

Fases del sueño

Sleep phases

Dulce K. Alonso-Serna ^a

Abstract:

Sleep is not only an active, necessary and periodic phenomenon, but it is also a varied and complex process. This cycle is supported by an extensive neuronal network in which the entire nervous system participates directly or indirectly (Reinoso-Suárez, 2005). Sleep is usually divided into two major phases that normally always occur in the same sequence: every sleep episode begins with so-called non-rapid eye movement (NREM) sleep, which has several phases, and then transitions to sleep with rapid eye movements (REM) (Carrillo-Mora, Ramírez-Peris & Magaña-Vázquez, 2013). There are behaviors that facilitate the onset of sleep, and others that prevent it. The search for a quiet, protected place, with low light and sound stimulation is a facilitating behavior. On the contrary, stress, fear, a strange resting place, pain, intense physical activity or taking stimulant substances can slow it down (Torres & Monteghirfo, 2011).

Keywords:

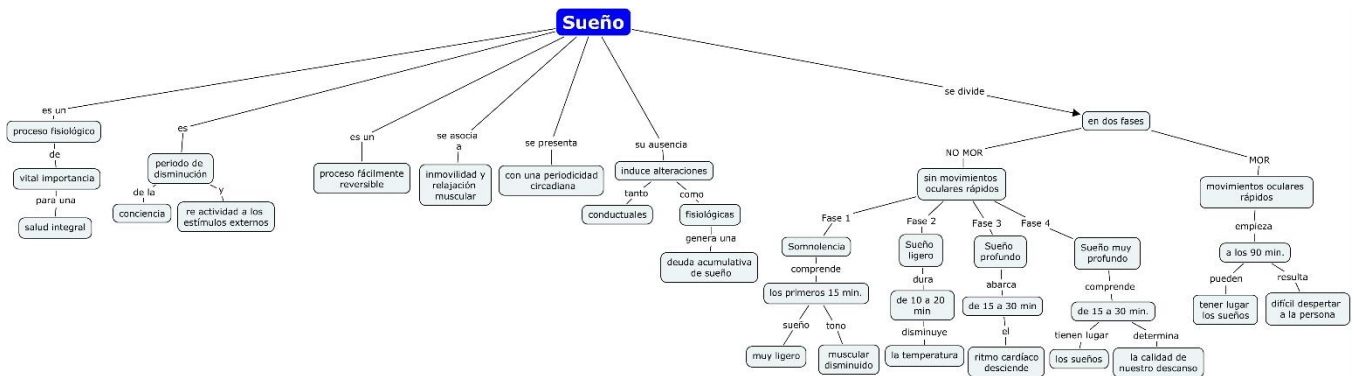
Sleep, wakefulness, mor, no mor, duration, phases.

Resumen:

El sueño es no sólo un fenómeno activo, necesario y periódico, sino que es también un proceso variado y complejo, este ciclo está sustentado en una extensa red neuronal en la que participa de forma directa o indirecta todo el sistema nervioso (Reinoso-Suárez, 2005). El sueño suele dividirse en dos grandes fases que, de forma normal, ocurren siempre en la misma sucesión: todo episodio de sueño comienza con el llamado sueño sin movimientos oculares rápidos (No MOR), que tiene varias fases, y después pasa al sueño con movimientos oculares rápidos (MOR) (Carrillo-Mora, Ramírez-Peris & Magaña-Vázquez, 2013). Hay conductas que facilitan la aparición del sueño, y otras que lo evitan. La búsqueda de un lugar tranquilo, protegido, con baja estimulación lumínica y sonora es una conducta facilitadora. Por el contrario, el estrés, el miedo, un lugar de descanso extraño, el dolor, la actividad física intensa o la toma de sustancias estimulantes pueden retrasarlo (Torres & Monteghirfo, 2011).

Palabras Clave:

Sueño, vigilia, mor, no mor, duración, fases.



^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-1506-2787>, Email: dulce_alonso@uaeh.edu.mx

Referencias

- [1] Reinoso-Suárez, F. (2005). Neurobiología del sueño. Revista de Medicina de la Universidad de Navarra, 10-17.
- [2] Carrillo-Mora, P., Ramírez-Peris, J., & Magaña-Vázquez, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. Revista de la Facultad de Medicina UNAM, 56(4), 5-15.
- [3] Torres, V., & Monteghirfo, R. (2011). Trastornos del sueño. Archivos de Medicina Interna, 33(1), 29-46.