Hoja de Trucos: Módulo 4

Conceptos Esenciales

Conciencia

- La conciencia es nuestra percepción de estímulos internos y externos, con diferentes estados y niveles de conciencia. El subconsciente se refiere a procesos no presentes en la conciencia consciente pero que fácilmente pueden ser traídos a la superficie, mientras que el inconsciente involucra fuerzas psicológicas más profundas inaccesibles para la conciencia consciente, impulsando el comportamiento según la teoría Freudiana.
- Individuos con daño en sus lóbulos occipitales pueden experimentar un fenómeno conocido como "vista ciega", donde están ciegos en una área específica de su campo visual pero aún pueden responder a estímulos visuales en esa área sin percepción consciente. Esto sugiere que el procesamiento visual puede ocurrir sin conciencia consciente.

Sueño

- Los estados de conciencia varían a lo largo del día y a lo largo de nuestras vidas. Factores importantes en estos cambios son los ritmos biológicos, y, más específicamente, los ritmos circadianos generados por el núcleo supraquiasmático (SCN). Típicamente, nuestros relojes biológicos están alineados con nuestro entorno externo, y la luz tiende a ser una señal importante en ajustar este reloj.
- Dedicamos una porción muy grande de tiempo al sueño, y nuestros cerebros tienen sistemas complejos que controlan varios aspectos del sueño. Varias hormonas importantes para el crecimiento físico y la maduración se secretan durante el sueño. Aunque la razón por la que dormimos sigue siendo algo misteriosa, hay evidencia que sugiere que el sueño es muy importante para el aprendizaje y la memoria.
- Los diferentes estados del sueño se caracterizan por los patrones de ondas cerebrales asociados con cada etapa. A medida que una persona transita de estar despierto a quedarse dormido, las ondas alfa son reemplazadas por ondas theta. Las espigas de sueño y los complejos K emergen en el sueño de etapa 2. La etapa 3 y la etapa 4 se describen como sueño de onda lenta que está marcado por una predominancia de ondas delta. El sueño REM involucra movimientos rápidos de los ojos, parálisis de los músculos voluntarios y soñar. Tanto el sueño NREM como el REM parecen jugar roles importantes en el aprendizaje y la memoria. Los sueños pueden representar eventos de vida que son importantes para el soñador.

Trastornos del Sueño

- Cuando las personas viajan a través de múltiples zonas horarias o trabajan en turnos rotativos, pueden experimentar interrupciones de sus ciclos circadianos que pueden llevar a insomnio, somnolencia y disminución de la alerta. La terapia de luz brillante ha demostrado ser prometedora en el manejo de las disrupciones circadianas. Si las personas pasan períodos extendidos de tiempo sin dormir, acumularán una deuda de sueño y potencialmente experimentarán una serie de consecuencias psicológicas y fisiológicas adversas.
- Muchas personas sufren de algún tipo de trastorno o perturbación del sueño en algún momento de sus vidas.
 - El insomnio es una experiencia común en la que las personas tienen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormidas.
 - Las parasomnias involucran comportamiento motor no deseado o experiencias a lo largo del ciclo de sueño e incluyen RBD, sonambulismo, síndrome de piernas inquietas y terrores nocturnos.
 - La apnea del sueño ocurre cuando los individuos dejan de respirar durante su sueño, y en el caso del síndrome de muerte súbita infantil (SMSI), los infantes dejan de respirar durante el sueño y mueren.
 - La narcolepsia involucra un impulso irresistible de quedarse dormido durante las horas de vigilia y a menudo se asocia con cataplejía y alucinación.

Drogas y Sustancias

- El trastorno por uso de sustancias se define en el DSM-5 como un patrón compulsivo de consumo de drogas a pesar de las consecuencias negativas. Tanto la dependencia física como la psicológica son partes importantes de este trastorno.
- El alcohol, los barbitúricos y las benzodiazepinas son depresores del sistema nervioso central que afectan la neurotransmisión de GABA.
- La cocaína, la amfetamina, los catinones y el MDMA son todos estimulantes del sistema nervioso central que agonizan la neurotransmisión de dopamina, mientras que la nicotina y la cafeína afectan a la acetilcolina y a la adenosina, respectivamente.
- Los opiáceos sirven como potentes analgésicos a través de sus efectos en el sistema de neurotransmisores opioides internos.
- Las drogas alucinógenas causan cambios pronunciados en las experiencias sensoriales y perceptuales. Los alucinógenos son variables con respecto a los sistemas de neurotransmisores específicos que afectan.

Otros Estados de Conciencia

- La hipnosis es un enfoque en el yo que implica cambios sugeridos de comportamiento y experiencia. La meditación implica una conciencia relajada, pero enfocada. Tanto los estados hipnóticos como los meditativos pueden involucrar estados alterados de conciencia que tienen aplicación potencial para el tratamiento de una variedad de trastornos físicos y psicológicos.

Glosario

teoría de activación-síntesis

propone que los sueños no significan realmente nada. En cambio, los sueños son simplemente impulsos eléctricos cerebrales que extraen pensamientos e imágenes aleatorias de nuestras memorias.

onda alfa

tipo de onda cerebral de frecuencia relativamente baja y amplitud relativamente alta que se sincroniza; característica del comienzo del sueño de etapa 1

vista ciega

fenómeno en el cual individuos que están ciegos en una área particular de su campo visual, debido a daño en la corteza visual primaria, todavía pueden responder a estímulos visuales en esa área sin percibirlos conscientemente

reloj biológico

dispositivo de temporización innato controlado por el núcleo supraquiasmático

ritmo biológico

ciclo interno de actividad biológica

cataplejía

falta de tono muscular o debilidad muscular, y en algunos casos parálisis completa de los músculos voluntarios

apnea del sueño central

trastorno del sueño con períodos de respiración interrumpida debido a una interrupción en las señales enviadas desde el cerebro que regulan la respiración

terapia cognitivo-conductual

psicoterapia que se enfoca en los procesos cognitivos y los comportamientos problemáticos y que a veces se utiliza para tratar trastornos del sueño como el insomnio

presión positiva continua en la vía aérea (CPAP)

dispositivo utilizado para tratar la apnea del sueño; incluye una máscara que se ajusta sobre la nariz y boca del durmiente, la cual está conectada a una bomba que bombea aire a las vías respiratorias de la persona, obligándolas a permanecer abiertas

cronotipo

diferencias individuales en patrones circadianos de actividad que indican una propensión a dormir en un cierto momento

ritmo circadiano

ritmo biológico que ocurre aproximadamente cada 24 horas

codeína

opioide de potencia relativamente baja a menudo prescrito para dolores menores

inconsciente colectivo

repositorio teórico de información compartida por todas las personas a través de culturas, como describió Carl Jung

conciencia

conciencia de estímulos internos y externos

teoría de activación-continua

propone que el soñar es resultado de la activación y síntesis cerebral; asume que, durante el sueño REM, la parte inconsciente del cerebro está ocupada procesando la memoria procedimental

onda delta

tipo de onda cerebral de baja frecuencia y alta amplitud característica del sueño de etapa 3

depresor

droga que tiende a suprimir la actividad del sistema nervioso central

subidón eufórico

sentimientos de euforia e intenso placer por el consumo de drogas

psicología evolutiva

disciplina que estudia cómo los patrones universales de comportamiento y procesos cognitivos han evolucionado a lo largo del tiempo como resultado de la selección natural

alucinógeno

una de una clase de drogas que resulta en alteraciones profundas en experiencias sensoriales y perceptuales, a menudo con alucinaciones vívidas

homeostasis

tendencia a mantener un equilibrio o nivel óptimo dentro de un sistema biológico

hipnosis

estado de enfoque extremo en uno mismo y atención en el que se presta mínima atención a estímulos externos

ritmo infradiano

un ritmo biológico que dura más de 24 horas

insomnio

dificultad consistente para conciliar o mantener el sueño durante al menos tres noches a la semana durante un tiempo de un mes

jet lag

conjunto de síntomas provocados por viajar de una zona horaria a otra que resultan del desajuste entre nuestros ciclos circadianos internos y nuestro entorno

complejo K

patrón de actividad cerebral de muy alta amplitud asociado con el sueño de etapa 2 que puede ocurrir en respuesta a estímulos ambientales

contenido latente

significado oculto de un sueño, según la visión de Sigmund Freud sobre la función de los sueños

sueño lúcido

las personas se dan cuenta de que están soñando y pueden controlar el contenido del sueño

contenido manifiesto

historia de los eventos que ocurren durante un sueño, según la visión de Sigmund Freud sobre la función de los sueños

meditación

limpiar la mente para lograr un estado de conciencia relajada y enfocada

melatonina

hormona secretada por la glándula endocrina que sirve como un importante regulador del ciclo de sueño-vigilia

meta-análisis

estudio que combina los resultados de varios estudios relacionados

metadona

opiáceo sintético que es menos euforizante que la heroína y drogas similares; utilizado para manejar los síntomas de abstinencia en usuarios de opiáceos

clínica de metadona

utiliza metadona para tratar los síntomas de abstinencia en usuarios de opiáceos

metanfetamina

tipo de anfetamina que se puede fabricar a partir de pseudoefedrina, un medicamento sin receta; ampliamente fabricada y abusada

narcolepsia

trastorno del sueño en el que el afectado no puede resistirse a dormirse en momentos inoportunos

terror nocturno

trastorno del sueño en el que el durmiente experimenta una sensación de pánico y puede gritar o intentar escapar del entorno inmediato

sueño no REM (NREM)

período de sueño fuera de los períodos de movimiento rápido de los ojos (REM)

apnea obstructiva del sueño

trastorno del sueño definido por episodios en los que la respiración se detiene durante el sueño como resultado de la obstrucción de la vía aérea

opioide/opiáceo

uno de una categoría de drogas que tiene fuertes propiedades analgésicas; los opiáceos se producen a partir de la resina de la amapola de opio; incluye heroína, morfina, metadona y codeína

parasomnia

uno de un grupo de trastornos del sueño caracterizados por actividad motora y/o experiencias disruptivas no deseadas durante el sueño

dependencia física

cambios en las funciones corporales normales que causan que un usuario de drogas experimente síntomas de abstinencia al cesar su uso

glándula pineal

estructura endocrina ubicada dentro del cerebro que libera melatonina

drogas psicoactivas

sustancias químicas que alteran el funcionamiento del cerebro, causando cambios en la conciencia, percepción, estado de ánimo y pensamientos

dependencia psicológica

necesidad emocional, más que física, de una droga que puede ser utilizada para aliviar el malestar psicológico

sueño de movimiento rápido de los ojos (REM)

período de sueño caracterizado por ondas cerebrales muy similares a las de la vigilia y por movimientos rápidos de los ojos bajo los párpados cerrados

síndrome de piernas inquietas

trastorno del sueño en el que el afectado tiene sensaciones incómodas en las piernas al intentar dormir que se alivian moviendo las piernas

trabajo por turnos rotativos

horario de trabajo que cambia de temprano a tarde en una base diaria o semanal

sueño

estado caracterizado por niveles relativamente bajos de actividad física y reducción de la conciencia sensorial que es distinto de los períodos de descanso que ocurren durante la vigilia

apnea del sueño

trastorno del sueño definido por episodios durante los cuales la respiración se detiene durante el sueño

deuda de sueño

resultado de no obtener suficiente sueño de manera crónica

recuperación del sueño

individuos privados de sueño experimentarán latencias de sueño más largas durante las subsiguientes oportunidades para dormir

privación de sueño

estado de no obtener suficiente sueño, ya sea en duración o calidad, resultando en efectos negativos en el funcionamiento físico y mental

regulación del sueño

control del cerebro de cambiar entre el sueño y la vigilia, así como coordinar este ciclo con el mundo exterior

huso del sueño

ráfaga rápida de ondas cerebrales de alta frecuencia durante el sueño de etapa 2 que puede ser importante para el aprendizaje y la memoria

sonambulismo

trastorno del sueño en el que el durmiente se involucra en comportamientos relativamente complejos

sueño de etapa 1

primera etapa del sueño; fase transicional que ocurre entre la vigilia y el sueño; el período durante el cual una persona comienza a dormirse

sueño de etapa 2

etapa del sueño; el cuerpo entra en una relajación profunda; caracterizada por la aparición de husos del sueño

sueño de etapa 3

tercera etapa del sueño; sueño profundo caracterizado por ondas delta de baja frecuencia y alta amplitud

estimulante

droga que tiende a aumentar los niveles generales de actividad neural; incluye cafeína, nicotina, anfetaminas y cocaína

subconsciente

procesos mentales e información que no están en la conciencia consciente pero pueden ser fácilmente llevados a la conciencia con cierta atención o estímulos

síndrome de muerte súbita infantil (SMSI)

infante (de un año o menos) sin condición médica aparente muere repentinamente durante el sueño

núcleo supraquiasmático (SCN)

área del hipotálamo en la que se encuentra el reloj biológico del cuerpo

onda theta

tipo de onda cerebral de baja frecuencia y baja amplitud característica del final del sueño de etapa 1

teoría de simulación de amenazas

sugiere que el soñar debe ser visto como un mecanismo de defensa biológico antiguo que proporciona una ventaja evolutiva debido a su capacidad de simular repetidamente eventos potencialmente amenazantes, mejorando así los mecanismos requeridos para la eficiente evitación de amenazas

tolerancia

estado de requerir cantidades crecientes de la droga para obtener el efecto deseado

ritmo ultradiano

un ritmo biológico que dura menos de 24 horas

inconsciente

procesos mentales e información inaccesibles para la conciencia consciente

vigilia

caracterizada por altos niveles de conciencia sensorial, pensamiento y comportamiento

abstinencia

variedad de síntomas negativos experimentados cuando se discontinúa el uso de drogas