

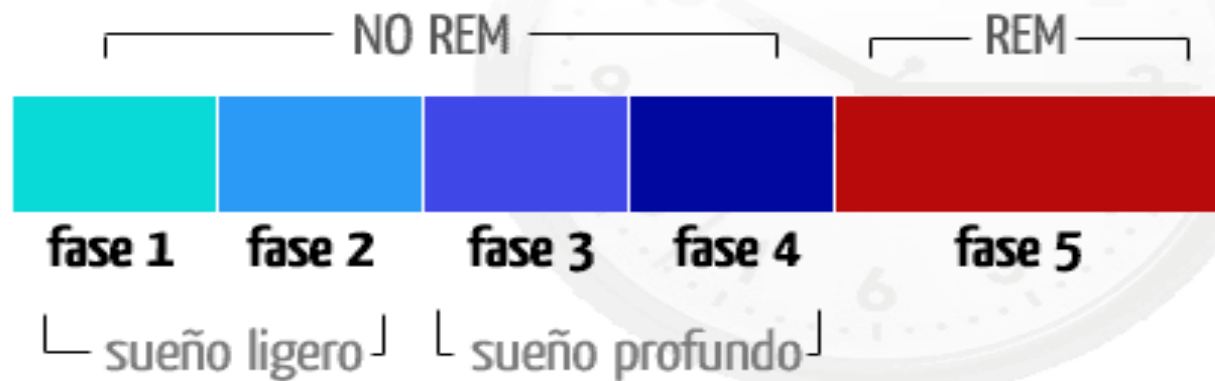
Reflexiones sobre el sueño

POLISOMNOGRAFIA: FASES DE SUEÑO

- **FASE I:** 2-5% DEL TOTAL DEL SUEÑO
- **FASE II:** 45-50% DEL TOTAL DEL SUEÑO
- **FASE III/IV:** 18-25% DEL TOTAL DEL SUEÑO
- **FASE REM:** 20-25% DEL TOTAL DEL SUEÑO

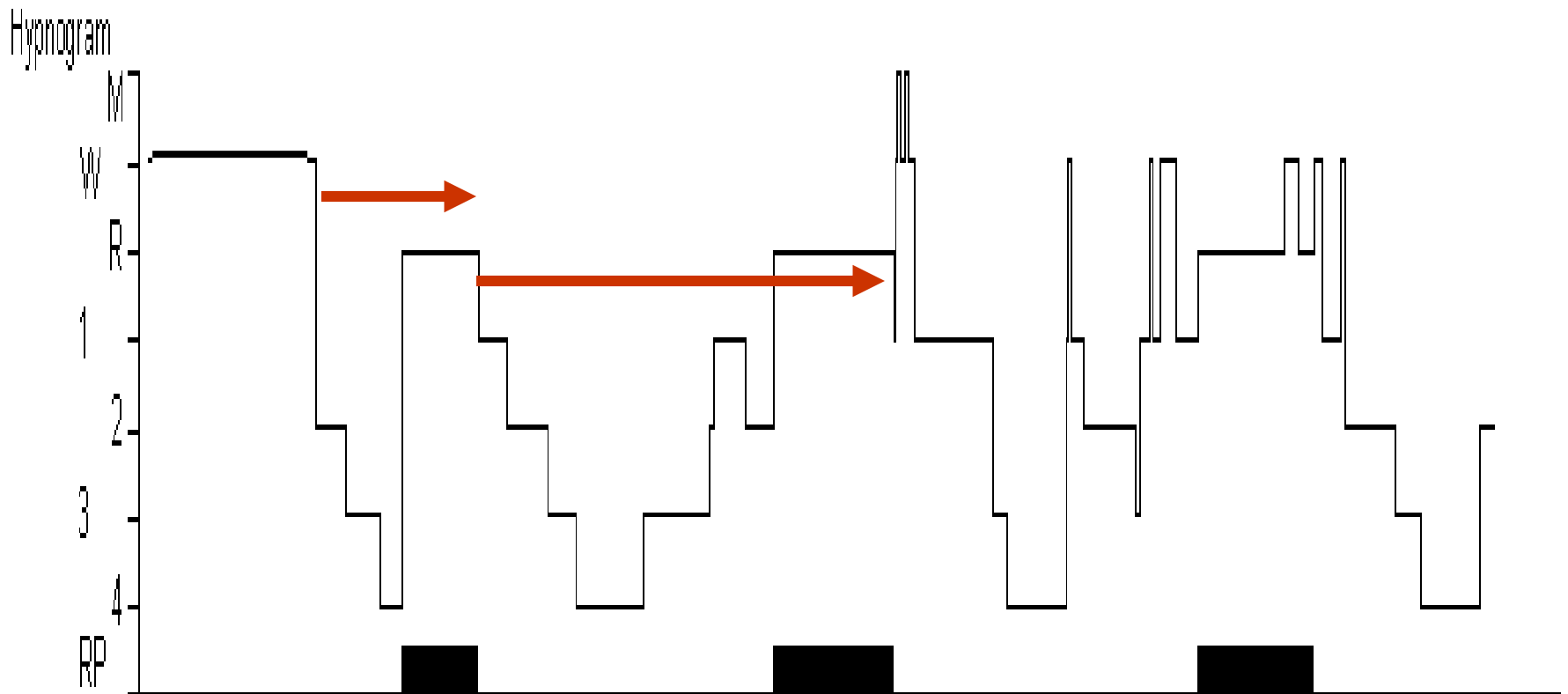
Calidad del sueño

Fases de sueño
según Rechtschaffen y Kales (1968)



aquel que produce en la persona la
sensación de haber descansado
cuando se levanta

CICLO DE SUEÑO



Horas

Composición Sueño: Fases

por
día

18
16
14
12
10
8
6
4
2
0

0

3

5

10

20

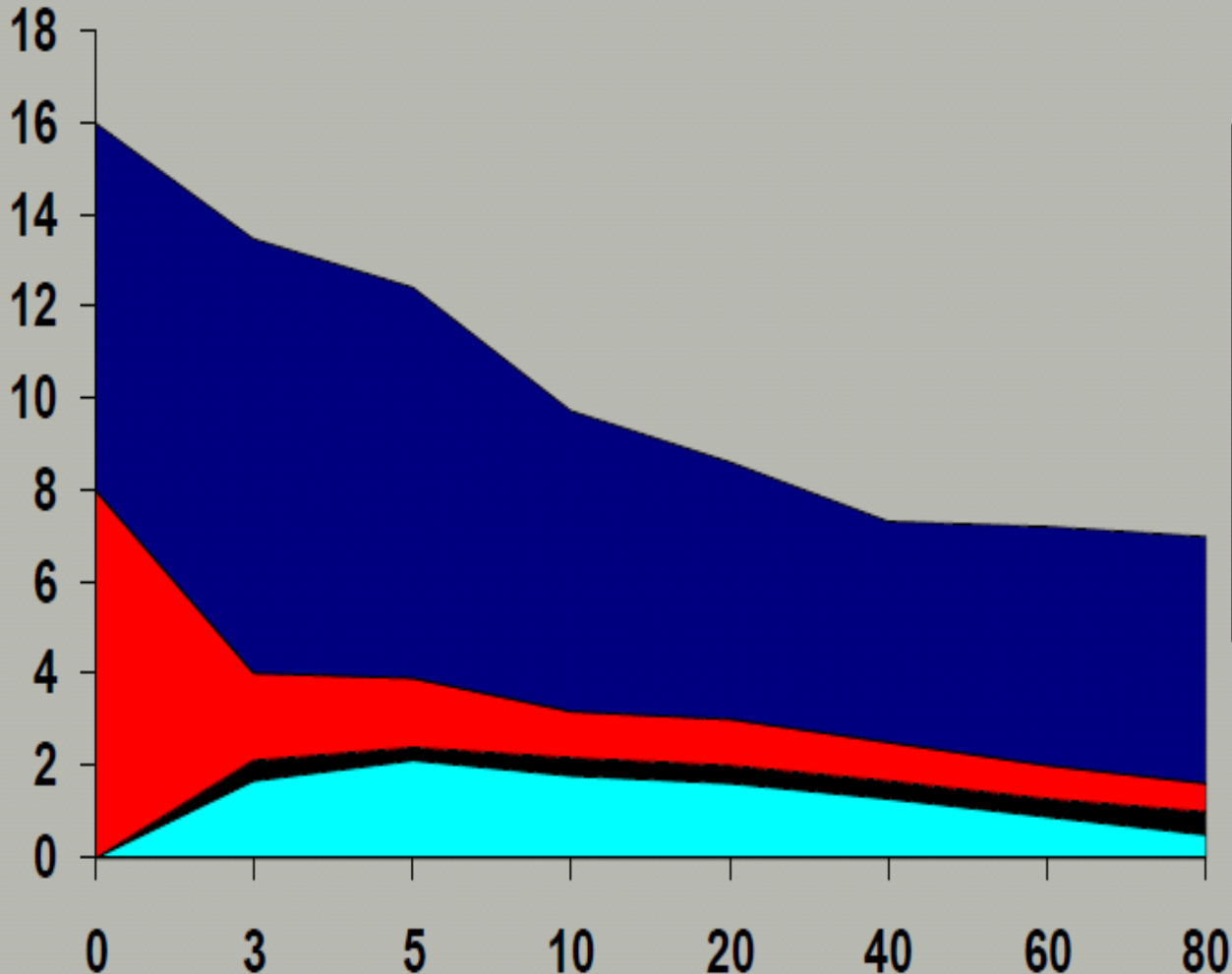
40

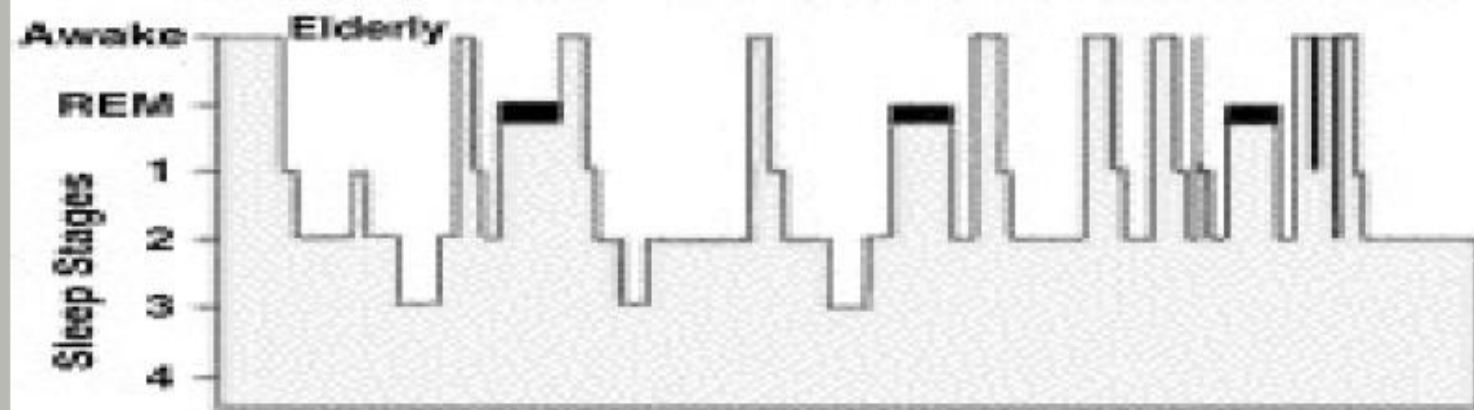
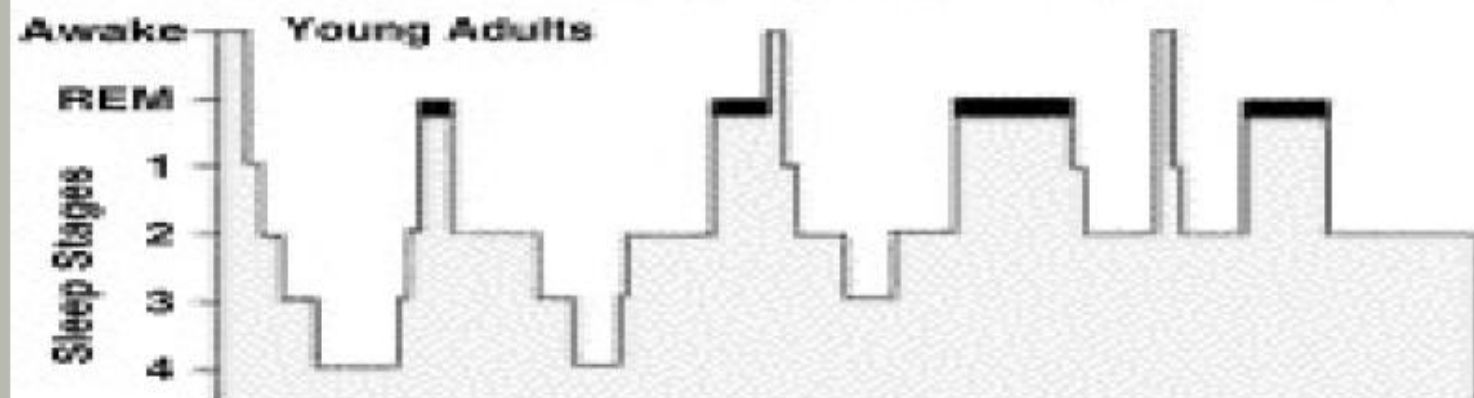
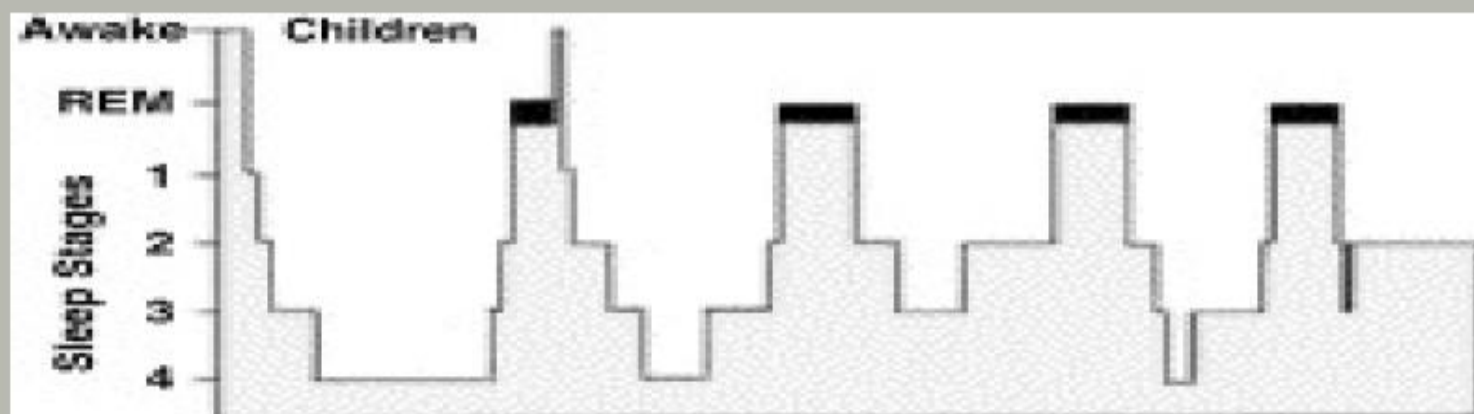
60

80

Edad

- Stage II
- REM
- Stage III
- Stage IV





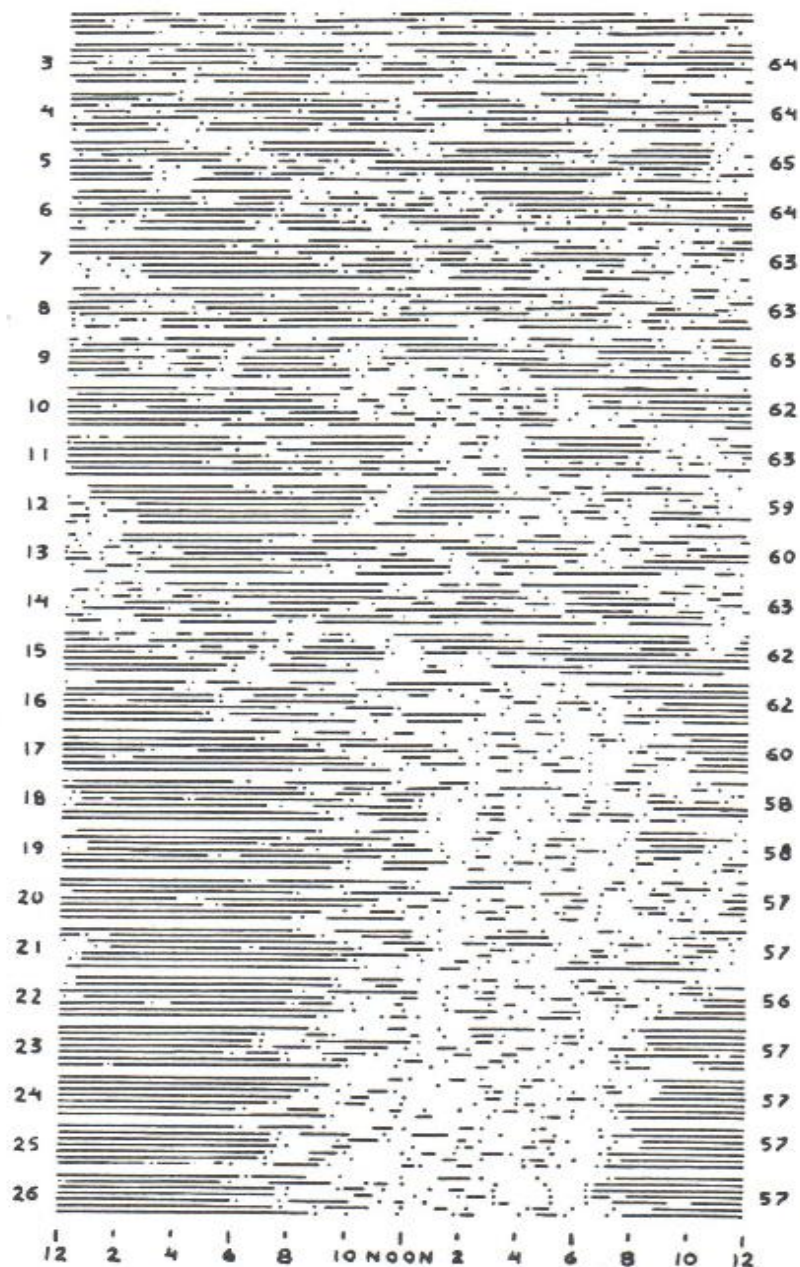


Fig. 2. The incidence of sleep (*dark lines*), wakefulness (*blank*), and feeding (*dots*) during the first year of life in an infant on a demand feeding schedule. On the left are the weeks; on the right are the percentages of time spent asleep per week. Abscissa, time. (From Kleitman and Engelmann, ref. 45, with permission.)

Ciclo del sueño-"Vigilia"



¿POR QUÉ DORMIMOS MAL?

Tardamos en iniciar el sueño

Lo iniciamos bien pero nos
despertamos pronto

El sueño está muy fragmentado

“No dormimos nada”

Tenemos “malos sueños”

¿Tenemos una buena
percepción de nuestra
calidad del sueño?

¿POR QUÉ sabemos que dormimos mal

Tenemos somnolencia al día
siguiente

Estamos cansados

Estamos irritables

Rendimos mal en el trabajo,
Etc.

¿Qué puede causar que durmamos mal?

ANSIEDAD

DEPRESIÓN

SAS

SPI

TSR

Síndrome Narcolepsia Cataplejia

Etc.

- DORMIMOS MAL



- HIPERSOMNOLENCIA

¿Desde cuándo nos
hemos preocupado del
sueño/sueños?







La descripción de *Thomas Willis* del SPI (1672) viene a decir:

“Por lo que sea, algunas personas al acostarse y tratar de dormir, tienen en brazos y piernas sacudidas y contracciones de los tendones, y una gran falta de descanso y “saltos” en los miembros, hasta tal punto, que su enfermedad **no les permite dormir** y sienten como si estuviesen sufriendo la mayor de las torturas”.



**Carl Friedrich Otto
Westphal (1877)**

**Describe por primera
vez el síndrome**



**Jean-Baptiste Edouard
Gélineau (1880)**

**Describe por primera vez el
término Narcolepsia**

Löwenfeld introdujo en 1902 el término cataplejia



"An extraordinary phenomenon in excessively fat young persons is an uncontrollable tendency to sleep, like the fat boy in Pickwick."

Sir William Osler (1907)

- **1875 R. Caton** Descubrimiento de las ondas eléctricas cerebrales.
- **1920 Kleitman** El sueño como respuesta pasiva a la reducción de la activación cerebral.
- **1930 Hans Berger** Diferencia entre vigilia y sueño.
- **1930 Loomis y col.** Establecen que el sueño se puede medir y estudiar sin despertar al sujeto.
- **1949 Moruzzi y Magoun** Descubren el Sistema Reticular Activador.
Ascendente.
- **1950 Aserinsky y Kleitman** Estudian los movimientos rápidos de los ojos.
- **1955 Dement** Sueño REM asociado a actividad EEG compleja.
- **1957 Dement y Kleitman** Describen la arquitectura del sueño y el ciclo del sueño.
- **1959 Jouvett y Hubel (1960)** Confirman la presencia del REM en los animales.
- **1962 Jouvett** Atonía solamente en el REM.
- *1968 Rechtschaffen y Kales* *Manual para medir la fases del sueño.*
- **1978 Richardson y col.** Test de Latencias Múltiples.

“En cualquiera de nosotros, aún en los hombres buenos, existe una naturaleza salvaje, sin ley, que puede aparecer en el sueño”

Platón, *La República*.