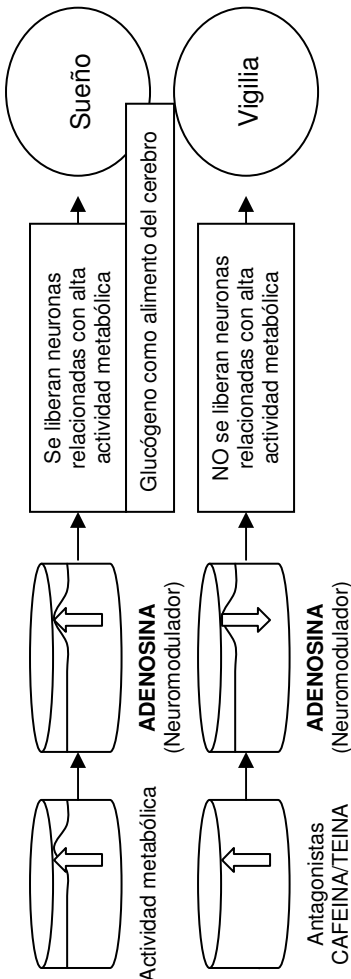


PSICOLOGIA FISIOLÓGICA - VIGILIA- SUEÑO

FASES DEL SUEÑO		Su duración suele ser de 90 minutos
FASE 1	Ondas rápidas e irregulares Baja amplitud Ondas theta (3.5-7.5 Hz) Fase de transición entre el sueño y la vigilia Los párpados se abren y cierran lentamente 10 o 15 minutos de duración	
FASE 2	Relajación más profunda Aparición periódica de explosiones de actividad rápida Ondas cerebrales llamadas usos del sueño (ondas de 12 a 14 Hz) Complejos K (ondas repentinás y de forma puntiaguda que aparecen cada minuto) En esta fase el sueño es superficial	
FASE 3	Dura pocos minutos Es una etapa de transición El cerebro emite ondas delta (ondas inferiores a 3.5 Hz) Ondas lentas y grandes Porcentaje de frecuencia entre el 20% y el 50%	
FASE 4	Aparece el sueño profundo Se inicia a los 45 minutos del inicio de dormir Dura 45 minutos La emisión de ondas delta es superior al 50% (ondas inferiores a 3.5)	
FASE DE SUEÑO MOR-REM		
Presencia de movimientos oculares rápidos Se acelera la respiración y se vuelve irregular El ritmo cardíaco aumenta El tono muscular decae Aparición de ondas theta y beta Las ondas beta son propias de la vigilia Se denomina sueño paradójico		



NEUROTRANSMISORES (Control Neural del arousal)	
Acetilcolina	Fase REM
Noradrenalina	Refuerza vigilia y atención Activación de conducta. Locomotor y arousal cortical.
Serotonina	Núcleos de Rafe en neuronas serotoninérgicas
Histamina	Núcleo tuberomammilar del hipotálamo. Modula activación durante la Vigilia.
Orexina	Hipotálamo lateral
Hipocretina	Hipotálamo lateral

