

ESTADOS DE LA CONCIENCIA

Características del sueño

El sueño es un ritmo biológico innato esencial para la supervivencia, de ahí la importancia de su estudio

Los cambios en el sueño a lo largo de la vida, son una de las pistas que los investigadores utilizan para estudiar el sueño

sueño y vigia

Las funciones corporales que oscilan durante las 24 horas son el sueño/vigilia, la temperatura corporal, secreciones hormonales, la excreción urinaria de potasio

El sueño es un proceso reversible y una necesidad básica biológica y fisiológica que representa un cambio en los estados de conciencia y alerta

El estudio del sueño

Etapa 1: Sueño ligero. Respiración más irregular. Músculos más relajados. Puede desencadenarse una contracción muscular refleja: espasmo hípnico (sueño)

Etapa 2: El sueño se hace más profundo. La temperatura del cuerpo desciende más. El EEG incluye husos del sueño (ráfagas cortas de actividad de ondas cerebrales distintivas)

Etapa 3: Aparece una nueva onda cerebral: Delta, que es grande y lenta. Su presencia señala un sueño más profundo y mayor pérdida de conciencia

Etapa 4: Sueño a nivel más profundo. Usualmente, se alcanza luego de una hora. Las ondas cerebrales son Deltas puras, se llega a un nivel de inconciencia. La persona despertará en esta fase confundida