



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ESCUELA DE MEDICINA

“FISIOLOGIA DEL SUEÑO”

Presenta: Francisco Javier Méndez López

MATERIA: NEUROLOGÍA

Semestre: 6°

Grupo: “B”

Docente: Dr. José Luis Gordillo

Comitán de Domínguez, Chiapas

Marzo del 2021

Fisiología del sueño

La palabra sueño se deriva del latín *somnum* y su raíz original se conserva en las palabras *somnifero*, *somnoliento* y *somnambul*. Según el Diccionario de la Real Academia Española, sueño, en resumen, significa el acto de dormir como el deseo de hacerlo y en sueño equivalente al acto de soñar, es la *en sueños*.

A diferencia de lo que se cree comúnmente el sueño es un estado dinámico donde grupos de neuronas siguen activas desempeñando un papel diferente al de la vigilia y es, además, necesario para la salud en general del organismo, por sus propiedades de consolidar las distintas formas de la memoria, regular la temperatura y la función de ciertos neurotransmisores así como de almacenar energía y mantener la inmunocompetencia.

En una persona normal adulta joven, el promedio de sueño es de 8 horas diarias con 16 horas de vigilia, el sueño como ya se mencionó, tiene 2 fases perfectamente definidas, el sueño REM y el NREM en donde el núcleo está en Reticular pontis orales lateral (NRPO) y ventrolateral preoptico (VLPO) respectivamente.

