

FASES DEL SUEÑO

El sueño tiene un papel fundamental en la buena salud y el bienestar a lo largo de la vida. La forma en que nos sentimos mientras estamos despiertos depende, en parte, de lo que ocurre mientras dormimos. Durante el sueño, el cuerpo trabaja para apoyar una función cerebral saludable y mantener la salud física.

RELACIONA CON UNA LINEA LAS FASES DEL SUEÑO CON LA DEFINICIÓN QUE CORRESPONDA
(TAMBIEN PUEDES RESPONDERLO EN LINEA)

FASE 1 ADORMECIMIENTO



Disminuye el ritmo cardíaco y respiratorio y empieza a producirse el efecto reparador del sueño. En este momento cesan los movimientos oculares. Si nos despertamos durante esta fase no recordaremos haber dormido.

FASE 2 SUEÑO LIGERO



Esta fase es la más importante para la recuperación física y mental, ya que en ella se determina la eficiencia del sueño.

FASE 3 TRANSICIÓN HACIA EL SUEÑO PROFUNDO (NREM)



Su duración es de aproximadamente 14 minutos. Nuestro tono muscular empieza a disminuir y se inician los movimientos oculares lentos

FASE 4 SUEÑO DELTA (NREM)



La fase del sueño en la que nuestro cerebro se encuentra más activo, por eso se inicia el movimiento rápido de los ojos. Empezamos a soñar. Esta fase es esencial para la regeneración cerebral, la actividad de los genes y la reparación de las moléculas. Nuestro tono muscular baja, ya que se produce una desconexión para que nuestro cuerpo no imite lo que soñamos.

FASE 5 SUEÑO REM



Comienza el sueño profundo. El bloque sensorial se intensifica. Tono muscular muy reducido. El cerebro empieza a generar ondas delta. Esta fase apenas dura 2 o 3 minutos, y si nos despertamos durante esta etapa nos encontraremos aturdidos y confusos.

Profrá. Norma Hernández Escoria