



que es: los trastornos de sueño son problemas relacionados con el dormir, ya sea por conciliar el sueño permanecer dormido quedarse dormidos en momentos inapropiados dormir demasiado y tener conductas inapropiados



Los principales trastornos de sueño: los insomnias, la (falta de sueño) hipersomnias exceso de sueño) y los parasomnias (manifestaciones inusuales durante el sueño como problemas respiratorios) los trastornos de ritmo cardiaco(difusión del reloj interno



Importancia del sueño: el sueño es importante para que nuestro sistema nervioso funcione apropiadamente muy poco sueño nos deja marido y dificultad para concentrarnos al siguiente día también reduce la memoria y el desempeño



Tipos de sueño:

Sueño NREM la primera etapa del NREM se da a partir del momento en que nos dormimos el cerebro empieza a prepararse para el sueño profundo; los músculos se relajan y la respiración se vuelve lenta y constante. El sueño REM: es un segundo tipo de sueño ocurre después del ciclo completo del sueño NREM es donde sedan la mayoría de sueños el sueño REM es también llamado sueño paradójico ya que los escáneres cerebrales son muy activos a pesar que estamos profundamente dormidos

