

(MAPA CONCEPTUAL)

(ALTERACIONES DEL SUEÑO)

(VÍCTOR HUGO TORRES CALDERÓN)

PRESENTA EL ALUMNO: YUDIEL MENDEZ VAZQUEZ

**GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD: (GRUPO B, 6 CUATRIMESTRE,
SEMIESCOLARISADO)**

Lugar: FRONTERA COMALAPA CHIAPAS

Fecha: 18 Julio Del 2020

Alteraciones del sueño

Los

Síntomas

Es

Somnolencia diurna excesiva, respiración irregular o aumento del movimiento durante el sueño. Otros signos y síntomas incluyen un sueño irregular y un ciclo de vigilia y dificultad para conciliar el sueño

Se

Consideramos trastornos del sueño a las alteraciones en la cantidad, calidad o ritmo del sueño

Es

La dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño

Algunos

Tipos de alteraciones

Son

Problemas para conciliar el sueño y permanecer dormido (insomnio) Problemas para permanecer despierto (somnolencia diurna excesiva)

El

Tratamiento

Es

Eliminar el alcohol ya que, a pesar de inducir el **sueño**, produce despertares precoces y reduce el tiempo total de **sueño**. Evitar tomar medicamentos que puedan producir insomnio como los glucocorticoides o los diuréticos. Reducir el consumo de cafeína y tabaco

Causas

En el caso del insomnio, la ansiedad, el hipertiroidismo, las enfermedades psiquiátricas o las que producen dolor son sus causas más comunes. las causas pueden asociarse a ansiedad o depresión grave

Su

Diagnostico

Es

La realización de una polisomnografía o prueba del sueño con registro simultáneo de vídeo que consiste en el registro durante la noche de las variables fisiológicas como el electroencefalograma, flujo nasal, saturación de oxígenos y frecuencia cardiaca

