

<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reo, 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</a></p> <p><span style="color: #222222;" lang="en-US">Marc Pomplun, Edward J. Silva, Joseph M. Ronda, Sean W. Cain, Mirjam Y. Mnch, Charles A. Czeisler, and Jeanne F. Duffy.</span><span style="color: #222222;" lang="en-US"><em><strong> </strong></em></span><span style="color: #222222;" lang="en-US"><em>The effects of circadian phase, time awake, and imposed sleep restriction on performing complex visual tasks: Evidence from comparative visual search</em></span><span style="color: #222222;" lang="en-US"><em><strong>

</strong></em></span><em style="color: #222222;"><span style="font-style: normal;">The Journal of Vision</span></em><em style="color: #222222;">, July 26, 2012 DOI: </em><a href="http://dx.doi.org/10.1167/12.7.14"><span style="color:

#00000a;"><em>10.1167/12.7.14</em></span></a></p> <p></p>