



NOMBRE DEL ALUMNO: JOHANA  
ALEJANDRA MUÑOZ LAY

CARRERA: MEDICINA HUMANA.

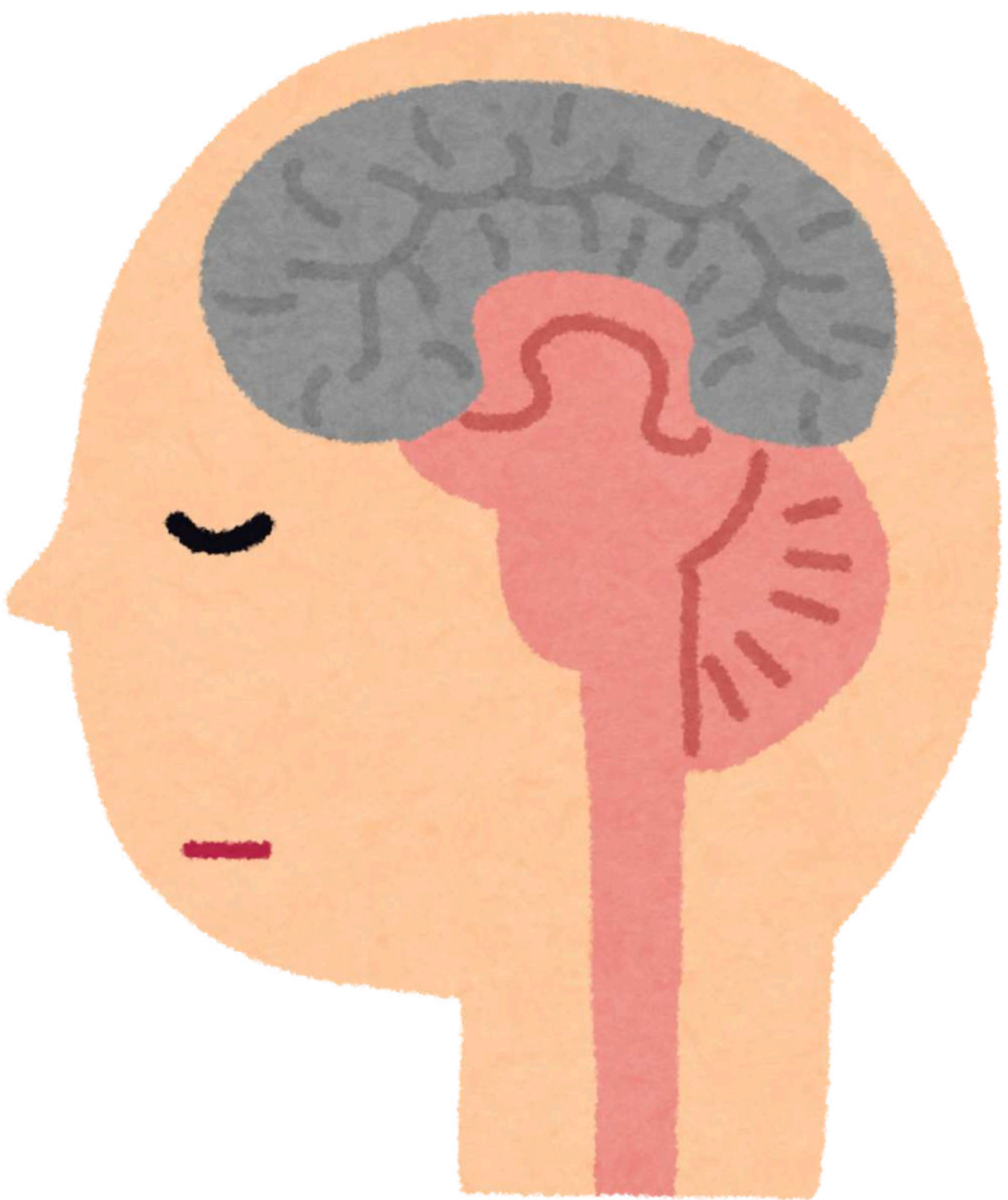
ASIGNATURA: MEDICINA PALIATIVA

DOCENTE: DR. CALDERON HERNANDEZ  
FRANCISCO

ACTIVIDAD: INFOGRAFIA

SEXTO SEMESTRE

GRUPO A





# FASES DEL SUEÑO

## NO REM



Temperatura cerebral, presión arterial, tasa cardiaca y actividad del SNP simpático baja. Aumento de la actividad del SNP para simpático. Se divide en 4 estadios



### Fase 1: 1-7 minutos

Fase de somnolencia con alucinaciones hipnagogico, movimientos lentos de ojos y ensoñaciones cortas muy vividas y predomina el ritmo theta

### Fase 2: La más larga de todas

Nos quedamos verdaderamente dormidos, hay bloqueo del “inputs” sensorial a nivel del tálamo, predominan las ondas theta



### Fase 3

Es facil despertarse, segrega la hormona del crecimiento en adultos, la actividad cerebral es preferentemente delta, se produce el sonambulismo, las pesadillas

### Fase 4: Sueño profundo

Predominio de actividad delta, periodo esencial para la restauración física y sobre todo psíquica del organismo, se llegan a manifestar alteraciones como el sonambulismo, somniloquia, y pesadillas.



## REM

### Fase 5

Se dan la gran mayoría de los sueños, fase más difícil de despertar, el tono muscular de nuestro cuerpo es 0 > no hay movimiento, alteraciones típicas como pesadillas



### Higiene del sueño

- Establecer una rutina regular
- Crear un ambiente adecuado para dormir
- Evitar pantallas antes de dormir
- Evitar estimulantes
- No ingerir comidas pesadas antes de dormir
- Ejercicio regular
- Uso exclusivo de la cama para dormir

# Bibliografía

<https://revecuatneurol.com/wp-content/uploads/2015/06/Bases.pdf>