UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TUXTRLA GUTIERREZ, CHIAPAS

MEDICINA HUMANA 6TO SEMESTRE

UNIDAD I

NEUROLOGIA

FISIOLOGIA DEL SUEÑO

DR. MONICA GORDILLO

DEBORA NIETO SANCHEZ

FISIOLOGIA DEL SUEÑO

Fase I o etapa de adormecimiento

Esta primera etapa comprende aproximadamente los primeros diez minutos del sueño, desde que estamos en período de vigilia hasta que nos adormecemos, una etapa de transición.

Fase II o etapa de sueño ligero

Es la etapa en la que el cuerpo va desconectando lentamente de aquello que hay en nuestro entorno, y tanto nuestra respiración como nuestro ritmo cardíaco se van ralentizando.

Fase III o etapa de transición

Se trata de una etapa corta, de apenas dos o tres minutos, en la que nos acercamos al sueño profundo.

Fase IV o etapa de sueño profundo, sueño delta

La etapa de sueño profundo suele ocupar aproximadamente un 20% del total del ciclo del sueño. Es la etapa más importante de todas, ya que va a determinar la calidad de nuestro descanso.

Fase de sueño REM o etapa de sueño paradójico

Se denomina fase de *rapid eye movement* debido al movimiento constante de los globos oculares bajo los párpados. sueño

se caracteriza por tener una alta actividad cerebral, muy similar a la que tenemos mientras estamos despiertos: durante la fase de sueño REM la actividad cerebral es muy alta,