá sueño en pleno día y por las noches mantendrá un estado de vigilia.

El último tema que aparece es el insomnio siendo este uno de los trastornos del sueño más comunes.

Aunque el insomnio únicamente suele concebirse como la dificultad para iniciar el sueño, lo cierto es que la dificultad para dormir puede tomar varias formas:

- dificultad para conciliar el sueño al acostarse (insomnio inicial, el más común de los tres)
- despertarse frecuente durante la noche (insomnio intermedio)
- despertarse muy temprano por la mañana, antes de lo planeado (insomnio terminal)

Esto impide la recuperación que el cuerpo necesita durante el descanso nocturno, pudiendo ocasionar somnolencia diurna, baja concentración e incapacidad para sentirse activo durante el día.

CONCLUSIÓN

Es variable según las personas y parece claro que la capacidad de adaptación, en general, disminuye con la edad. La realidad de la vida moderna, que nos permite tener luz potente a cualquier hora, viajar grandes distancias en pocas horas o trabajar en turnos, impone condiciones nuevas al organismo, para las que probablemente los mecanismos circadianos que controlan el sueño no están diseñados. Mientras no podamos sustraernos a su control biológico, hay que intentar evitar en lo posible la adopción de horarios de actividad incómodos para el organismo adaptarse de la mejor manera a ellos. Fuera de esto, no puedo darle una regla clara para todas las situaciones.

Editor: F. Cardellach/Caso: 56-2003/Mecanismos y función del sueño: su importancia clínica/Joan Santamaria/Servicio de Neurología. Hospital Clínic de Barcelona. España.