

LAS FASES DEL SUEÑO.

¿Quién no ha oído hablar de la fase REM del sueño? Aunque sólo sea por el nombre del grupo musical, sabemos que las siglas R.E.M significan Rapid Eye Movement (movimiento rápido del ojo) pero...¿Sabemos en qué consiste exactamente esta fase? Antes de averiguarlo deberíamos saber que es uno de los estados de la conciencia, y que estos estados son tres: vigilia, (que se caracteriza por la interacción del sujeto con el medio), sueño ortodoxo o SOL (que se divide en fases: Fase 1, fase2, fase 3 y fase 4), y sueño paradójico o REM. El sueño ortodoxo corresponde a un sueño sin movimientos oculares rápidos (NREM), mientras que en el paradójico es característico este movimiento. En la práctica, estos dos tipos diferentes de sueño se diferencian sobre todo en que sólo se sueña en la fase paradójica.

Vamos a mirar más detenidamente ahora cada una de las fases del sueño:

SUEÑO ORTODOXO (SOL):

El sueño ortodoxo, como ya hemos dicho, se desarrolla en tres fases distintas:

- **Fase I:** Es un estado de transición entre el adormilamiento relajado previo y el sueño ortodoxo. Se caracteriza por lentos movimientos de los ojos y ensoñaciones cortas muy vívidas, en las que se ven imágenes en color y con mucho detalle. Este es el llamado estado HIPNAGÓJICO, palabra que proviene del griego y significa "entrar en el sueño". Este estado dura de 1 a 7 minutos y comprende aproximadamente un 5% del tiempo total de sueño. Fisiológicamente es un paso intermedio entre la vigilia y el sueño, así que podría incluirse dentro del estado de Vigilia, que de este modo se subdividiría en dos fases, la vigilia y la fase I, o somnolencia.

- **Fase II:** Es un sueño ya verdadero, que ocupa más del 50% del tiempo de sueño en el adulto. La actividad mental en este momento es dispersa, mundana y con pensamientos.

- **Fase III y IV:** Unos veinte o treinta minutos después de empezar a dormir, se entra en un sueño más profundo, llamado sueño DELTA. Se bloquean los mensajes sensoriales y una pérdida de conciencia. En esta fase no se sueña, es muy descansado, hay una disminución del 10 a 30 % de tensión arterial y del ritmo respiratorio. Durante el sueño de ondas lentas se segrega hormona del crecimiento para que el cuerpo se reponga de su desgaste (anabolismo). Es en esta fase del sueño cuando se da esa extraña sensación en la que de repente sentimos que nos caemos, y nos despertamos muy sobresaltados; Es un fenómeno llamado MIOCLONIAS. Se trata en realidad de pequeños ataques

epilépticos (de lo que no hay que preocuparse, también los orgasmos lo son de alguna manera). También es aquí cuando se produce el sonambulismo, las pesadillas (sensación de muerte inminente sin apenas ensueño, no esas pesadillas en las que hay, digamos, una línea argumental o elementos específicos que nos provocan terror), y la producción de ARN (ácido ribonucleico) ligada a la memoria .

SUEÑO PARADÓJICO (REM):

A este tipo de sueño se le ha denominado de muy diferentes maneras (sueño rápido, sueño REM, sueño activo, fase de movimientos oculares, sueño arcaico, o sueño romboencefálico, son algunos de los ejemplos). El término paradójico fue propuesto por JOUVET para resaltar el hecho de que en esta fase hay un gran contraste entre la atonía muscular (relajación total) típica del sueño profundo, y la activación del sistema nervioso central, (signo de vigilia y atención). Además de esta manera el nombre no se refiere solamente a un aspecto tan concreto del sueño como puede ser el movimiento ocular. La primera fase REM de la noche suele ocurrir de 80 a 100 minutos después de empezar a dormir.

El comienzo de una fase de sueño paradójico es, en general, bastante claro, apareciendo en el hombre de forma relativamente brusca, mientras que el fin es menos marcado. Comienza, lo más a menudo, a partir de una fase 2. Puede terminar por un movimiento, seguido de un despertar o de algunos minutos de fase 1, o aún por una transición más progresiva hacia la fase 2. . Cuando la persona está muy cansada, la duración de la descarga de sueño paradójico es muy breve, y puede incluso no presentarse. Por otra parte, cuando la persona ha descansado, la duración del sueño paradójico aumenta considerablemente. Parece como si el cuerpo necesitara primero descansar para poder luego realizar su principal tarea, los sueños.

En fase REM se activa el Sistema Simpático, (prepara al cuerpo para actos de defensa-ataque y para la actividad sexual). La frecuencia cardiaca y respiratoria suele ser irregular. Hay erecciones en los hombres y vasodilatación vaginal en las mujeres. Es en esta fase del ensueño cuando se produce un bloqueo físico. El cerebro segrega ciertas sustancias que provocan una cierta parálisis en el durmiente. Esta parálisis no es total, puesto que se producen movimientos musculares irregulares, y sobre todo, lo que da nombre a la fase, movimientos oculares. Esta parálisis es necesaria para que el durmiente no se haga daño al vivir alucinaciones oníricas.

Estas fases de sueño SOL y REM se repiten a lo largo de todas las noches (o del rato que estemos durmiendo, sea de día o de noche). Cada 90 minutos, hora y media aproximadamente, tenemos un nuevo ciclo de sueño en el que, por término medio, los primeros 70 minutos son de sueño SOL y los últimos 20 de sueño REM.

Podríamos resumir todo lo dicho en que la evolución nos ha dotado de dos tipos diferentes de sueño, el ortodoxo en el que descansamos y nos recuperamos físicamente de la ardua realidad, y el paradójico, donde nuestra mente descansa de esa misma realidad, viajando por la suya propia. ¿No somos afortunados?.