

Fisiología del sueño

Dr. Alex Iranzo

Servicio de Neurología

Unidad multidisciplinaria de trastornos del sueño

Hospital Clínic de Barcelona

El sueño

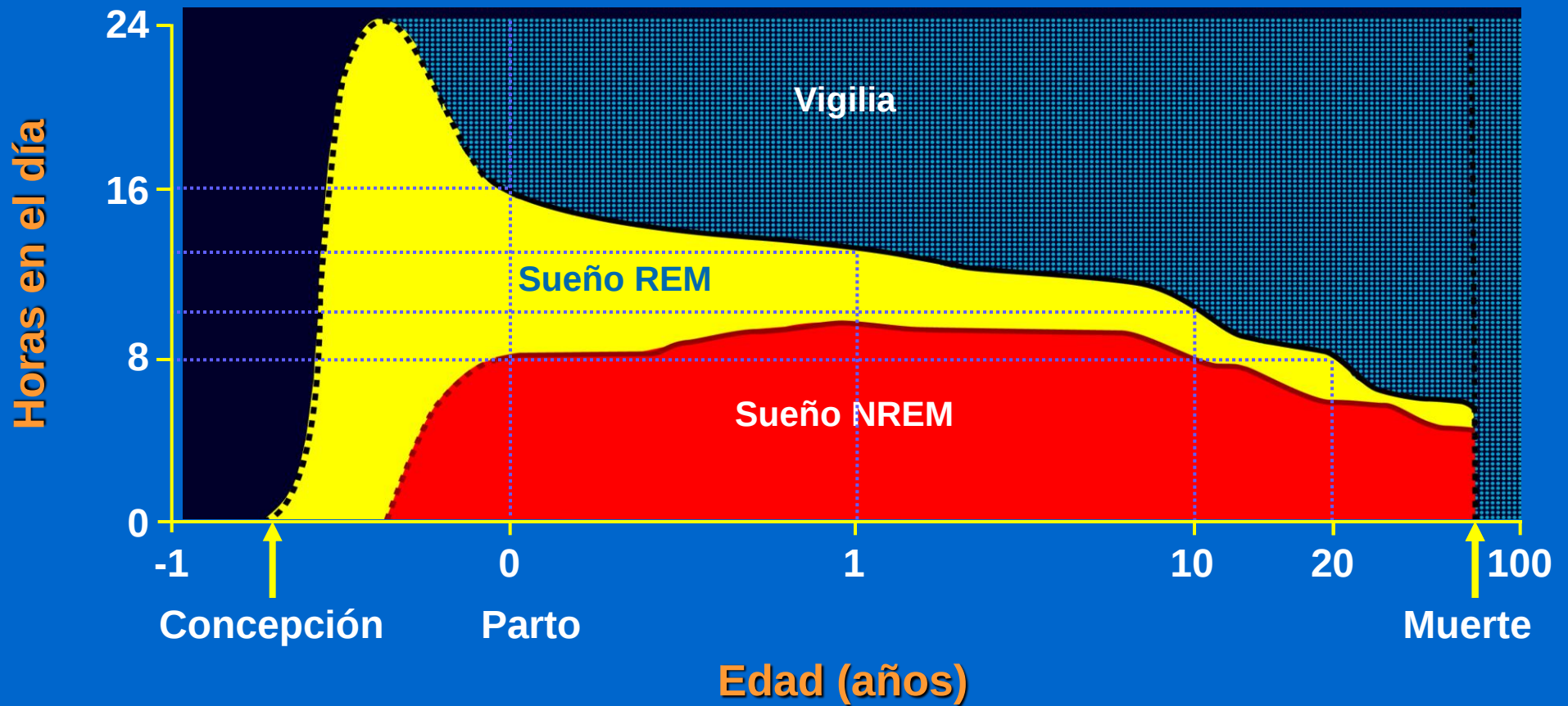
- **Conducta transitoria y periódica**
- **Universal en el reino animal**
- **Imprescindible para la vida**
- **Función del sistema nervioso**



Regulación del sueño

- **Homeostáticos** (+ despierto = necesidad dormir)
- **Circadiana** (necesidad de dormir = hora día, luz)
- **Diferencias individuales** (edad, sexo, etnia)
- **Factores externos** (ruidos, cambios de horario)

Sueño y edad



Sueño en la tercera edad

- **Disminución del tiempo de sueño**
- **Sueño más superficial**
- **Mayor facilidad para despertarse**
- **Despertares breves frecuentes**

Sueño en la tercera edad

- **Aumento de la fatiga diurna**
- **Aumento de las siestas diurnas**
- **Adelanto de la fase de sueño y del despertar**
- **Intolerancia a los cambios de horario**

Función del sueño

- Descanso y reposo metabólico
- Consolida la memoria, aprendizaje
- Control emocional
- Regulación hormonal y temperatura
- Regulación inmunológica

Privación de sueño

- **Disminuye la concentración y memoria**
- **Mayor impulsividad e irritabilidad**
- **Fatiga y cefalea**
- **Mayor riesgo de infecciones**
- **Alucinaciones, psicosis y muerte**

Función de los sueños



Arquitectura del sueño

- **Estudio de sueño- Polisomnograma nocturno**

Electroencefalograma

Electroculograma

Electromiograma

Respiratorias

Postura

Piernas

Vídeo