



Universidad del sureste

Campus: Tuxtla Gutiérrez

Nombre: Frida Citlali Hernández Pérez

Materia: Neurología

Docente: Dra. Mónica Gordillo Rendón

Tema: Fases del sueño fisiológico

Unidad 1

Medicina humana

6to semestre

FECHA: 28/02/2022

FASES DEL SUEÑO FISIOLÓGICO.

Fase NREM (No Rapid Eye Movement) también llamada NR

Fase N1: es la más corta y abarca el sueño más superficial.

- Es fácil despertar al sujeto desde este estadio.
 - Los ojos se mueven lentamente por debajo de los párpados cerrados sin ritmicidad.
 - La respiración es calmada y la frecuencia cardíaca lenta.
 - Existen algunos movimientos groseros en busca de posiciones cómodas.
 - La situación todavía se relaciona con los problemas diurnos, aunque después de 10 minutos en este sueño, no se recuerda lo que se ha escuchado, leído o preguntado justo antes de dormirse.
- Dura pocos minutos

Fase N2: supone el 50% del sueño total.

- En esta fase ya se aprecian ondas cerebrales típicas, con los complejos K y los "husos de sueño" (a partir de los 3 meses de edad).
 - Ausencia de movimientos oculares.
 - físicamente la temperatura, la frecuencia cardíaca y respiratoria comienzan a disminuir paulatinamente
 - Los sueños son raros y no se suelen recordar.
- Duración: 10 a 20 min

Fase N3: sueño muy profundo y reparador.

- Presencia de ondas delta cerebrales.
 - Ausencia de movimientos oculares.
 - Frecuencias cardíaca y respiratoria muy lentas.
 - Ausencia de sueños.
- Duración: 15 a 30 min

Fase N4:

Es la etapa del sueño más profundo

- Si hay falta de sueño esta etapa ocupara la mayor parte de la noche
 - Las constantes vitales están significativamente más bajas que durante las horas de vigilia.
 - Puede aparecer sonambulismo y eneuresis.
- Duración: 15 a 30 min aproximadamente

Fase REM (R). También llamado sueño paradójico o sueño MOR (movimientos oculares rápidos).

Se caracteriza por:

- Presencia de movimientos oculares rápidos.
- Frecuencia cardíaca y respiración irregulares.
- Cuerpo "paralizado" a excepción de pequeños músculos periféricos y pequeñas sacudidas.
- Presencia de sueños emocionales activos.
- Es más frecuente al final de la noche.
- El EEG se parece al de la vigilia.
- Esta fase se incrementa durante el proceso de aprendizaje activo.
- Se asocia con una elevada actividad cerebral.

Un adulto joven pasa aproximadamente entre 70-100 min en el sueño no MOR para después entrar al sueño MOR, el cual puede durar entre 5-30 min, y este ciclo se repite cada hora y media durante toda la noche de sueño. Por lo tanto, a lo largo de la noche pueden presentarse normalmente entre 4 y 6 ciclos de sueño MOR