



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS TUXTLA GUTIERREZ CHIS.**

**NEUROLOGIA  
PRIMERA UNIDAD**

**TEMA:  
ETAPAS DEL SUEÑO**

**ALUMNO:  
ANGEL GERARDO VALDEZ CUXIM**

**DOCENTE:  
DRA. MONICA GORDILLO**

**SEXTO SEMESTRE**

**MEDICINA HUMANA**

Lonzi, J.. (2017). ¿Sabes lo que ocurre en tu cuerpo cada noche? Todas las fases del sueño. Febrero 27, 2022, de Muy saludable, sanitas Sitio web: <https://muysaludable.sanitas.es/salud/fases-ciclos-sueno/>

# fases del sueño

No todo el descanso ni el sueño es igual una vez que nos metemos en la cama: nuestro sueño es cíclico y se divide en ciclos de aproximadamente 90 minutos que se repiten durante las ocho horas recomendables que pasamos durmiendo, pudiendo encadenar entre cuatro y seis ciclos seguidos. Dentro de estos ciclos se suceden diferentes etapas de sueño lento y de sueño paradójico, en secuencias con un orden determinado.

## Fase I o etapa de adormecimiento

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

Dentro de esta fase se suceden etapas de gran actividad cerebral con otras de menor intensidad, algo que hace que sea muy difícil despertarnos cuando estamos en ella. ¿Alguna vez has soñado que caes por un precipicio y te has despertado súbitamente? Ha sido durante la fase II o de sueño ligero.

## Fase II o etapa de sueño ligero

La fase II de nuestro sueño ocupa aproximadamente el 50% de nuestros ciclos de sueño. 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. Durante las fases III y IV del ciclo del sueño es cuando nuestro cuerpo se encuentra en un estado de relajación profunda y cuando se dan los picos de segregación de hormona del crecimiento, muy importante para los deportistas.

## 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.

Durante esta fase del sueño también es difícil despertarnos: nuestro ritmo respiratorio es muy bajo, así como nuestra presión arterial, que suele descender entre un 10 y un 30%.

## Fase de sueño REM o etapa de sueño paradójico

La etapa de REM ocupa un 25% de nuestro ciclo del sueño, entre 15 y 30 minutos. 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,