

REFERENCIA DEL ARTÍCULO (Formato Vancouver)

Van Someren EJW, Cirelli C, Dijk DJ, Van Cauter E, Schwartz S, Chee MWL. Disrupted Sleep: From Molecules to Cognition. J. Neurosci. 2015;35(41):13889-13895.

PERSONA QUE HACE LA SÍNTESIS

Anna Espart

SÍNTESIS

DISEÑO

Mini-revisión, se recogen los principales efectos que causa la interrupción del ciclo del sueño. Se ha demostrado en modelos murinos que la interrupción del sueño tiene efectos a nivel de la ultraestructura de las células cerebrales, en las redes de recompensa cerebral, efectos en la expresión rítmica de los genes y alteraciones cognitivas.

PARTICIPANTES

RESULTADOS

Las principales conclusiones son: a) es preferible un sueño fragmentado que períodos de insomnio b) algunos procesos que ocurren durante el sueño son tan lentos que requieren un período ininterrumpido de este, de lo contrario, estos procesos no se podrán finalizar correctamente, alterando la función cerebral c) las interrupciones del sueño pueden inducir un mayor estrés y precipitar una depresión d) es importante llegar a determinar las diferencias entre una interrupción del ciclo del sueño de modo aguda (períodos cortos de tiempo) que una interrupción crónica (a lo largo del tiempo).

Existe una clara relación entre la interrupción del ciclo del sueño y la función normal del individuo, desde un nivel subcelular hasta un nivel más complejo que incluye alteraciones de la salud y del bienestar.

QUÉ APORTA ESTE ARTÍCULO A SUEÑO

Es importante reconocer y tener en cuenta que las continuas interrupciones del ciclo del sueño no sólo alteran el bienestar del paciente y su confort sino que a nivel celular, también se producen efectos; una cronicidad en dichas interrupciones hace que la persona sea más vulnerable a situaciones de estrés emocional y somático. Una menor frecuencia en las interrupciones parece ser la mejor opción

PUNTOS ESENCIALES QUE PUEDEN SER DIFUNDIDOS EN REDES

Fecha de síntesis: [Haga clic aquí para escribir una fecha.](#)