



Universidad del Sureste Escuela de Medicina



CICLO DEL SUEÑO

PRESENTA

Ángel José Ventura Trejo

Neurología

Dr. José Luis Gordillo Guillen

Comitán De Domínguez, Chiapas, 30 de marzo del 2021

Ingeniero Jose Ventura Trejo. S. Ciclo del Sueño

Que es el sueño es la pregunta inicial lo que el sueño es un confortamiento donde el movimiento en la mente disminuido esta generalmente quieto, aunque tambien se le puede decir que es un estado de conciencia, sin embargo no solo es a esto se le llama. NombRANDOLO como un proceso fisiologico.

Dentro del estudio del sueño se encuentran diferentes métodos a emplear como el electroencefalograma que es un punto electrodo de una serie de potenciales electricos del miscello. Siguiendo con los otros estudios o métodos esta la electro-oculograma el cual en este se coloca un electrodo en el ojo y que de que mane mantiene potenciales de accion. en los ojos haciendo detectar todos los movimientos de los ojos la actividad alfa o delpha es el estado en un estado de relajación. Se detecta actividad electrica de 8 a 12 hz el cual se monitorea mediante un electroencefalogramma a toda esta (estudio) se le nombra polisomnografia, el cual se dice que es un estudio del sueño. Este examen nos da los resultados de los registros de ciertas funciones corporales a medida que uno duerme o bien en su estado cuando trata de dormir se utiliza para poder diagnosticar los trastornos del sueño.

Las etapas del sueño en esta punta se dividen en dos grandes etapas las cuales son la etapa del sueño REM y la etapa del sueño no REM.

durante la noche y siendo más
estándar en el adulto la primera
etapa o bien es primer tipo de
sueño es el NO REM. Por lo
que este tardaría entre los
primeros 60 a 90 minutos, mientras
que este se interrumpe por el
sueño REM en este se puede
hamborar que no tiene un tiempo
estimado por lo ^{usual} se pone
que puede durar entre minutos
hasta media hora, posterior a esto
sigue otra fase del sueño NO REM,
este período es consecutivo
ya que durante una noche de
sueño en general se usual encontrar
de cuatro a seis ciclos (con los
períodos siendo al alternar de
sueño NO REM y del sueño REM)

Como se menciona anteriormente el
sueño se divide en dos tipos
el sueño REM que es el movimi-
ento rápido del ojo, y el sueño
NO REM que son los movimientos
no rápidos o movimientos lentos del
ojo, que en específico la fase o
el sueño no REM se divide en
3 etapas o fases N1, N2, N3

El sueño NO REM N1 que es con la
que empieza, menciona que tiene
predominio de ondas theta es un estado entre
sueño y vigilia, y presenta características hipnológicas
(breve tiempo, sensación de caer) y tiene un fácil despertar.
La fase N2 presenta ondas theta, consolidación
de memoria y supresión de señales sensoriales,
y por último la fase N3 con presencia
de ondas delta, las cuales en
este fase se dan los sonambulismo
en caso de los que tengan.

Ansa Jose Ventura Trede.

Neuro fisiología del sueño

En forma nos dormimos de como es fácilmente dicho, aunque realmente la respuesta es fácil y el que si no dormimos nos heriamos, pero hacen mención de que nos hace dormir el ciclo se puede expresar en dos (trios) solamente grander los que están en una cascata circadiana o bien se sea en una teoría sobre la deuda del sueño.

Dentro de un estudio de Michael Siffir menciona que por medio de la experimentación propia el cuerpo lleva un reloj interno el cual hace que en el momento preciso o adecuado aunque tiene una varianza a comparación de lo que el día para el reloj interno es de 26 horas y no de 24 horas como sabemos comúnmente.

El reloj maestro internamente es el núcleo supra quiral mático del talamo. el cual esta parte coordina la secreción de sustancias como neuro transmisores y hormonas que preparan al cuerpo para poder estar activo o dormir (en conductos normales este se puede o de mantener sincronizado con el día de 24 horas, pero esta se sincroniza por medio de la retina de que contiene células de tipo ganglionar reactivos a la luz y estas mandan sus axones al hipotálamo llevando información sobre la luz del ambiente sin caso de haber luz se inhiben series de conexiones que controla pines secreta melatonina. Pero si no hay luz no se inhibe la secreción de la melatonina.

mientras que la falta de la deuda del
sueño, bien este es dado a
que si en algún momento se duerme
menos de lo normal cuando se logra
dormir se duerme aún más de lo
normal y este es dado por medio de
la acumulación de adenosina en el
cerebro. Como producto del metabolismo neuronal
y como reacción este mismo activo los núcleos
del cerebro se encargan de producir sueño.