Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

Patologías del sueño

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

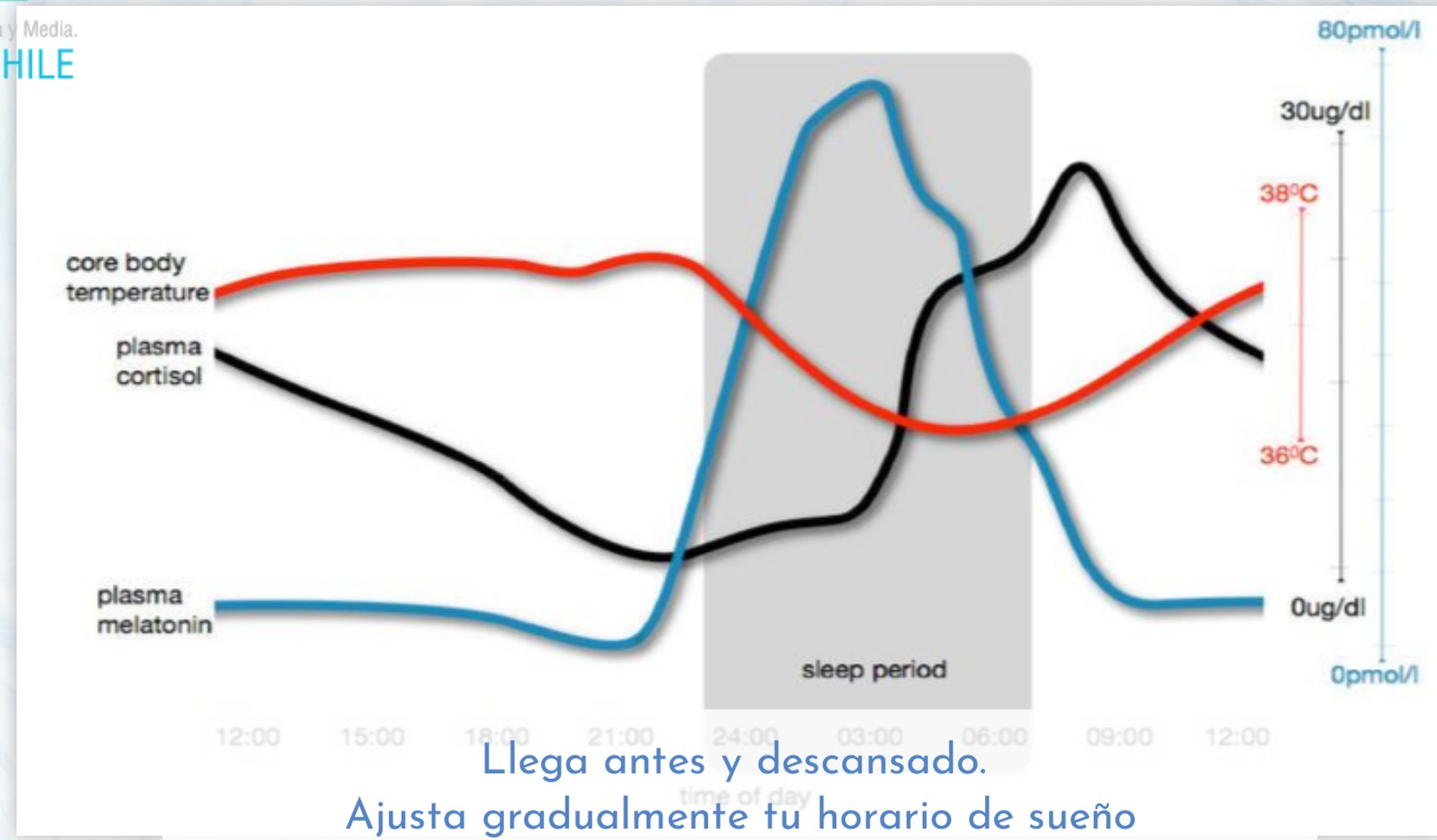
JET LAG

Trastorno temporal del sueño, que sucede cuando uno viaja rapidamente a otra zona horaria.

El NSQ del viajero continúa sincronizado a la zona horaria de su lugar de origen.

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

Puede causar fatiga diurna, malestar general, dificultad para mantenerse alerta y problemas gastrointestinales.



Llega antes y descansado.
Ajusta gradualmente tu horario de sueño antes de viajar (melatonina?).

INSOMNIO CRÓNICO

Dificultad para conciliar el sueño o mantenerlo.

Estado de hiperactivación fisiológica durante las 24 horas del día. Fatiga o cansancio diurno.

Duración igual o mayor a un mes.

1. Mayores niveles de cortisol, especialmente durante la tarde y primera mitad de la noche.
2. Mayores valores de temperatura corporal (core), pulso y movimientos de músculo esquelético, antes y durante la noche.
3. Metabolismo en regiones prefrontales durante vigilia está reducido en insomnes.
4. **Menor reducción de áreas promotoras de vigilia en insomnes.**

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

¿CÓMO PREVENIRLO/TRATARLO?

¡Higiene de sueño!

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

NARCOLEPSIA

Intrusiones de sueño MOR durante la vigilia, acompañados de fenómenos como alucinaciones y somnolencia.

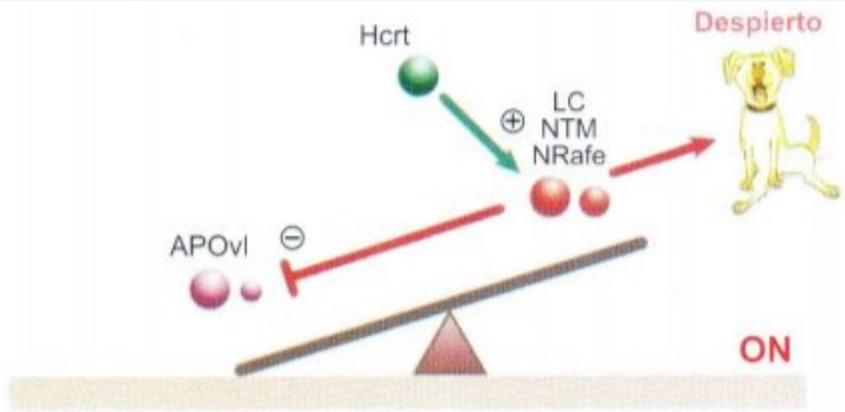
5 síntomas, no es necesario tenerlos todos.

VIGILIA
Narcolepsia
No-MOR o No-REM
MOR o REM

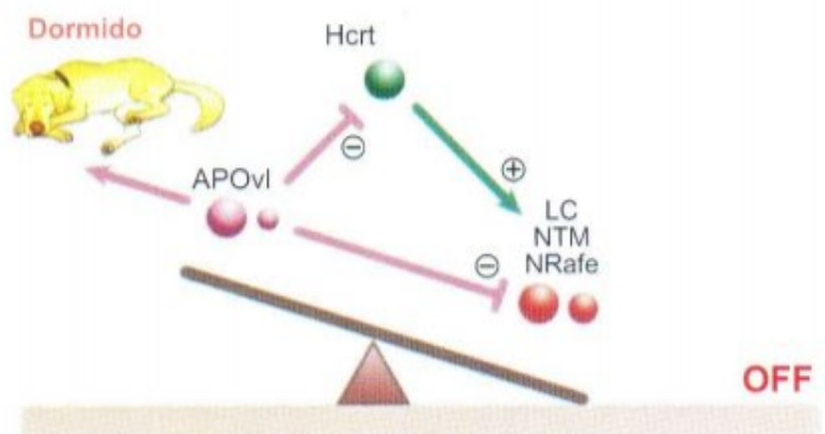
EdV
Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

- Cataplejía
- Parálisis del sueño
- Alucinaciones hipnagógicas
- Somnolencia diurna excesiva
- Alteraciones del sueño nocturno

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE



Deficiencia en la neurotransmisión hipocretinérgica, lo que genera un desequilibrio monoaminérgico.



Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

Sin cura
Higiene de sueño
Medicamentos (ISRS, estimulantes, entre otros)

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

SONAMBULISMO

Parasomnia (acciones físicas disruptivas en el sueño) del sueño No-MOR.

Implica levantarse y caminar mientras uno está dormido. Más frecuente en niños que en adultos (generalmente se supera antes de los diez años).

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

Dificultad para pasar desde SOL a MOR (principalmente en los 2 primeros ciclos, aumento de arousal)

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

Resolución con la edad, higiene de sueño
Despertar anticipado
Tratar la causa/trastorno subyacente

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

¡GRACIAS!