



# LA IMPORTANCIA

# DE DORMIR



*#Neurodato*

Los seres humanos, como los demás seres vivos, adecuamos el funcionamiento de nuestro organismo al ciclo día-noche que hace la Tierra al girar. En las personas ese ciclo se denomina ritmo circadiano, con dos fases: vigilia-sueño.

## RITMO CIRCADIANO



Al caer la noche, cada persona eleva la producción de melatonina, y se producen cambios en el sistema nervioso. Ha llegado la hora de dormir. Al amanecer se disipa y reinicia el ciclo.

**NOCHE - DÍA**

El tiempo promedio de dormir para un adulto sano es de 8 horas. Pero no dormimos de largo. Lo hacemos por ciclos, en promedio 5 ciclos de 90 minutos. Cada ciclo tiene a su vez cuatro fases: una fase REM y 3 fases NO-REM.

**CICLOS DEL SUEÑO**



La fase 1 NO-REM puede llamarse de sueño ligero y la fase 3 NO-REM es donde sucede el sueño profundo.

Durante el sueño, el cuerpo descansa pero el cerebro sigue activo, realizando otras tareas.

**SUEÑO - DESCANSO**