

SUEÑO

Estado de conciencia, sin embargo, no es únicamente un cambio a este nivel. Proceso fisiológico normal, movimiento ↓

Estudios: electromiografía, electro oculograma, actividad alpha, polisomnografía.

Etapas:

Adultos → No REM ocurre primero y dura generalmente 60-90 min
Interrumpido por sueño REM (minutos hasta media hora)
Seguido por otro sueño no REM.
4-6 ciclos de períodos alternantes.

SUEÑO NO REM: Fase N1 → predominio ondas Theta, estado entre sueño y vigilia, alucinaciones hipnagógicas (alucinaciones relaciones con última actividad realizada), fácil de despertar. 20-25 minutos.

Fase N2 → Ondas Theta, consolidación de la memoria, husos del sueño y complejo K (sonidos y tocar).

Fase N3 → Ondas delta, sonambulismos.

SUEÑO REM: Sueños que se pueden recordar, ondas alfa (que se dan cuando uno está despierto), sueño paradójico (activ. cerebral alta).

DIFERENCIAS:

SUEÑO N-REM
No hay movimientos oculares.
Relajación parcial
PA ↓
FC ↓
GC ↓
↓
T° Corporal ↓
FR ↓
Vivencias no organizadas

SUEÑO REM
Movimientos oculares rápidos.
Atonía muscular
PA Variable
FC Variable
GC ↑
↑
T° C se pierde
FR Variable
Vivencias organizadas

PARÁMETROS
Electrooculografía
Electromiografía
Presión arterial
Frecuencia cardíaca
Costo cardíaco
metabolismo cerebral de la Glu.
Temperatura corporal
Frecuencia respiratoria
Actividad mental

SUEÑO

SUEÑO N-REM

SUEÑO REM

Respiración profunda y regular.

Respiración irregular y más frecuente.

Abolición de reflejo tusígeno

Presencia de apneas centrales

Desaparición de reflejo deglutorio

↑ motilidad intestinal.

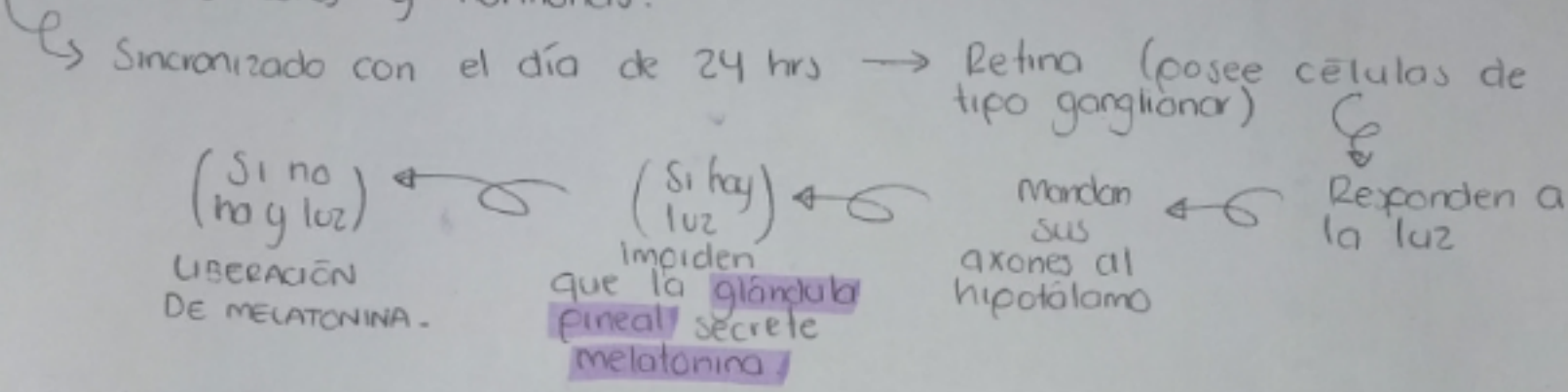
Facilidad de aparición de arritmias

Presencia de erecciones.

	VIGILIA	SUEÑO N-REM	SUEÑO REM
Influencia Hipotalámica	Hipotálamo posterior central	Núcleo preóptico ventrolateral	Núcleo pre-óptico ventrolateral
Actividad Colinérgica	↑	↓	↑
Actividad monoaminérgica	↑	↓	Ausente.

RELOJ BIOLÓGICO Y MEDIADORES QUÍMICOS (SUEÑO Y VIGILIA)

Núcleo supraquiasmático del hipotálamo → coordina la secreción de neurotransmisores y hormonas.



Mientras se está despierto: acumulación de Adenosina (producto de metabolismo neuronal) = Activación de productos del núcleo del cerebro para producir sueño.

SRAA (Sistema Reticular Activador Ascendente)

Desde el bulbo raquídeo hasta mesencéfalo.

Neurotransmisores: NA, Serotonina, histamina, acetilcolina.

