

Un estudio realizado en LSU Health Sciences Center de Nueva Orleans ha demostrado que el tratamiento para manejar el estrés redujo significativamente la formación de nuevas lesiones cerebrales en personas con esclerosis múltiple durante el curso del tratamiento. Estas lesiones son marcadores de actividad de la enfermedad y se utilizan para medir objetivamente el estado de la enfermedad.

Jeanne F. Duffy, autora principal del estudio y el equipo de investigadores, decidieron explorar cómo el sueño podría afectar las tareas de búsqueda visual compleja. Estas tareas son comunes en las actividades de seguridad, tales como control de tráfico aéreo, supervisión de equipajes, monitorización de las operaciones en las centrales de energía.

Los investigadores recogieron y analizaron datos de las tareas de búsqueda visual de 12 participantes durante un mes. En la primera semana, todos los participantes fueron programados para dormir 10-12 horas por noche para asegurarse de que estaban descansados. Durante las siguientes tres semanas, los participantes fueron programados para dormir el equivalente a 5.6 horas por noche, y también se les programó sus horas de sueño en un ciclo de 28 horas, induciendo una situación semejante al jet-lag.

Los resultados mostraron que cuanto más tiempo pasaban despiertos más tiempo tardaban en realizar la prueba. Además, durante el tiempo de noche biológica, los participantes (que no eran conscientes del tiempo durante todo el estudio) también realizaban las tareas más lentamente de lo que las hacían durante el día. La precisión de los participantes realizando la prueba fue constante pero a medida que pasaban las semanas la hacían significativamente más lentamente; a pesar de ello en las autoevaluaciones de somnolencia solo puntuaron ligeramente peor durante la segunda y tercera semanas del estudio. Este hallazgo sugiere que la percepción de cansancio no coincide siempre con la capacidad de realizar la tarea.

<http://www.livescience.com/21909-lack-of-sleep-slows-you.html>

Marc Pomplun, Edward J. Silva, Joseph M. Ronda, Sean W. Cain, Mirjam Y. Münch, Charles A. Czeisler, and Jeanne F. Duffy. **The effects of circadian phase, time awake, and imposed sleep restriction on performing complex visual tasks: Evidence from comparative visual search.** *The Journal of Vision*, July 26, 2012 DOI: [10.1167/12.7.14](http://dx.doi.org/10.1167/12.7.14)