



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ESCUELA DE MEDICINA

NOMBRE DE ALUMNO:

**EMILI VALERIA ROBLERO
VELÁZQUEZ**

NOMBRE DEL DOCENTE:

**FRANCISCO CALDERÓN
HERNANDEZ**

NOMBRE DEL TRABAJO:

INFOGRAFÍA

MATERIA:

MEDICIN PALIATIVA

GRADO:

6TO SEMESTRE

TAPACHULA CHIAPAS A 4 DE JULIO DE 2025

FASES DEL SUEÑO

¿QUÉ ES?

- El sueño es un complejo cíclico compuesto por diferentes fases que se repiten varias veces a lo largo de la noche.
- Estas fases son esenciales para la recuperación física y mental, el procesamiento de la memoria y el mantenimiento de funciones biológicas clave.



Fase 1
Adormecimiento
(NREM)



Fase 2
Sueño ligero
(NREM)



Fase 3
Transición
hacia el sueño
profundo
(NREM)



Fase 4
Sueño delta
(NREM)



Fase 5
Fase del sueño
REM

FASE 1 NREM



- Dura pocos minutos
- sueño ligero
- Actividad fisiológica disminuye (caída gradual de constantes vitales)
- Se despierta fácilmente con estímulos sensoriales

FASE 2 NREM

- Dura 10 a 20 minutos
- periodo de sueño más profundo que la fase 1
- Las funciones corporales continúan enlenteciéndose
- Se despierta con relativa facilidad

FASE 3 NREM

- Dura 15-30 minutos
- Implica etapas iniciales del sueño profundo
- Los músculos están completamente relajados
- Difícil despertar a la persona y raramente se mueve
- Las constantes vitales descienden, aunque permanecen regulares

FASE 4 NREM

- Dura aproximadamente de 15-30 minutos
- Etapa del sueño más profunda
- Las constantes vitales están significativamente más bajas que durante las horas de vigilia
- Puede aparecer sonambulismo y enuresis
- Muy difícil despertar

FASE 5 REM

- Aparece alrededor de 90min después de quedarse dormido
- La duración aumenta con cada ciclo y tiene una duración media de 20min
- Se puede tener sueño vívidos a todo color
- Movimiento ocular rápido
- Frecuencia cardíaca y respiraciones fluctuantes
- Pérdida de tono del músculo esquelético



DURACIÓN

- Cada ciclo del sueño dura aproximadamente 90-110 minutos.
- Se repite 4-6 veces por la noche, dependiendo de la duración total del descanso.

