



Licenciatura en psicología

*Alumno: Iván de Jesús
Velázquez Gabriel*

EL SUEÑO





4.6 EL SUEÑO COMO ESTADO DE CONCIENCIA.

Para verificar la precisión del reloj interno humano, los investigadores registraron diariamente los ritmos hormonales y la temperatura corporal de 24 hombres y mujeres saludables, viejos y jóvenes, durante un mes. Encontraron que el reloj interno del ser humano es muy preciso: los ciclos diarios promedian 24 horas y 11 minutos.





4.6 EL SUEÑO COMO ESTADO DE CONCIENCIA.

La cronobiología es la rama de la ciencia que investiga y aplica la información acerca de los ritmos biológicos. Para determinar qué controlan los ritmos biológicos, los investigadores han observado a voluntarios que fueron aislados de cualquier indicador de tiempo (relojes, tv, radio o periódicos) en cuevas o apartamentos especiales.



4.6 EL SUEÑO COMO ESTADO DE CONCIENCIA.

El reloj interno del ser humano se ubica en el núcleo supraquiasmático (NSQ), un grupo de neuronas del tamaño de una cabeza de alfiler ubicadas en el hipotálamo.

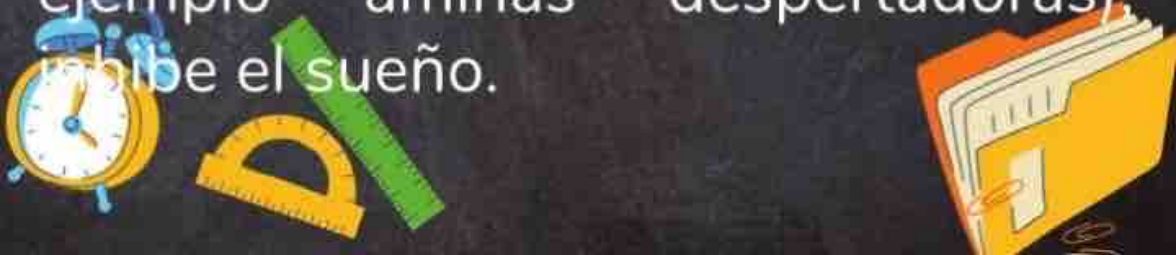
Estas neuronas reciben información acerca de la luz y la oscuridad desde los ojos y sus rutas nerviosas. El NSQ sirve como un reloj interno que ejerce control indirecto sobre las neuronas en todo el cuerpo.





BASES ANATOMOFISIOLÓGICAS

Entre las diversas estructuras anatómicas involucradas en el ciclo sueño –vigilia debe mencionarse en primer lugar el S.A.R:A., Sistema Activador Reticulo Ascendente, que esta ubicado en la sustancia reticular del bulbo, en el tegmentum protuberancial mesencefalico y en la porcion posterior del hipotálamo. Este sistema recibe colaterales aferentes y eferentes de la corteza y es sumamente sensible a los anestésicos, a los hipnóticos y los neurolépticos. Su función consiste en activar y desincronizar en forma difusa la electrogénesis cerebral, inhibiendo el sueño. Toda sustancia que estimule este centro (por ejemplo aminas despertadoras) inhibe el sueño.



4.7

CARACTERISTICAS DEL SUENO.





Los cambios en el sueño a lo largo de la vida, son una de las pistas que los investigadores utilizan para estudiar el sueño. El sueño es un ritmo biológico innato esencial para la supervivencia, de ahí la importancia de su estudio.

Mucho de lo que se sabe acerca del sueño se deriva de las investigaciones realizadas en laboratorios del sueño desde la segunda guerra mundial.





Los seres humanos pasan casi una tercera parte de sus vidas dormidos. Dicho periodo de tiempo en el que los humanos permanecen dormidos, ha estado llena de misterios que ahora los investigadores comienzan a develar.

En 1929, Hans Berger inventó el electroencefalógrafo (EEG), un aparato que hizo posible estudiar el cerebro sin entrar en él. Aunque el invento fue un gran avance, el descubrimiento más importante en el estudio del sueño fue la observación de los ojos de las personas al dormir.



4.8 EL ESTUDIO DEL SUEÑO.





Durante una noche normal, el ser humano atraviesa cinco etapas del sueño: el sueño MOR y otras cuatro etapas conocidas como etapas 1, 2, 3 y 4.

El sueño NMOR. Empezamos el sueño con la etapa 1 y después progresamos hacia las etapas 2, 3 y 4. En cada etapa, la tarea de despertar del sueño se hace cada vez más difícil. Estas cuatro etapas se conocen colectivamente como sueño NMOR.





Etapa 1: Sueño ligero. Respiración más irregular. Músculos más relajados. Puede desencadenarse una contracción muscular refleja: espasmo hípnic (sueño). La persona que despierta en esta fase, puede decir que estaba dormida o despierta.

Etapa 2: El sueño se hace más profundo. La temperatura del cuerpo desciende más. El EEG incluye husos del sueño (ráfagas cortas de actividad de ondas cerebrales distintivas). Los husos marcan los límites del sueño.





Etapa 3: Aparece una nueva onda cerebral: Delta, que es grande y lenta. Su presencia señala un sueño más profundo y mayor pérdida de conciencia.

Etapa 4: Sueño a nivel más profundo. Usualmente, se alcanza luego de una hora. Las ondas cerebrales son Deltas puras, se llega a un nivel de inconciencia. La persona despertará en esta fase confundida.



Fase 1
Adormecimiento
(NREM)



Fase 2
Sueño ligero
(NREM)



Fase 3
Transición
hacia el sueño
profundo
(NREM)



Fase 4
Sueño delta
(NREM)



Fase 5
Fase del sueño
REM





CONCLUSION

m

Mediante esta actividad se pretende analizar y responder ciertos cuestionamientos que se generan alrededor del sueño en el ámbito fisiológico y establecer la importancia de él.

El sueño es un proceso común a todos los seres humanos que causa controversia en el campo científico, y curiosidad en las personas del común.

Sobre los “trastornos relacionados con el sueño MOR” encontramos la narcolepsia, que es entrar a menudo directamente en el sueño MOR cuando se duerme, y la cataplexia, que es la pérdida de tono muscular durante la vigilia, desencadenadas por experiencias emocionales.

