Un estudio realizado en LSU Health Sciences Center de Nueva Orleans ha demostrado que el tratamiento para manejar el estr redujo significativamente la formaci de nuevas lesiones cerebrales en personas con esclerosis m ltiple 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 c o el sue podr afectar las tareas de b squeda visual compleja. Estas tareas son comunes en las actividades de seguridad, tales como control de tr ico a eo, supervisi de equipajes, monitorizaci de las operaciones en las centrales de energ . Los investigadores recogieron y analizaron datos de las tareas de b squeda 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 tambi se hab n programado sus horas de sue en un ciclo de 28 horas, induciendo una situaci semejante al jet-lag. Los resultados mostraron que cuanto m tiempo pasaban despiertos m tiempo tardaban en realizar la prueba. Adem , durante el tiempo de noche biol ica, los participantes (que no eran conscientes del tiempo durante todo el estudio) tambi realizaban las tareas m lentamente de lo que la hac n durante el d . La precisi de los participantes realizando la prueba fue constante pero a medida que pasaban las semanas la hac n significativamente m lentamente; a pesar de ello en las autoevaluaciones de somnolencia s o puntuaron ligeramente peor durante la segunda y tercera semanas del estudio. Este hallazgo sugiere que la percepci 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. M nch, 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