



# Infografía

**Nombre del alumno: García Penagos Daniela**

**Nombre del tema: Fases del sueño**

**Parcial: 4**

**Nombre de la materia: Medicina Paliativa**

**Nombre del profesor: Dr. Calderón Hernández Francisco**

**Nombre de la licenciatura: Medicina humana**

**Lugar y fecha de elaboración:  
Tapachula, Chiapas 02 de julio de 2025**

# FASES DEL SUEÑO

El sueño es la acción de dormir. Es un estadio fisiológico recurrente de reposo del organismo, que se caracteriza por una inacción relativa, con ausencia de movimientos voluntarios y aumento del umbral de respuesta a estímulos externos, fácilmente reversible.

## SUEÑO NO REM

Sueño de movimiento ocular no rápido, en la mayoría de las funciones fisiológicas del organismo están reducidas y aparecen movimientos corporales involuntarios.

### FASE 1

El sueño comienza en esta fase, que es un período de adormecimiento que dura entre 1 y 7 minutos y se sigue de la fase 2. A partir de este momento no vuelve a presentarse, y es la fase 2 la representante del sueño llamado superficial.



### FASE 2

Enlentecimiento del ritmo cerebral, que puede reflejarse en el electroencefalograma por un ritmo generalizado de ondas alfa y desaparición de las ondas betas habituales durante la vigilia.



### FASE 3 Y 4

Ambas fases se conocen como el sueño profundo o de las ondas delta, con un tono muscular menor, aunque en la fase 4 predomina más las ondas delta

## SUEÑO REM

Sueño de movimiento ocular rápido, tiene mayor actividad cerebral, sueño paradójico, con una atonía muscular general, se produce un despertar breve donde no se tiene conciencia total.



SLEEP

Se presenta aproximadamente a los 80 o de 90 minutos del inicio del sueño, puede durar como 20 minutos



SLEEP

Durante el sueño de un adulto el primer ciclo comienza con la somnolencia inicial y termina con el final del primer periodo REM

# Bibliografía

**Diagnóstico y Tratamiento de los  
Trastornos del Sueño.**

**México: Instituto Mexicano del  
Seguro Social 2010.**

[http://www.imss.gob.mx/profesionales/  
guiasclinicas/gpc.htm](http://www.imss.gob.mx/profesionales/guiasclinicas/gpc.htm)