



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

“resuemn videos

Materia:

Neurología

Docente:

Dr. Gordillo Guillen Jose Luis

Alumna:

Diana Carolina Domínguez Abarca

Semestre:

6°A

La ciencia del sueño

Nos dice que durante el sueño se atraviesan muchas fases de forma regular y cíclica que se conocen como fases REM y no REM.

Mientras estamos despiertos las ondas cerebrales son alta y beta se caracterizan por ser de alta frecuencia y desorganizadas puesto que cada neurona genera patrones diferentes. El sueño comienza con la etapa no REM en la que sentimos somnolencia y adormecimiento en ella se mantiene el tono muscular y no hay movimientos oculares. Durante esta fase empezamos a relajarnos y las neuronas comienzan a relajarse. Si no existe alguna interferencia pasamos a la etapa 2 de la fase no REM en donde la actividad neuronal se sincroniza y se registran ondas de baja frecuencia. Tras 20 min de sueño en donde entramos en la etapa 3 y 4 en las cuales las ondas son de tipo delta y lentas aquí es donde se alcanza el sueño más profundo.

En la fase REM en donde se le llama sueño paradójico porque las neuronas colinérgicas del tronco del encéfalo alcanzan una actividad neuronal como la del sueño vigilia y se caracteriza por movimientos oculares rápidos y pérdida del tono muscular salvo del diafragma y esta se alternan en un periodo normal de sueño de 8 horas el NREM dura 6 horas y el REM dura 2 horas.