



# 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 repentinamente 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

**GRANDEGA MUEVA DE LOS DIENTES**  
Hacerlo durante el día puede provocar que cada noche que se levante para dormir la mandíbula inferior quede tensada.

**REJUNTEO DE LOS DIENTES**





