

<p>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.</p>

>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 fico a eo, supervisi  de equipajes, monitorizaci  de las operaciones en las centrales de energ .</p>

>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.</p>

>Los resultados mostraron que cuanto m  tiempo pasaban despiertos m  tiempo tardaban en realizar la prueba. Adem , durante el tiempo de noche biol gica, 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 .</p>

>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.</p>

<p><a

href="http://www.livescience.com/21909-lack-of-sleep-slows-you.html" target="_blank"

style="line-height:

100%;">http://www.livescience.com/21909-lack-of-sleep-slows-you.html</p> <p>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

<em style="color: #222222;">The Journal of Vision<em style="color: #222222;">, July 26, 2012 DOI: <span style="color:

#00000a;">10.1167/12.7.14</p> <p></p>