

PSICOLOGIA MEDICA

Nombre del docente:

Juarez Rodas Paulina
Maribel

Nombre del alumno:

Daniela Nazli Ortiz Cabrera

Nombre del tema:

Estado de conciencia,
"Sueño"

Parcial: 3°

Nombre de la licenciatura

Medicina Humana.

ESTADOS DE CONSIENCIA

ETAPAS DEL SUEÑO

El ciclo del sueño está compuesto por 5 etapas distintas (90 a 100 minutos) que pueden ser agrupadas en dos tipos de sueño

SUEÑO REM (sueño paradójico): sueño con movimientos rápidos de los ojos, un estado recurrente del sueño en el cual suelen ocurrir los sueños vívidos.



SUEÑO No-REM: que agrupa las 4 etapas restantes, pero que entre sí son diferentes.

ETAPA 1

- Al entrar en un sueño ligero, el ritmo cardíaco se ralentiza aún más.
- La respiración se vuelve más irregular.
- Los músculos del cuerpo se relajan



ETAPA 2

- Conforme se profundiza el sueño, la temperatura corporal desciende aún más.
- El eeg comienza a incluir los husos del sueño, que son pequeños momentos distintivos de actividad de las ondas cerebrales generados por el tálamo



ETAPA 3

- nuevas ondas cerebrales llamadas delta comienzan a aparecer.
- Las ondas delta son muy grandes y lentas. Señalan el cambio hacia un sueño de ondas lentas más profundo y una mayor pérdida de la conciencia.



ETAPA 4

- La mayoría de la gente alcanza el sueño profundo (el nivel más profundo de sueño normal) en aproximadamente una hora.
- En esta etapa las ondas cerebrales son casi únicamente ondas delta lentas y el durmiente se encuentra en un estado de olvido.

