

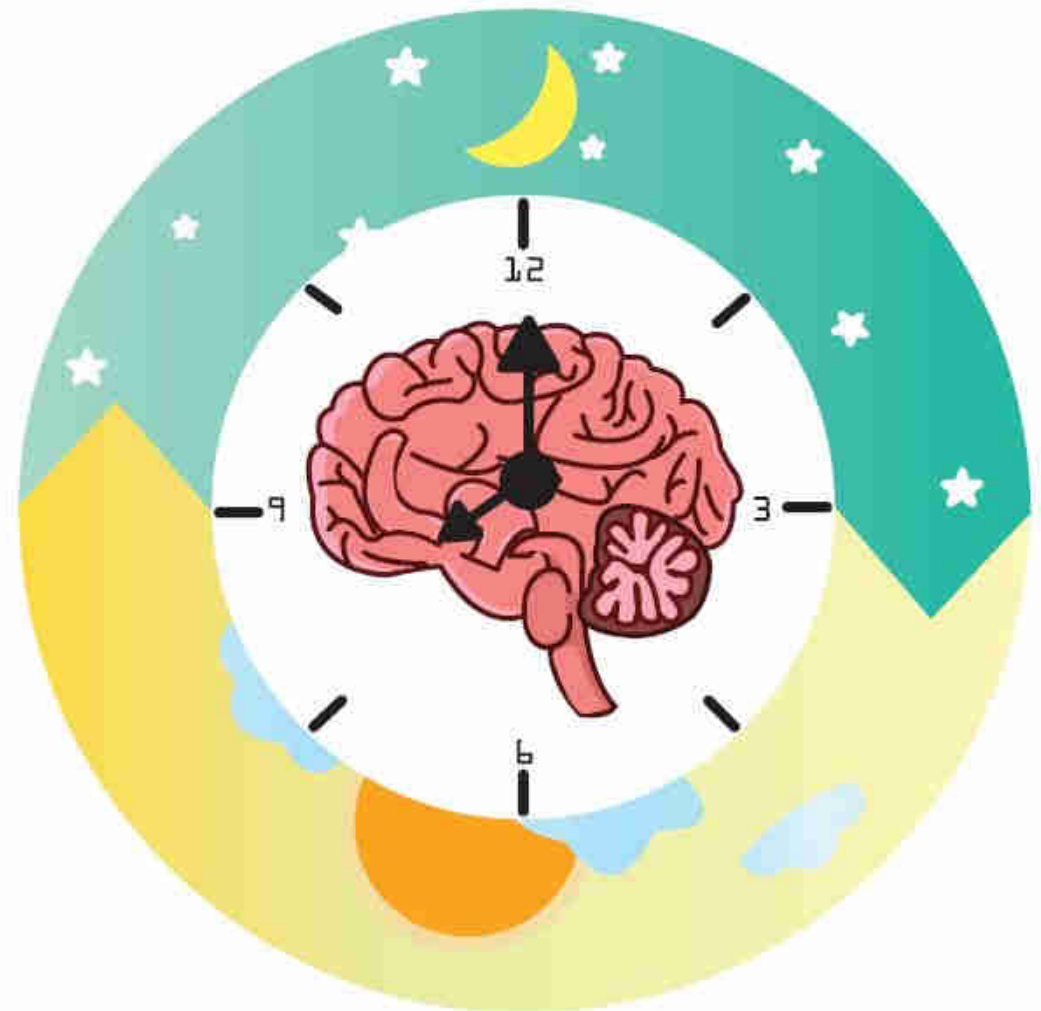
UNA VENTANA AL SUEÑO

Dr. CARLOS OMAR JACOB VELÁZQUEZ



¿Qué son los ciclos del sueño?

- Los ciclos de sueño hacen referencia a las fases por las que transita una persona, de forma secuencial, mientras duerme.
- En cada fase, que se repite varias veces durante la noche, la amplitud de las ondas cerebrales varía, y el cuerpo experimenta diferentes sensaciones



¿Cuál es la importancia del sueño para la salud?

- Es un proceso fisiológico que permite que tanto el cuerpo como la mente descansen, y que el organismo realice cierto tipo de funciones que son indispensables
- Cuando se siguen los ciclos del sueño de forma correcta, es posible descansar y tener niveles más altos de concentración, atención y memoria.
- el sueño ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y regular el equilibrio emocional de las personas.



¿Qué es el ritmo circadiano?

- Los ritmos o ciclos circadianos son los ritmos biológicos que tenemos los seres vivos y que nos ayudan a regular nuestro descanso.

Tiempo de duración de un ciclo

- nuestro sueño es cíclico y cada ciclo dura aproximadamente 90 minutos que se repiten durante las horas que pasamos durmiendo.

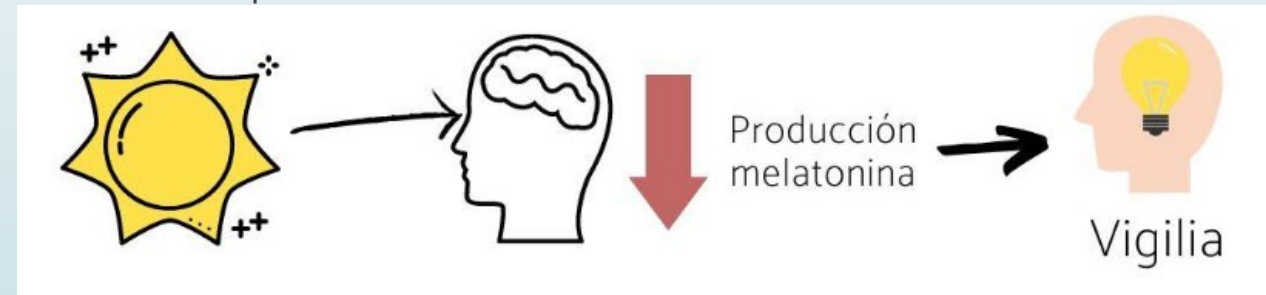


¿Qué hormonas participan en el ciclo sueño-vigilia?

- el cortisol es la hormona que, en alternancia con la melatonina, hace que nuestro cuerpo regule sus descansos

¿Cómo funcionan?

- El cortisol es la hormona de respuesta al estrés de nuestro cuerpo y su nivel más bajo se produce por la noche y son más altos justo cuando vamos a despertar.
- La melatonina, se activa con la oscuridad y podemos estimularla para que nos ayude a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño.



¿Cuántas fases tenemos y cuáles son ?

- Fase I: Adormecimiento
- Fase II: Sueño ligero
- Fase III: Transición
- Fase IV: Sueño profundo
- Fase REM: Sueño paradójico

¿En qué fase del sueño se producen los sueños?

¿Cuáles son las características del sueño REM?



¿Cuánto sueño es suficiente?

► 7-9 horas por noche

Horas recomendadas de sueño a diferentes edades



Trastornos del ritmo circadiano

- **Síndrome de retraso en la fase del sueño**



- **Síndrome del adelanto de la fase del sueño**



- **Síndrome del desfase horario (jet lag)**



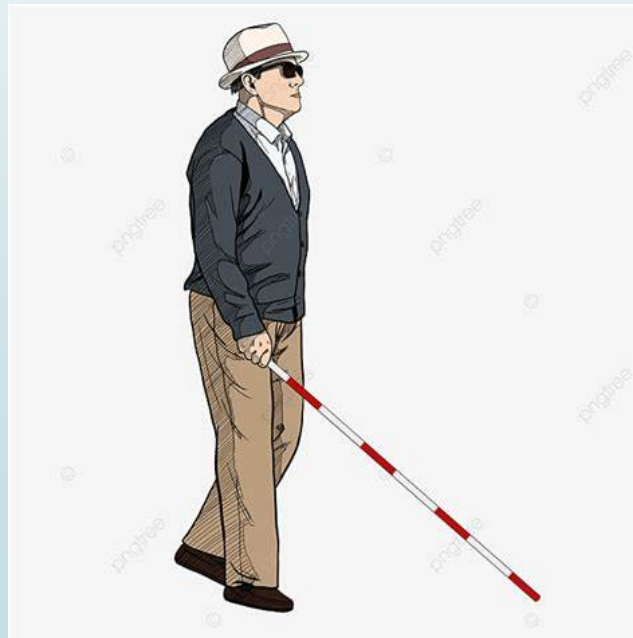
► Trastorno del trabajo por turnos

Consecuencias
del turno de
noche

 plain



► SÍNDROME HIPERNICTEMERAL





REFERENCIAS

- *Ciclos de sueño: ¿qué son y cómo funcionan?* (2024). Bupasalud.com.mx.
<https://www.bupasalud.com.mx/salud/ciclos-del-sueno>
- *Ritmo circadiano: las fases y los ciclos del sueño.* (2021, mayo 25). Zzzquil.es; Procter & Gamble. <https://zzzquil.es/sueno-y-descanso/fases-del-sueno-y-caracteristicas>
- *Su ciclo de sueño/vigilia.* (2022, March 24). NHLBI, NIH.
<https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sueno/ciclo-sueno-vigilia>
- Unai Aso Poza. (2019, September 30). *Ritmos circadianos: qué son y en qué funciones biológicas intervienen.* Psicologiaymente.com.
<https://psicologiaymente.com/neurociencias/ritmos-circadianos>