

Nombre del alumno: Juan Carlos Bravo Rojas

Nombre del tema: Fases del sueño

Parcial: 4to

Nombre del docente: Dr. Francisco Calderón Hernández

Nombre de la materia: Medicina paleativa

Nombre de la licenciatura: Medicina humana

Semestre: 6 to

26/06/2025

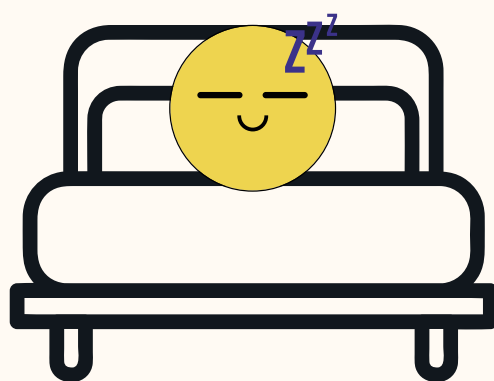
FASES DEL SUEÑO

Estado natural y reversible de reducción de la capacidad de respuesta a los estímulos externos y de relativa inactividad, acompañado de una pérdida de conciencia.

FASE NREM (SUEÑO NO REM)

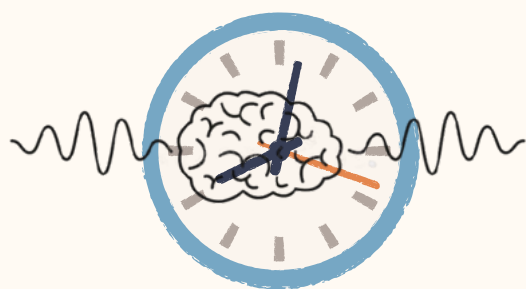
FASE N1

- Representa el inicio del sueño.
- Transición entre vigilia y sueño ligero.
- Dura pocos minutos (~5% del ciclo total de sueño).
- Actividad cerebral en EEG: ondas theta (4-7 Hz).
- Fácil de despertar.
- Sensación de “caída” o sobresalto a veces.



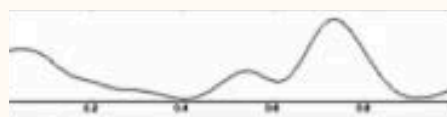
FASE N2

- Sueño ligero pero más estable.
- Representa el 50% del sueño total.
- EEG muestra husos del sueño y complejos K.
- Disminución del ritmo cardíaco y temperatura corporal.
- Mayor dificultad para despertar que en N1.



FASE N3 (SUEÑO PROFUNDO)

- También llamado sueño de ondas lentas o delta.
- EEG con ondas delta (<4 Hz).
- Es la fase más reparadora del sueño.
- Ocurre principalmente en la primera mitad de la noche.
- Difícil de despertar.
- Asociado con liberación de hormona del crecimiento.
- En esta fase puede ocurrir: sonambulismo, terrores nocturnos, enuresis (en niños).

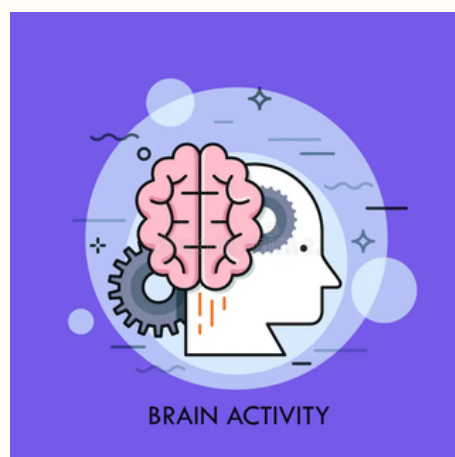


FASE REM (RAPID EYE MOVEMENT)

Dura de 5 a 30 minutos, sueles aparecer n e promedio cada 90 minutos

- También llamado “sueño paradójico”.
- EEG similar a la vigilia (ondas beta y alfa).
- Movimientos oculares rápidos, parálisis muscular (excepto músculos respiratorios y oculares).
- Aumento de la actividad cerebral, sueños vívidos.
- Asociado con consolidación de la memoria emocional y procedural.
- Mayor actividad del sistema nervioso simpático.
- Ocurre en ciclos, predominando en la segunda mitad de la noche.
- Representa el 20-25% del sueño total.

NO TE QUEDES CON LA PRIMERA IDEA



BIBLIOGRAFÍA

- Hall, J. E. (2016). Guyton y Hall: Tratado de fisiología médica (14.^a ed.). Elsevier.
- Rasch, B., & Born, J. (2013). About sleep's role in memory. *Physiological Reviews*, 93(2), 681–766. DOI: 10.1152/physrev.00032.2012