

ETAPAS DEL SUEÑO

EL SUEÑO es un fenómeno activo, complejo, necesario para la vida y que representa un logro en el desarrollo psicomotor de los individuos.



EN CIRCUNSTANCIAS NORMALES, EL SUEÑO SE DIVIDE EN DOS ESTADOS DIFERENCIADOS:

1.-sueño no REM (NREM o NR).

2.-sueño REM (R) o sueño de ondas lentas o sueño de movimientos oculares rápidos.

1.- Fase NREM o también llamada NR. Comprende, a su vez, varios estadios:

- *FASE N1.
- *FASE N2.
- *FASE N3.



FASE N1:

- es la más corta y abarca el sueño más superficial.
- Es fácil despertar al sujeto desde este estadio.
- Los ojos se mueven lentamente por debajo de los párpados cerrados sin ritmicidad.
- La respiración es calmada y la frecuencia cardiaca lenta.

FASE N3:

sueño muy profundo y REPARADOR.



- PRESENCIA DE ONDAS DELTA CEREBRALES.
- Ausencia de movimientos OCULARES.
- FRECUENCIAS CARDIACA Y RESPIRATORIA MUY LENTAS.
- AUSENCIA DE SUEÑOS.

FASE N2:

supone el 50% del sueño total.

- En esta fase ya se aprecian ondas cerebrales típicas, con los complejos K y los "husos de sueño".
- AUSENCIA DE MOVIMIENTOS OCULARES.
- Frecuencia cardiaca lenta con alguna arritmia.
- LOS SUEÑOS SON RAROS Y NO SE SUELEN RECORDAR.

2. FASE REM (R).

TAMBIÉN LLAMADO SUEÑO PARADÓJICO O SUEÑO MOR (MOVIMIENTOS OCULARES RÁPIDOS).

Se caracteriza por:



- PRESENCIA DE MOVIMIENTOS OCULARES.
- Cuerpo "paralizado" a excepción DE PEQUEÑOS MÚSCULOS PERIFÉRICOS Y PEQUEÑAS SACUDIDAS.
- PRESENCIA DE SUEÑOS EMOCIONALES.
- Frecuencia cardiaca y respiración irregulares.

Se llama HIPNOGRAMA a la representación gráfica de las diferentes fases del sueño a lo largo de una noche, esto es, de la arquitectura del sueño.

HIGIENE DEL SUEÑO

los cinco pasos hacia el buen descanso

regular el ritmo sueño-vigilia: la manera eficaz de lograrlo



- 1** levantarse siempre a la misma hora
teniendo en cuenta:
 - edad del niño
 - actividad diurna programada
- 2** hora de acostarse razonable para la edad
hora levantarse **menos** n° horas necesarias de sueño para su edad
- 3** relajarse al final del día
 - evitar juego movido 2h antes
 - baño disminuye temperatura corporal relaja la musculatura
- 4** cena ligera evitando
 - exceso de líquidos
 - bebidas excitantes
- 5** confort en la cama
 - temperatura 18 - 23 °C
 - oscuridad
 - silencio

TRASTORNOS DEL SUEÑO.

son problemas relacionados con dormir. Estos incluyen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño.

4 CATEGORÍAS:



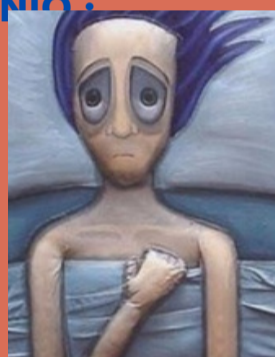
- 1.-Problemas para conciliar el sueño y permanecer dormido (insomnio)
- 2.-Problemas para permanecer despierto (somnolencia diurna excesiva)
- 3.-Problemas para mantener un horario regular de sueño (problema con el ritmo del sueño)
4. - Comportamientos inusuales durante el sueño (conductas que interrumpen el sueño)

PROBLEMAS PARA CONCILIAR EL SUEÑO. INSOMNIO:

caracteriza por la incapacidad para dormir, afectando también a la calidad y cantidad de sueño.

TIPOS DE INSOMNIO :

- * Según sus causas: Insomnio extrínseco, Insomnio intrínseco.
- * Según su origen : Insomnio orgánico, Insomnio no orgánico, Insomnio primario.
- * Según su duración: Insomnio transitorio, Insomnio de corta duración e insomnio crónico.



Síntomas más habituales del insomnio
Dificultad para quedarse dormido
Sentirse cansado o fatigado
Quedarse dormido durante el día
Sueño poco o nada reparador
Dificultad para concentrarse
Despertarse varias veces
Ansiedad e irritabilidad
No sentirse renovado al despertar

PROBLEMAS PARA PERMANECER DESPIERTO



¿QUÉ ES LA HIPERSOMNIA?

La hipersomnolia es la presencia excesiva de somnolencia como mínimo durante un período de un mes. Esto se traduce en episodios prolongados de sueño nocturno o bien por la facilidad excesiva para conciliar el sueño durante el día.

La hipersomnolia es habitualmente la consecuencia de otros trastornos del sueño o del consumo de medicamentos. Más raramente responde a una alteración primaria

CAUSAS:
Afecciones médicas: fibromialgia y bajo funcionamiento de la tiroides.
Mononucleosis y otras enfermedades virales
Narcolepsia y otros trastornos del sueño
Obesidad, especialmente si causa apnea obstructiva del sueño

SÍNTOMAS :
fatiga, cansancio, irritabilidad a la hora de levantarse, pérdida de concentración y sensorial, problemas de movimiento.

Narcolepsia
Es un problema del sistema nervioso que causa somnolencia extrema y ataques de sueño durante el día



HIPERSOMNIA IDEOPATICA cuando se desconoce la causa.

PROBLEMAS PARA MANTENER UN HORARIO REGULAR DE SUEÑO

se pueden presentar problemas cuando no se mantiene un horario constante de sueño y de vigilia

Los síntomas del síndrome de sueño-vigilia incluyen periodos irregulares de sueño y de estado insomne, los cuales interrumpen el ciclo diario normal de sueño-vigilia.

CAUSAS : disfunción cerebral o por no seguir un horario de sueño normal, llevando finalmente a un patrón de insomnio y siestas frecuentes durante el día.



CONDUCTAS QUE INTERRUMPEN EL SUEÑO

LA PARASOMNIA :

es un trastorno de la conducta durante el sueño asociado con episodios breves o parciales de despertar, sin que se produzca una interrupción importante del sueño ni una alteración del nivel de vigilia diurno.

DENTRO DE LAS PARASOMNIAS MÁS COMUNES ESTÁN:

- Sonambulismo
- Terror nocturno
- Bruxismo nocturno
- Enuresis nocturna

SONAMBULISMO

Es un trastorno que ocurre cuando las personas caminan o realizan otra actividad estando aún dormidas.

Causas

Por lo regular, no se conoce la causa del sonambulismo en los niños, pero está asociado con fatiga, falta de sueño y ansiedad. En los adultos, el sonambulismo puede ocurrir debido a:

- *Alcohol, sedantes u otros medicamentos.
- *Medicamentos "resaca" tales como carbamazepina parciales y complejos.
- *Trastornos mentales.

TERROR NOCTURNO

Los terrores nocturnos (terrores al despertar) son trastornos del sueño en los cuales una persona se despierta bruscamente de su sueño en un estado alarmado.

Causas

Se desconoce la causa, pero estos terrores nocturnos pueden desarrollarse por:

- *Falta de sueño.
- *Falta de oxígeno.
- *Períodos de tensión emocional, estrés o conflictos.

Los terrores nocturnos son más comunes en los niños de edades entre 3 y 7 años y tienden a ser comunes después de esa edad. Pueden ser hereditarios. Se pueden presentar en los adultos, especialmente cuando hay tensión emocional o consumo de alcohol.

BRUXISMO DIURNO **BRUXISMO NOCTURNO**

CONTRAINDICACIÓN DE LOS ANESTÉSICOS

REQUIMIENTOS DE LOS DIENTES

ENURESIS

Consiste en la incapacidad para controlar las micciones durante el sueño.

- 1 El niño se levanta de repente al pis o despierta por ir al baño, en cambio la noche.
- 2 En la gran mayoría de casos corresponde a un trastorno de la maduración del sistema nervioso.
- 3 No lo hacen para llamar la atención y provocar mucha vergüenza. La culpabilización y el burlarse empeoran los síntomas.
- 4 Influyen aquellos estresores como separación de padres, nacimiento de un hermano o la adaptación escolar.
- 5 Pueden existir otros problemas e intervenciones conductuales de rutina relacionadas con la defecación nocturna.

