

qwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiop

asdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcv

bnmqwert

## Fases del sueño Fisiología

### Neurología

Docente: Dra. Mónica Rendón Gordillo

Aurora Flor D' Luna Domínguez Martínez

opasdfgh

xcvbnmq

yuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghj

klzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmq

# Fases del sueño

## REM

## NoRem

### La fase I

1,5% del ciclo total.

Si el ciclo dura 100 minutos, tan solo 1 minuto y medio el cuerpo estaría en la fase I.

### La fase II

25% del ciclo total.

En un ciclo de 100 minutos, 25 minutos serían los que duraría la fase II.

### Fases III y IV

45% del ciclo total.

En un ciclo de 100 minutos, estas fases durarían aproximadamente 45 minutos.

### La fase REM

Una duración del 25% del ciclo

Por lo que en un ciclo de 100 minutos, tan solo 25 minutos corresponden al sueño paradójico y a los sueños.

### NREM- Fase I

Es la etapa donde sentimos somnolencia o estamos adormecidos

Ondas Alfa y Beta han desaparecido

### NREM- Fase II-III

El sueño es ligero.

Cada vez desaparece más el ritmo Alfa, sigue existiendo tono muscular.

Experimentamos poco a poco la entrada a las ondas theta.

### NREM- Fase IV

Esta es la etapa del sueño profundo.

En nuestro cerebro aparecen ondas Delta.

El ritmo encefalográfico es muy bajo.

# Bibliografía

Hernández. D. J. (2022) Título: Fases del sueño. Revista: Elsevier. Ciudad: México. D. F. Pág. 1-5. Vol. 8

Velayos. L. J. Morales. J. F. Irujo. M. A. (2007) Título: Base anatómica del sueño. Revista: Scielo. Ciudad: Madrid España. Pág. 1-25. Vol. 30.