



CATEDRATICO: CALDERON HERNANDEZ FRANCISCO

MATERIA: MEDICINA PALIATIVA

NOMBRE DEL TRABAJO: I FOGRAFIA DE LAS FASES DEL SUEÑO

NOMBRE DEL ALUMNO: DEYLER ANTONI HERNANDEZ GUTIERREZ

CARRERA: MEDICINA HUMANA

SEMESTRE: 6TO SEMESTRE

FECHA DE ENTREGA: MIERCOLES 23 DE ABRIL DEL 2025



FASES DEL SUEÑO

El sueño es un complejo proceso biológico que le ayuda a procesar información nueva, mantenerse saludable y a sentirse descansado, y se divide en dos fases REM y NREM

REM

Etapa N1 (transición del estado de vigilia al sueño)

- Dura solo unos minutos.
- Sueño muy ligero.
- Disminuyen el ritmo cardíaco y la actividad muscular.
- Es fácil despertar a la persona.
- Aparecen movimientos oculares lentos.

Etapa N2 (sueño ligero)

- Representa alrededor del 50% del sueño total.
- Ritmo cardíaco y temperatura corporal disminuyen más.
- Se detienen los movimientos oculares.
- Se observan husos del sueño y complejos K en el EEG (electroencefalograma).
- Más difícil de despertar que en N1.

Etapa N3 (sueño profundo o de ondas lentas)

- También llamada sueño delta.
- Es la etapa más reparadora física y mentalmente.
- Actividad cerebral muy lenta (ondas delta).
- Muy difícil de despertar a alguien en esta etapa.
- Ocurren fenómenos como el sonambulismo o los terrores nocturnos

NREM

Representa el 20-25% del sueño total.

SE CARACTERIZA POR

- Movimiento rápido de los ojos bajo los párpados.
- Aumento de la actividad cerebral (parecido a cuando estamos despiertos).
- Parálisis muscular (excepto ojos y músculos respiratorios).
- Sueños vívidos y emocionales.
- Importante para el procesamiento de la información, la consolidación de la memoria y el aprendizaje.

CONCLUSION

el sueño REM se caracteriza por una actividad cerebral intensa, sueños vívidos y movimientos oculares rápidos, mientras que el sueño no REM pasa por diferentes etapas de sueño con actividad cerebral más lenta y tiene un enfoque en la restauración saludable

CICLOS DE SUEÑO

- Durante la noche, el sueño se organiza en ciclos de unos 90-110 minutos.
- Cada ciclo contiene fases NREM y REM.
- Al principio de la noche, predomina el sueño N3 (profundo).
- A medida que avanza la noche, el sueño REM se hace más largo y frecuente.

REFERENCIAS

Vargas, D. (2023, septiembre 28). Las fases del sueño: Duración y Etapas (Guía completa). Regenera Health | Líderes en Medicina Integrativa y Psiconeuroinmunología.
<https://regenerahealth.com/blog/fases-del-sueno/>