

SUEÑO

SE DEFINE COMO EL ESTADO DE INCONSCIENCIA DEL QUE PUDE SER DESPERTADA UNA PERSONA MEDIANTE ESTIMULOS SENSITIVOS O DE OTRO TIPO.

DOS TIPOS DE SUEÑO : DE ONDAS LENTAS Y DE MOVIMIENTO OCULAR RÁPIDO

1. Sueño de movimiento ocular rápido (sueño) REM por que los ojos experimentan unos movimientos rápidos aun cuando la persona todavía esta dormida.

2. Sueño de ondas de ondas lentas o no REM (NREM), en que las ondas cerebrales son potentes y de baja frecuencia, como se comenta más adelante.

REM Y NREM

El sueño REM ocupa un lugar el 25% del tiempo total de jóvenes, este episodio normal se repite más o menos 90 minutos.

La mayor parte de sueño corresponde en la modalidad de ondas lentas (NREM), que corresponde al sueño profundo..

SUEÑO REM (SUEÑO PARADÓJICO, SUEÑO DESINCRONIZADO)

En una noche normal de sueño, los episodios de sueño REM que duran de 5 a 30 min. suelen aparecer en promedio cada 90 min en los adultos jóvenes.

SUEÑO DE ONDAS LENTAS.

La mayoría de nosotros podemos comprender las características del sueño profundo de ondas lentas si recordamos la última vez que estuvimos despierto más 24hrs seguidas y a continuación el sueño profundo en el que caímos durante la primera hora después de acostarnos.

Asociación a un descenso del tono vascular periférico y de otras muchas funciones vegetativo del cuerpo.

TEORÍA BÁSICA SOBRE EL SUEÑO.

Sueño que sostenía que las áreas excitadoras de las superior del tronco encefálo, el sistema reticular activador

Simplemente acabamos cansado después de que las personas estuviera todo un día despierto y como consecuencia queda inactiva.

CENTROS NERVIOSO

La estimulación de diversas zonas especifica del encéfalo puede producir sueño dotado de unas características próximas a las del sueño natural

Los núcleo del rafe en la mitad inferior de la protuberancia y el bulbo raquídeo constituyen la zona de estimulación para generar el sueño casi natural más constante.

CICLO DE SUEÑO Y VIGILIA

Cuando los centros del sueño no está activos. Los núcleo reticulares del mesencefalo y la parte de la protuberancia se encuentran cía.