



Universidad del Sureste
Campus Tuxtla Gutiérrez
“Fisiología del sueño”

Neurología

Dra. Mónica Gordillo Rendón

Br. Viridiana Merida Ortiz

Estudiante de Medicina

6to Semestre

28 de febrero de 2022, Tuxtla Gutiérrez Chiapas

Bibliografía: *Pediatr Integral* 2018; XXII (8): 358–371

FASES DEL SUEÑO

ETAPA I

Etapa de adormecimiento: Comprende aproximadamente los primeros diez minutos del sueño, presenta actividad tónica baja

Fenómeno normal, periódico, activo y reversible. Su principal característica es que el individuo de "desconecta" perceptivamente del ambiente. El conjunto total de las cinco etapas tiene una duración entre 90 y 100 minutos aproximadamente y se desarrollan de forma cíclica.

ETAPA II

Etapa de sueño ligero: Se gasta más del 50 % del tiempo total del sueño en esta fase. El ritmo cardíaco y respiratorio continúan disminuyendo, provocando una relajación progresiva, actividad tónica baja.

ETAPA V

Comienza 90 minutos después de haberte quedado dormido, con una duración de 20 minutos. Acompañando al movimiento rápido de los ojos, se puede observar una fluctuación en la frecuencia cardíaca y respiratorias, pérdida del tono muscular o incremento de las secreciones gástricas.

ETAPA IV

Etapa de sueño profundo: Ocupa el 20% del ciclo, su duración se ve determinada por tu falta de sueño: a mayor falta de sueño, mayor duración de la etapa y viceversa. El ritmo cardíaco y la presión arterial descienden

ETAPA III

Etapa de transición: En esta etapa da comienzo el sueño profundo y reparador, tiene una duración aproximada de 20 minutos. Los músculos están ya relajados y las constantes vitales continúan descendiendo de forma regular. Es más difícil que algún estímulo sensorial despierte o mueva