



Diagrama Fases del Sueño

Neurología – Dra. Monica Gordillo Rendón



28 DE FEBRERO DE 2022
MEDICINA HUMANA – 6TO. SEMESTRE
Oscar Adalberto Zebadua Lopez

“Etapas o Fases 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

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.

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.

Fase IV o etapa de sueño profundo.

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 caracteriza por tener una alta actividad cerebral, durante la fase de sueño REM la actividad cerebral es muy alta.

Ocupa un 25% de nuestro ciclo del sueño, entre 15 y 30 minutos.