

¿Sabías que no sólo los humanos sueñan?

Dormir es una parte fundamental del día a día de muchas especies, contribuye a la memoria y la salud cerebral, pero ¿soñar es algo que solo hacemos los humanos?

En Sandman, obra del autor inglés Neil Gaiman, una historia corta sigue a un gatito a una reunión organizada por una gata que pudo hablar con Morfeo –**dios de los sueños en la mitología griega**-, y este le mostró el poder de los sueños.

La gata solicita a sus compañeros que cuando vayan a casa intenten soñar lo mismo, para volverlo realidad. El emocionado gatito así lo hace, mientras sus dueños comentan lo tierno que se ve mientras se preguntan **qué estará soñando** -aunque en realidad no les gustaría saberlo-.



Muy probablemente, sobre todo si tienes alguna mascota, habrás

visto a distintas especies de animales que mientras duermen **realizan movimientos que harían cuando están despiertos**, como nos pasa a los humanos cuando soñamos, ¿será que ellos también están soñando? ¿Qué sueña un perro, o un ratón?

¿Dormir soñando?

Para entender bien esto lo primero que debemos hacer es distinguir entre dormir y soñar. Dormir lo podríamos definir como un estado de **disminución de la percepción ambiental**, es decir, aunque parezca, cuando dormimos **no estamos inconscientes del todo**. Sí, no reaccionamos a estímulos ambientales – como sonidos o luces – de la misma forma que cuando estamos despiertos, pero un estímulo suficientemente fuerte nos despertará.

Cómo dormimos varía mucho entre especies, por ejemplo, en el caso de animales que tienen que estar alerta constantemente, su cerebro puede **dormir solo una mitad a la vez**, aunque si se presenta la oportunidad todo el cerebro descansará.

Este el caso del oso marino ártico (*Callorhinus ursinus*) o de aves como la fragata pelágica (*Fregata minor*), quienes cuando duermen **en tierra todo su cerebro descansa**, pero al encontrarse nadando, en el caso del oso marino, o volando en círculos, en el caso de la fragata, **solo la mitad del cerebro duerme**, mientras la otra está en alerta.

Las múltiples funciones de dormir

Estos análisis en animales se dan gracias a dos métodos: analizar su actividad cerebral durante los periodos en los que duermen, por ejemplo gracias a un encefalograma; y por medio del análisis de su conducta y movimientos.

Tradicionalmente separamos dormir en dos etapas, la primera es la fase **NREM** -o no REM-, donde el cuerpo se relaja, la actividad neuronal del cerebro se reduce y la presión arterial

disminuye. Durante esta etapa **las memorias se transfieren de la memoria de corto plazo** a la de largo plazo, ubicadas en distintas regiones del cerebro, y este se prepara para adquirir conocimiento cuando estemos despiertos nuevamente.

La segunda, conocida como fase **REM -movimiento ocular rápido**, por sus siglas en inglés -, es, como su nombre lo indica, caracterizada por los movimientos oculares, que se asemejan a los que se dan durante la vigilia. La actividad cerebral y la presión arterial se elevan, en esta etapa se consolidan los recuerdos, se regulan las emociones y, en humanos, es **en la cual tenemos sueños o pesadillas**.

Este modelo es el más conocido y estudiado, por ser el que tenemos. Mientras dormimos entramos en ciclos de fases NREM y REM, patrón que compartimos con animales como gatos, perros y al parecer con las sepias (*Sepia officinalis*). En el caso de estos últimos sus cromatóforos – las células que les permiten cambiar de color **-se activan durante la fase REM**, y pasan de estar camuflados con el ambiente a adquirir los colores que tuvieron durante sus horas despiertos.

Los peligros de dormir

Tomando de referencia a la sepia, podemos darnos cuenta de lo **peligroso que es dormir**. Este molusco requiere del camuflaje para pasar desapercibido tanto de presas como de depredadores, pero si durante su sueño, al cambiar de color, alerta a un depredador, su sueño podría ser eterno.

Por esta misma razón es que en **animales depredadores** como felinos – tigres, leones o gatos – dormir es una actividad que puede durar tanto como **hasta 16 horas al día**, mientras que animales presa como caballos, este periodo **no dura más de 3 horas diarias**.

Sin embargo, estos periodos pueden ser alterados por diferentes estímulos y condiciones, como la temperatura, la

cantidad de actividad extenuante durante el día, estrés, entre otros. Diversos estudios de **privación del sueño**, como en moscas o mosquitos, han llegado a la conclusión que después de no poder dormir **el cerebro intentará recuperar este tiempo** con períodos más prolongados o durmiendo más profundamente.

¿Pero entonces, sueñan o no?

La evidencia científica apunta a que dormir es una actividad que se realiza de forma regular en el reino animal, con funciones biológicas relacionadas al descanso y aprendizaje. Pero, la pregunta del millón, **¿soñar es exclusivo de humanos?** Tomando en cuenta las semejanzas y diferencias entre cómo duermen distintas especies podríamos decir que... **tal vez no**.

Las fases NREM y REM están muy bien estudiadas en mamíferos y aves, y aunque existen diferencias, **muchas otras especies presentan patrones semejantes**. Dado que durante el sueño REM es cuando soñamos, la existencia de este -o estados equivalentes- en tantas especies podría ser un indicador de que efectivamente, nuestras mascotas, las arañas, sepias, pulpos, moscas, ratones o aves **también sueñan**.

Mientras los científicos siguen buscando la respuesta, no podemos más que preguntarnos si Neil Gaiman tiene razón al considerar que **no somos solo los humanos quienes visitamos el reino de Morfeo** mientras dormimos, y si así como nosotros tienen sueños placenteros o terribles pesadillas. Tal vez nuestros gatos sueñan que son adorados tal cual si fueran dioses, aunque no estaría tan lejos de la realidad.

Fuente: muyinteresante.