



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Ciclo del sueño y La neurofisiología del sueño ¿por qué dormimos?

DOCENTE: Dr. Gordillo Guillen José Luis

ALUMNO: Jesus Alberto Perez Dominguez

MATERIA: Neurología

CARRERA: MEDICINA HUMANA

SEMESTRE: 6 "A"

FECHA: 27 de marzo del 2021
Comitán de Domínguez, Chiapas

Ciclo del sueño

(75) Ciclo del sueño - Repaso

youtube.com/watch?v=WhIWqUJlq0&list=PL0GxAYLM2rXvmKinrcX-xV1RWNxRMd3t4

Aplicaciones Google Bienvenidos | Unive... booksmedicos Libr... Sci-Hub: removing... Polineuropatía des... Temblor : National L...

YouTube

CICLO DEL SUEÑO
Niels Pacheco Barrios

UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA
Ciclo del sueño - Repaso
5510 vistas · 15 abr. 2018

102 4 COMPARTIR GUARDAR

Fases del Sueño
Ramón Acevedo Cardona
20,439 vistas · hace 2 años

165. CICLO DEL SUEÑO. David Fernández Orta
Fundamentos de Psicobiología I
1202 vistas · hace 3 meses

MC Davo, Dharius, C-Kan & Zimple - Préndete Un Blunt...
MCDAVO
43 M de vistas · hace 7 meses

MC Davo - No Me Arrepiento (feat. Gera MX, Neto Peña,...
MCDAVO
27 M de vistas · hace 10 meses

¿Cuánto tiempo debes dormir para ser productivo? (Mito de...
Rafael Luque
24,106 vistas · hace 2 años

Young Thug, 2 Chainz, Wiz Khalifa & PnB Rock - Gang Up...
Young Thug
121 M de vistas · hace 3 años

Calidad del Sueño: sábado, 27 de marzo de 2021
Escritorio 04:17 p. m.

Ciclo del sueño

Es un proceso fisiológico normal, cambios a nivel de conciencia, a nivel físico, y es un comportamiento donde los movimientos se encuentran disminuidos. **Estados del sueño:** 1) **Electroencefalograma:** Electroencefalograma puesto en el musculo (potenciales eléctricos del musculo), Electroencefalograma puesto en los ojos (mov. de ojos), actividad α (estado de relajación) polisomnografía o Registro de las funciones corporales a medida que uno duerme o trata de dormir (diagnosticar un trastorno de sueño).

Etapas del sueño = sueño REM y No REM, sueño No REM ocurre primero y dura 30-60 min, primero es el sueño No REM después se mete el sueño REM y después de otro periodo de sueño REM.

ETAPAS DEL SUEÑO

■ Sueño No REM (Non-Rapid Eye Movement)

- N1: predominio de ondas Theta, estado entre el sueño y vigilia, alucinaciones hipnagógicas, fácil de despertar (20-30 min)
- N2: ondas Theta, consolidación de la memoria, **hechos del sueño** (sueño con ruidos en el ambiente) y **compras K** (al hacer la pasma)
- N3: Ondas Delta, somnambulismo.

■ Sueño REM (Rapid Eye Movement)

- Los sueños se pueden recordar
- Ondas α , sueño parádico (actividad cerebral es alta, el cuerpo está paralizado).

Etapas del sueño en relación del sistema reticular. Δ

	Vigilia	Sueño No REM	Sueño REM
Inflación hipotubermia.	Hipotalamo posterior lateral	Nucleo preoptico ventrolateral	Nucleo preoptico ventrolateral
Actividad adrenergica.	↑	↓	↑
" monoaminergica.	↑	↓	-

Diferencias entre el sueño REM y NREM

Parámetro	Sueño No-MOR	Sueño MOR
Electroencefalografía	No hay movimientos oculares rápidos.	Hay movimientos oculares rápidos.
Electro-miografía	Relajación parcial	Atonía de músculos.
PA	Disminuida	Variable
FC	Disminuida	Variable
GC	Disminuida	Disminuida
Metabolismo cerebral de la glucosa	Disminuido	Aumentado
T _o corporal	Disminuida	Se produce hiperregulación
FR	Disminuida	Variable
Actividad mental	Vivencias no organizadas	Vivencias organizadas

El sueño No-REM es el tipo predominante de sueño en adultos y representa el 75-90% del período de sueño nocturno y el sueño REM un 10%

En recién nacido el 50% del sueño es sueño REM.

Conclusiones.

El sueño NO-REM es antes que el sueño REM.

La Regulación en el REM y N-REM es a través de un mecanismo interruptor parecido a la regulación del sueño y vigilia.

El sueño es siempre fisiológico

Diferencias importantes entre el sueño REM y NO-REM

Las alteraciones del sueño se dan por distorsión parcial del sistema reticular activador y disregulaciones del sistema homeostático y circadiano.

La neurofisiología del sueño ¿por qué dormimos?

Mis actividades | UDS x (75) La neurofisiología del su... x +

youtube.com/watch?v=_1BEpbNBAnE&list=PL0GxAYLM2rXvmKinrcX-xV1RWxRMd3t4&index=3

Aplicaciones Google Bienvenidos | Unive... booksmedicos Libr... Sci-Hub: removing... Polineuropatía des... Temblor : National L... Lista de lectura

YouTube MX Buscar

Neurofisiología del sueño

Sinapsis MX

La neurofisiología del sueño ¿por qué dormimos?

93,334 vistas • 10 Jun. 2015

1791 45 COMPARTIR GUARDAR ...

Todos Ciencia Presentaciones Videos rela >

- ¿Qué hace el cerebro mientras duermes? Te va a sorprender
Dokhand
40,233 vistas • hace 2 años
- Bases Estructurales: Vigilia
37:18
- Fisiología del sueño
soltrilce soltrilce
7981 vistas • hace 3 años
- Las FASES del SUEÑO. EXPLICACIÓN BREVE y...
Mente Humana
82,468 vistas • hace 3 años
- Usted preguntará por qué dormimos | Diego Golombek |...
TEDx Talks
64,023 vistas • hace 1 año
- ¿Quién Te Crees? - Mc Davo Ft Calibre 50
MCDAVO
9.3 M de vistas • hace 1 semana
- ¿Qué son y cómo se producen los sueños?
Boris Albert Psicopedagogo
4193 vistas • hace 4 años

Escritorio 04:21 p. m.

La neurofisiología del sueño ¿por qué dormimos?

¿Qué nos hace dormir?

- El sueño como conducta circadiana
- Teoría de la deuda de sueño.

Michael Siffre el 1972 pasó un tiempo en una cueva donde ahí se enamoró de la cronobiología: se dice que el cuerpo mantiene un horario constante, duerme y despierta en intervalos regulares, el cuerpo posee un reloj interno (dura 26 hrs a comparación de lo normal).

El núcleo supraquiasmático del hipotálamo es el reloj maestro, coordina la secreción de neurotransmisores y hormonas que preparan el cuerpo para estar activos y para dormir; el núcleo supraquiasmático está coordinado con el horario de 24 hrs.

• La retina posee nervios ganglionares que responden a la luz. Información al hipotálamo, cuando hay luz en el ambiente algunas vías impiden que la glándula pineal secreta **MELATONINA**; en ausencia de luz (noche) no hay frenos que se secreta la **MELATONINA**.

La deuda del sueño.

• cuando estás despierto se acumulan en el cerebro una sustancia conocida como **ADENOSINA** (producto del metabolismo normal) la acumulación de esta sustancia activa los núcleos del cerebro que se encargan de producir el sueño. Cuando uno duerme se disminuye la **ADENOSINA**, Entre más acumule más difícil es dormir y más dura el sueño.

Adenosina y melatonina (inducen el sueño): 2 sistemas implicados.

1) Favorece estar despierto (sistema activador reticular ascendente): desde el bulbo raquídeo hasta el mesencéfalo y contiene

Diferentes núcleos que secretan diferentes neurotransmisores (noradrenalina, serotonina, histamina y acetilcolina) cuando los neuronas de estos núcleos tienen una actividad eléctrica nos mantenemos despiertos ¿Cómo regula la actividad de estos núcleos? Hipotálamo favorecen la vigilia por medio de núcleos (núcleo lateral y el tubero mamilar)

2) Sistema que nos invita a dormir: Los núcleos que favorecen el sueño (núcleo lateral y el pre-óptico ventro lateral).

Como interactúan estos núcleos.

• **Vigilia o Despierto**: el núcleo tubero mamilar libera **HISTAMINA** y algunas neuronas del núcleo lateral liberan **OREXINA**, estos neurotransmisores activan al sistema activador reticular ascendente, permitiendo que los núcleos que los conforman liberen **Noradrenalina, Serotonina y Acetilcolina** = Despierto.

• **Dormir**: **ADENOSINA Y MELATONINA**; activan al núcleo pre-óptico ventral lateral de la actividad del hipotálamo es el núcleo facilitador del sueño, este núcleo tiene proyecciones que inhiben a la actividad del sistema activador reticular ascendente mediante el **GABA**. La adenosina y melatonina favorecen que algunas neuronas del núcleo lateral secreten hormona concentrada de melamina provoca la inhibición del sistema activador reticular ascendente.