

UNIVERSIDAD DEL SUERESTE

SEXTO SEMESTRE

NEUROLOGIA

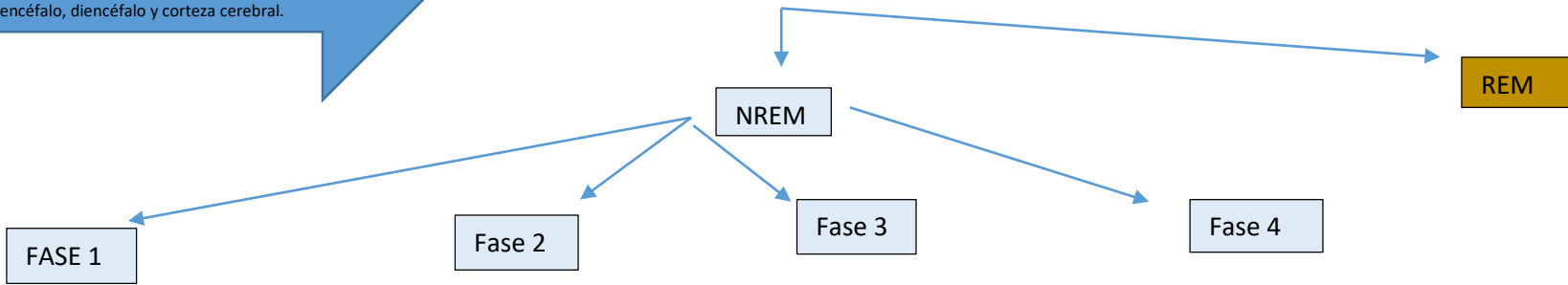
MEDICINA HUMANA

MARIA MERCEDES MARROQUIN HDZ

DRA. MONICA GORDILLO RENDON

Los dos estados: vigilia (despierto) y sueño(dormido), se integran en un conjunto funcional denominado: ciclo vigilia-sueño, cuya aparición rítmica es circadiana y resulta de la interacción de diferentes áreas a nivel del sistema nervioso: tronco encéfalo, diencéfalo y corteza cerebral.

FASES DEL SUEÑO FISIOLÓGICO



- Dura pocos minutos
- Es el grado más ligero del sueño
- El paciente se despierta rápidamente sin estímulos sensoriales



- Dura de 10 a 20 min
- Periodo de sueño más profundo
- Relajación progresiva
- La persona se despierta con relativa facilidad



- Dura de 15 a 30 min
- Etapa inicial de sueño profundo
- Músculos completamente relajados
- Constantes vitales disminuyen aunque permanecen regulares
- Difícil despertar a la persona, raramente se mueve



- Dura aprox. De 15 a 30 min
- Etapa de sueño más profunda
- Constantes vitales bajas
- Sonambulismo y enuresis
- Difícil despertar al paciente



- Empieza alrededor de 90 min
- La duración aumenta cada ciclo y tiene una media de 20 min
- Se caracteriza por movimientos rápidos de los ojos FC Y FR fluctantes, incremento de secreciones gástricas
- Resulta ser difícil despertar al paciente



<https://www.elsevier.com/es-es/connect/enfermeria/las-fases-del-sueno-nrem-y-rem>

https://invanep.com/blog_invanep/fisiologia-del-sueno