

ALUMNO:

Rolando De Jesús Pérez Mendoza

PROFESOR:

Dr. Manuel Eduardo López Gómez

MATERIA:

Neurología

ACTIVIDAD:

Ensayo sobre el sueño, mecanismo de regulación,
Principales trastornos, etc.

UNIVERSIDAD:

Universidad Del Sureste

CAMPUS:

San Cristóbal De Las Casas Chiapas

FECHA DE ELABORACION:

04 de Marzo del 2022

FECHA DE ENTREGA:

09 de Marzo del 2022



INTRODUCCION:

En este ensayo abordaremos temas en relación al sueño, y sus principales características, iniciando con el concepto principal de ¿Qué es el sueño? El sueño es una función biológica de central importancia para la mayoría de los seres vivos. Los estudios sobre la fisiología del sueño han demostrado que durante este se produce una diversidad de procesos biológicos de gran relevancia, como la conservación de la energía, la regulación metabólica, la consolidación de la memoria, la eliminación de sustancias de desecho, activación del sistema inmunológico, etc. Todos los seres humanos estamos familiarizados con el proceso de sueño, ya que lo experimentamos cotidianamente

DESARROLLO:

REGULACION DEL SUEÑO:

Existe una disminución de la conciencia y de la reactividad a los estímulos externos.

Se trata de un proceso fácilmente reversible (lo cual lo diferencia de estados patológicos que cursan con alteraciones del estado de alerta como el estupor y el coma).

Generalmente se asocia a inmovilidad y relajación muscular.

Suele presentarse con una periodicidad circadiana (diaria), por lo común en relación con los ciclos de luz y oscuridad.

Durante el sueño los individuos adquieren una postura estereotipada.

La ausencia de sueño (privación), induce distintas alteraciones conductuales, psicológicas y fisiológicas; además de generar una “deuda” acumulativa de sueño que eventualmente deberá recuperarse (rebote de sueño).

EL SUEÑO NORMAL Y SUS FASES

Esta función biológica suele dividirse en 2 grandes fases que, de forma normal, ocurren siempre en la misma sucesión: todo comienza con el llamado sueño sin movimientos oculares rápidos (No MOR), que tiene varias fases, y después se pasa al sueño con movimientos oculares rápidos (MOR).

Sueño No MOR

Fase N1. Esta fase se corresponde con la somnolencia o el inicio del sueño ligero, en ella es muy fácil despertar al individuo, la actividad muscular disminuye paulatinamente y pueden observarse algunas breves sacudidas musculares súbitas que a veces coinciden con una sensación de caída (mioclonías hípnicas); en el electroencefalograma (EEG) se observa actividad de frecuencias mezcladas de bajo voltaje y algunas ondas agudas (ondas agudas del vértex).

Fase N2. En el EEG se caracteriza porque aparecen patrones específicos de actividad cerebral llamados husos de sueño y complejos K; en lo físico, la temperatura, la frecuencia cardíaca y respiratoria comienzan a disminuir paulatinamente.

Fase N3 o sueño de ondas lentas. Esta es la fase de sueño No MOR más profunda, y en el EEG se observa actividad de frecuencia muy lenta (< 2 Hz).

Sueño MOR

Fase R. Se caracteriza por la presencia de movimientos oculares rápidos; en lo físico, el tono de todos los músculos disminuye (con excepción de los músculos respiratorios y los esfínteres vesical y anal); asimismo la frecuencia cardíaca y respiratoria se vuelve irregular e incluso puede incrementarse. Durante el sueño MOR se producen la mayoría de las ensoñaciones (lo que conocemos coloquialmente como sueños), y la mayoría de los pacientes que despiertan durante esta fase suelen recordar vívidamente el contenido de sus ensoñaciones

TRASTORNOS DEL SUEÑO:

Los trastornos del sueño constituyen un grupo muy numeroso y heterogéneo de procesos. Hay muchísimas enfermedades que cursan con algún trastorno del sueño como uno más de sus síntomas. De hecho, es difícil encontrar alguna enfermedad que no altere en nada el sueño nocturno o la tendencia a dormir durante el día

INSOMNIO

El insomnio es el más frecuente de todos los trastornos del sueño en la población general. Por insomnio se entiende la presencia de forma persistente de dificultad para la conciliación o el mantenimiento del sueño, despertar precoz o un sueño poco reparador, a pesar de disponer de condiciones adecuadas para el sueño;

TRASTORNOS RESPIRATORIOS

En este grupo se incluyen aquellos trastornos del sueño que se caracterizan por una alteración de la respiración durante el sueño. Los síndromes de apnea central del sueño incluyen aquellos trastornos en los que el movimiento respiratorio está disminuido o ausente de una manera intermitente o cíclica, debido a una disfunción cardíaca o del sistema nervioso central

HIPERSOMNIAS

Esta sección incluye un grupo de enfermedades caracterizadas fundamentalmente por somnolencia diurna, que no es atribuible a ninguna dificultad para el sueño nocturno ni a cambios en el ritmo circadiano. Se entiende por somnolencia diurna la incapacidad para mantenerse despierto y alerta durante la mayoría de las situaciones del día

ALTERACIONES DEL RITMO CIRCADIANO

Para obtener un sueño óptimo, reparador o de buena calidad, el tiempo dedicado al mismo debería coincidir con el ritmo circadiano biológico del sueño de cada individuo. En la segunda Clasificación Internacional de los Trastornos del Sueño se describen las siguientes alteraciones del ritmo circadiano

PARASOMNIAS

Las parasomnias son trastornos de la conducta o comportamientos anormales que tienen lugar durante el sueño. En la segunda edición de la Clasificación Internacional de los Trastornos del Sueño se dividen en tres grupos: parasomnias del despertar, parasomnias asociadas al sueño REM, y otras parasomnias. En muchos casos hay datos sobre la influencia genética

MOVIMIENTOS ANORMALES RELACIONADOS CON EL SUEÑO

La alteración del sueño nocturno o las quejas de fatiga y somnolencia diarias son requisitos fundamentales para incluir en esta sección entidades que cursan con movimientos anormales. La clasificación de movimientos anormales incluye los relacionados con el sueño

SÍNTOMAS AISLADOS

Se incluyen en este apartado aquellos sujetos que tienen una elevada o baja necesidad de sueño. En el primero de los casos, y desde la infancia, los sujetos necesitan un tiempo total de sueño de 10 o más horas día, refiriendo somnolencia si no duermen esa cantidad de tiempo

OTROS TRASTORNOS DEL SUEÑO

Incluye todos aquellos trastornos que no pueden ser clasificados en ninguna de las categorías anteriores de la segunda Clasificación Internacional de los Trastornos del Sueño 1. El trastorno del sueño cumple características de más de una de las anteriores categorías; 2. No hay datos suficientes para establecer un diagnóstico dentro de las anteriores categorías

CONCLUSION:

En este trabajo hemos revisado el significado y procesos del sueño además de la clasificación más reciente de los trastornos del sueño. Aunque los grupos parecen bien diferenciados, es frecuente la asociación de trastornos y es posible la clasificación de algunos de ellos en varios grupos. Esta clasificación no es por tanto definitiva, pero sí facilita el estudio y comprensión de estos trastornos, así como la comunicación científica. Tomándola como una ayuda y no como algo definitivo será más útil para los estudios y diagnósticos clínicos. La frecuencia de los diferentes TS está en aumento en la población en general. En este incremento en la incidencia y prevalencia de TS están involucrados múltiples factores, y aunque resulta claro que esto tiene que ver en que se está poniendo más atención en dichos trastornos por su importancia médica, diagnosticar y brindar un correcto servicio y tratamiento ayudara a que disminuyan los casos de los trastornos del sueño.

BIBLIOGRAFIA FORMATO APA:

P. Carrillo-Mora, K.G. Barajas-Martínez, I. Sánchez-Vázquez, M.F. Rangel-Caballero. (2017). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? FASES DEL SUEÑO. 04 de marzo del 2022, de Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM Sitio web: <file:///C:/Users/Oportunidades/Downloads/fases%20del%20suen%CC%83o.pdf>

<file:///C:/Users/Oportunidades/Downloads/tipos%20de%20trasntornos.pdf>