



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Leticia Desiree Morales Aguilar

Nombre del tema: Fases del sueño

Nombre de la Materia: Medicina paliativa

Nombre del profesor: Francisco Calderon Hernandez.

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Semestre: 6°

FASES DEL SUEÑO



¿qué es el sueño? SUEÑO NORMAL

Disminución transitoria, periódica y reversible del nivel de consciencia, con desconexión parcial del medio y asociada a cambios posturales.



Tiene un período de poco más de 24 horas y se va ajustando desde el nacimiento

- Se alternan en periodos de 90 min formando ciclos de sueño. (Fase REM)

SUEÑO NO REM

- También conocido como: sueño de ondas lentas
- Fase 1: Es un período de adormecimiento que dura entre 1 y 7 minutos
- Forma parte del sueño superficial



NO REM-F2

- Representante del sueño llamado superficial.
- Se caracteriza por enlentecimiento del ritmo cerebral
- Se refleja en el electroencefalograma por un ritmo generalizado de ondas alfa y desaparición de ondas betas habituales durante la vigilia.
- Puede aparecer alguna onda delta, pero no supera en ningún caso el 20% del trazado.
- Se produce un estado de relajación muscular generalizada y una disminución del ritmo cardíaco y respiratorio.



Fase 3

- Las ondas delta suponen >20% pero <50% en una unidad de medida temporal del sueño (unidad mínima de medida 30 segundos, aunque también pueden darse los porcentajes por cada minuto)
- Constituyen el sueño profundo



SUEÑO REM

- Conocido como sueño de movimiento ocular rápido.
- Fase 4
- Gran actividad cerebral y niveles de actividad fisiológica similar al estado de vigilia.
- Aparece atonía muscular generalizada, detectable en registro polisomnográfico.
- Casi todos los periodos presentan tumescencia en clítoris y en el pene (relacionada con un aumento del tono colinérgico).
- Fase REM (Fase 4) dura unos 20 minutos



Bibliografía

- Diagnóstico y Tratamiento de los Trastornos del Sueño. México: Instituto Mexicano del Seguro Social 2010. 385GR.
- Soler, P. A. (2015). Tratado de medicina geriátrica. Fundamentos de la atención sanitaria a los mayores