



Universidad
Tecnológico®



Psicología Clínica

Fisiología del sueño y
ritmo circadiano

Semana 9





Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/qSfjmeM65As>





En esta experiencia educativa abordaremos el panorama general de la sintomatología de las características de los ritmos circadianos, así como las fases que se presentan durante el sueño dentro del campo de la psicología clínica.

Cubriremos los siguientes elementos: sueño, vigilia, sueño REM, sueño no REM, sueño MOR, sueño no MOR y ciclo circadiano.



Empecemos por definir el sueño como un estado fisiológico, activo, recurrente y reversible en el que los niveles de vigilancia son bajos, provocando la disminución de la percepción y de la capacidad de respuesta a estímulos ambientales. Asimismo, es necesario destacar que esta aparente inactividad en una persona demuestra un estado que esconde una gran actividad interna.



El sueño tiene una estrecha relación con la vigilia y es indispensable para la salud del organismo, ya que su alteración puede ocasionar trastornos físicos y psíquicos. Del mismo modo, se establece que en circunstancias normales el sueño se divide en dos estados: sueño no REM (NREM o NR) y sueño REM (R) o sueño de ondas lentas o de movimientos oculares rápidos.



Por otro lado, se considera que los adultos manejan entre seis y ocho horas de sueño al día, las cuales desarrollan entre cuatro o cinco fases del sueño (si se realizan de forma continua), donde cada fase oscila entre los 90 y 120 minutos. De esta manera, el sueño es un ejemplo de un ciclo circadiano. Asimismo, en biología este ciclo se refiere a las oscilaciones de nuestras variables biológicas en intervalos regulares de tiempo, por lo que el ritmo circadiano del sueño de los seres humanos es de aproximadamente 25 horas.



Fases del sueño

- Fase REM (R)
- Sueño paradójico o sueño MOR (movimientos oculares rápidos)

- Fase NREM (no rapid eye movement o NR)

Fase N1
Sueño superficial

Fase N2
50% total del sueño

Fase N3
Sueño profundo
y reparador





Responde los siguientes puntos:

- Define con tus palabras en qué consiste el concepto de ciclo circadiano.
- ¿Qué sucede en cada una de las fases del sueño?





De acuerdo con las teorías actuales, el sueño no solo parece cumplir una función reparadora en el organismo, también se cree que está involucrada con los procesos de la memoria.

Por consiguiente, existen varias teorías sobre la función del sueño, ya que se solía pensar que solo era un estado de inactividad. Sin embargo, ahora podemos observar que nuestro cuerpo sigue activo durante esta etapa y en cada una de sus fases, y que, como cualquier proceso, puede presentar alteraciones que afectan no solo los ciclos naturales del cuerpo, sino también su funcionamiento, generando problemas en otros aspectos de la persona.

Asimismo, estas alteraciones pueden producirse de manera biológica e involucrando el uso de medicamentos o de procesos psíquicos, siendo la aportación de la psicología clínica esencial para reestablecer el buen funcionamiento del organismo.



Psicología Clínica

Los trastornos del sueño

Semana 9





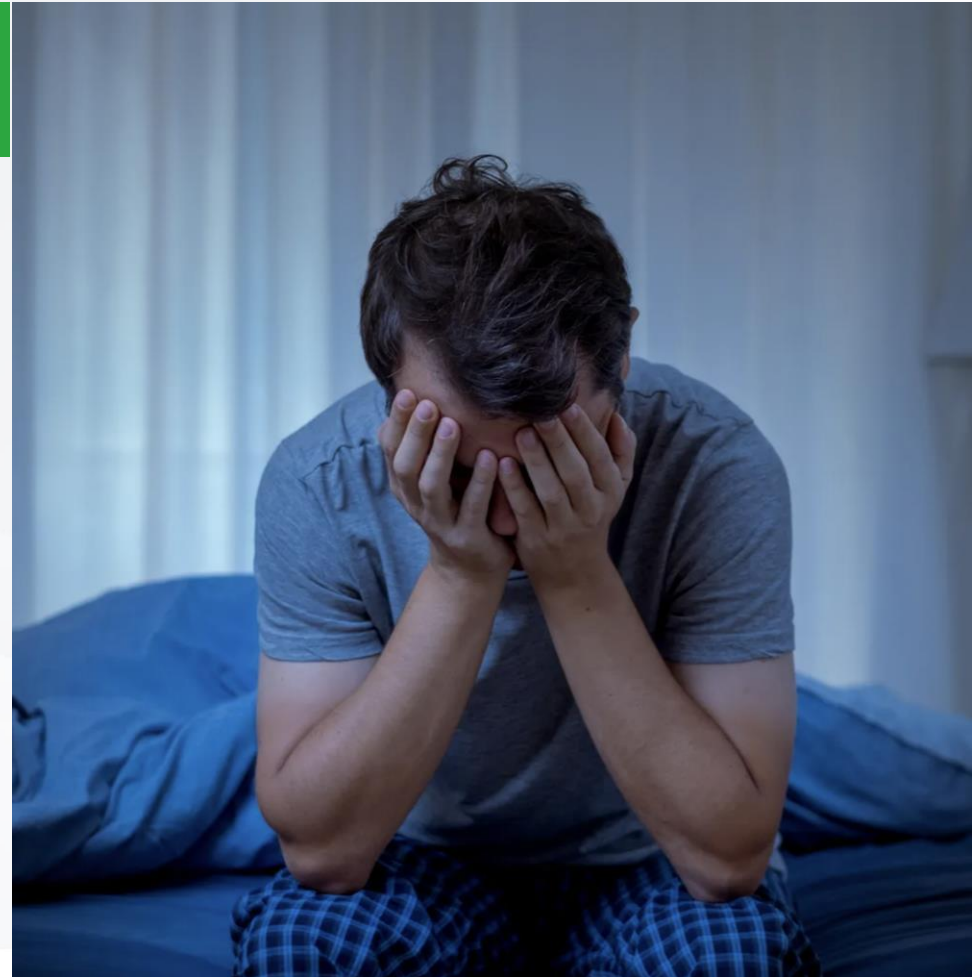
En esta experiencia educativa abordaremos el panorama general de la sintomatología de los trastornos de sueño, así como sus criterios, los tipos de diagnósticos y las estrategias de tratamiento más recientes en el campo de la psicología clínica.

El tema cubre los siguientes elementos: sueño, vigilia, sueño rem, sueño no REM, sueño MOR, sueño no MOR, ciclo circadiano, narcolepsia, insomnio, hipersomnio, apnea y parasomnias.

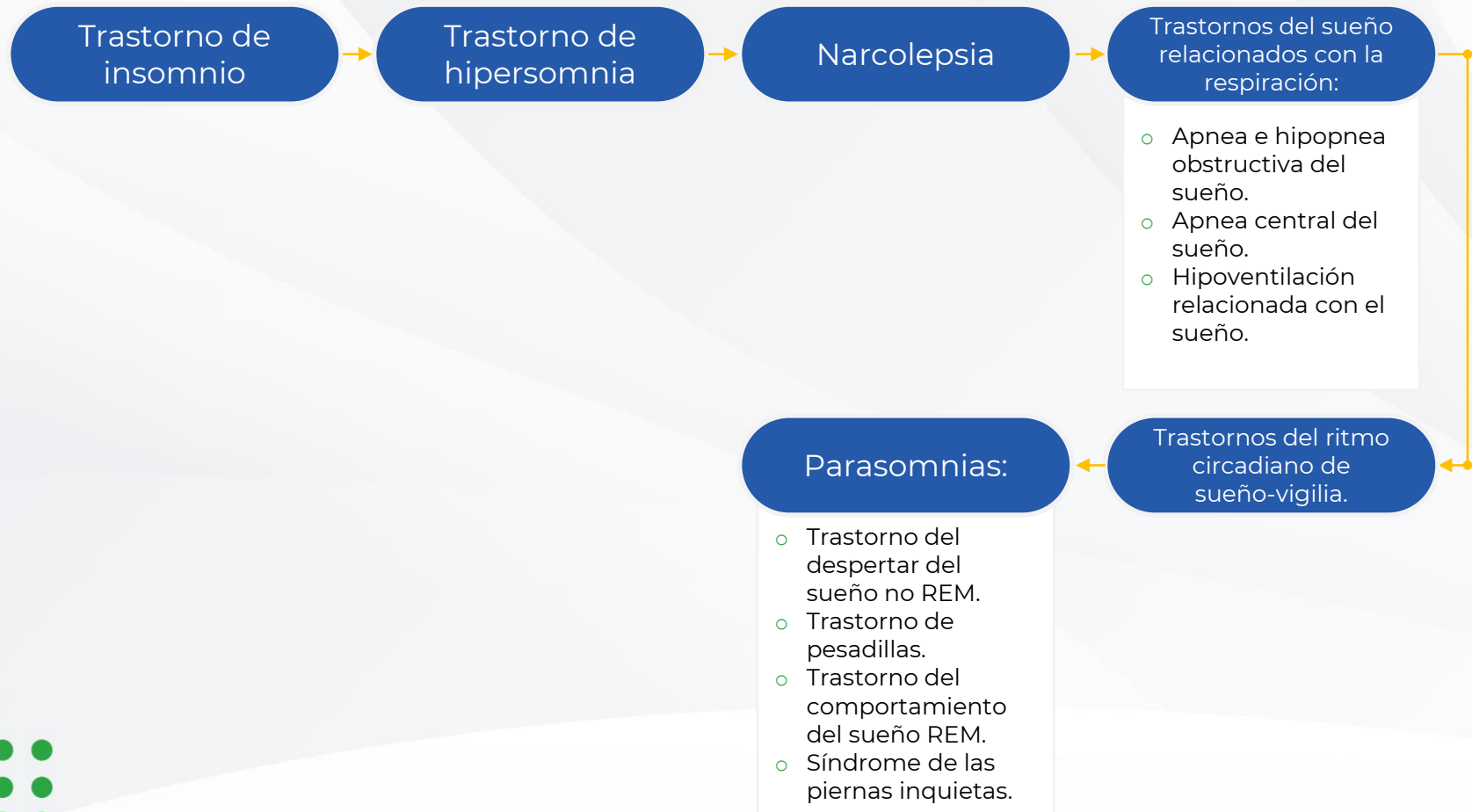


Cuando hablamos del sueño es necesario comprender que la normalidad presenta muchas variaciones, por ejemplo, la cantidad de sueño obtenido, el tiempo necesario para conciliarlo y para despertar, así como todo lo que ocurre en el intervalo.

Por otro lado, nuestro sueño no es uniforme a lo largo de la noche y va cambiando a lo largo de nuestro ciclo vital, teniendo variaciones en profundidad y en calidad, sin embargo, cuando este es anormal, se pueden llegar a producir consecuencias profundas en nuestra salud.



Empecemos revisando las características que establece el Manual DSM-5 para los trastornos del sueño y la vigilia:



Considera los siguientes diagnósticos diferenciales:

- **Trastorno de insomnio:**
Trastornos por consumos de sustancias y físicos, trastornos del estado de ánimo o de ansiedad, trastornos psicóticos, trastorno de estrés postraumático, otros trastornos del sueño-vigilia, mala higiene para el sueño y poco tiempo para dormir.
- **Trastorno de hipersomnio:**
Trastorno por consumo de sustancias y físicos, otros trastornos del sueño-vigilia o mentales y sueño normal.
- **Narcolepsia:**
Trastornos por consumo de sustancias y físicos, y trastornos del estado de ánimo o de ansiedad, trastornos psicóticos, trastorno de estrés postraumático, otros trastornos del sueño-vigilia, mala higiene para el sueño y poco tiempo para dormir.
- **Apnea central del sueño e hipoventilación relacionada con el sueño:**
Otros trastornos del ciclo sueño-vigilia.
- **Trastornos sueño-vigilia del ciclo circadiano:**
Trastornos por consumo de sustancias y otros trastornos del sueño.



Considera los siguientes diagnósticos diferenciales:

- **Trastorno del despertar del sueño no REM:**
Trastornos por consumos de sustancias y físicos, trastornos de ansiedad y disociativos y otros trastornos del sueño.
- **Síndrome de las piernas inquietas:**
Trastornos por consumo de sustancias y físicos.
- **Trastorno de pesadillas:**
Trastornos por consumo de sustancias y físicos, trastorno del despiertas del sueño no REM del tipo con terrores nocturnos, trastorno del comportamiento del sueño REM y otros trastornos mentales.
- **Trastorno del comportamiento del sueño REM:**
Trastornos por consumo de sustancias y físicos y otros trastornos del sueño-vigilia.



Veamos la catalogación del manual DSM-5 para el trastorno obsesivo-compulsivo:

- **Trastornos de insomnio:**
 - 7A00 Insomnio crónico.
 - 7A01 Insomnio de corta duración.

- **Trastornos de hipersomnolencia:**
 - 7A20 Narcolepsia.
 - 7A21 Hipersomnolia idiopática.
 - 7A22 Síndrome de Kleine-Levin.
 - 7A23 Hipersomnolia debida a una afección médica.
 - 7A24 Hipersomnolia debida a un medicamento o sustancia.
 - 7A25 Hipersomnolia asociada con un trastorno mental.
 - 7A26 Síndrome de sueño insuficiente.

- **Trastornos respiratorios relacionados con el sueño:**
 - 7A40 Apneas centrales del sueño.
 - 7A41 Apnea obstructiva del sueño.
 - 7A42 Trastornos de hipoventilación o hipoxemia relacionados con el sueño.



Veamos la catalogación del manual DSM-5 para el trastorno obsesivo-compulsivo:

- **Trastornos del ritmo circadiano de sueño y vigilia:**
 - 7A60 Trastorno por retraso de la fase de sueño y vigilia.
 - 7A61 Trastorno por adelanto de la fase de sueño y vigilia.
 - 7A62 Trastorno por ritmo de sueño y vigilia irregular.
 - 7A63 Trastorno por ritmo de sueño y vigilia distinto de 24 horas.
 - 7A64 Trastorno del ritmo circadiano de sueño y vigilia debido al trabajo por turnos.
 - 7A65 Trastorno del ritmo circadiano de sueño y vigilia, del tipo por cambio de zona horario.

- **Trastornos del movimiento relacionados con el sueño:**
 - 7A80 Síndrome de las piernas inquietas.
 - 7A81 Trastorno por movimientos periódicos de las extremidades.
 - 7A82 Calambres en las piernas relacionados con el sueño.
 - 7A83 Bruxismo durante el sueño.
 - 7A84 Trastorno de movimientos rítmicos relacionados con el sueño.
 - 7A85 Mioclonías benignas del sueño en la lactancia.
 - 7A86 Mioclonía propioespinal al inicio del sueño.
 - 7A87 Trastorno del movimiento relacionados con el sueño debido a una afección médica.
 - 7A88 Movimientos anormales durante el sueño provocados por un medicamento o sustancia.



Veamos la catalogación del manual DSM-5 para el trastorno obsesivo-compulsivo:

- **Trastornos de parasomnias:**
 - 7B00 Trastornos del despertar del sueño no REM.
 - 7B01 Parasomnias relacionadas con el sueño REM.





Responde los siguientes puntos:

- De acuerdo con el DSM-V, ¿cuáles son los principales síntomas de los trastornos del sueño?
- ¿Qué aspectos se deben considerar en el diagnóstico diferencial de los trastornos de sueño?





Muchas veces nuestro estilo de vida y los patrones aprendidos a lo largo de ella nos impiden desconectarnos de los problemas, convenciéndonos de que al pensar más en ello estamos haciendo algo para solucionarlo, cuando en la realidad no es así.

Dentro de los trastornos del sueño, nuestro papel como psicólogos clínicos es promover una higiene del sueño más saludable empleando diversos métodos disponibles, desde la psicoterapia hasta el uso de terapias alternativas.



- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*. EE. UU.: Asociación Americana de Psiquiatría.

