

# HIPNOGRAMA

**FASE 1**  
Sueño ligero,  
actividad muscular  
lenta.  
Espasmos  
esporádicos.  
5%

**FASE 2**  
Ritmo cardíaco y  
respiración  
disminuyen.  
Temperatura corporal  
baja  
50%

**FASE 3**  
Sueño profundo:  
regeneración celular  
cerebral  
5%

**FASE 4**  
Sueño profundo.  
Actividad muscular  
baja. Respiración  
rítmica.  
15%

**FASE 5**  
ESTADO REM:  
aceleración ondas  
cerebrales, sueños  
Praradójicos.  
Músculos relajan,  
pulso acelera. 25%

VIGILIA

REM

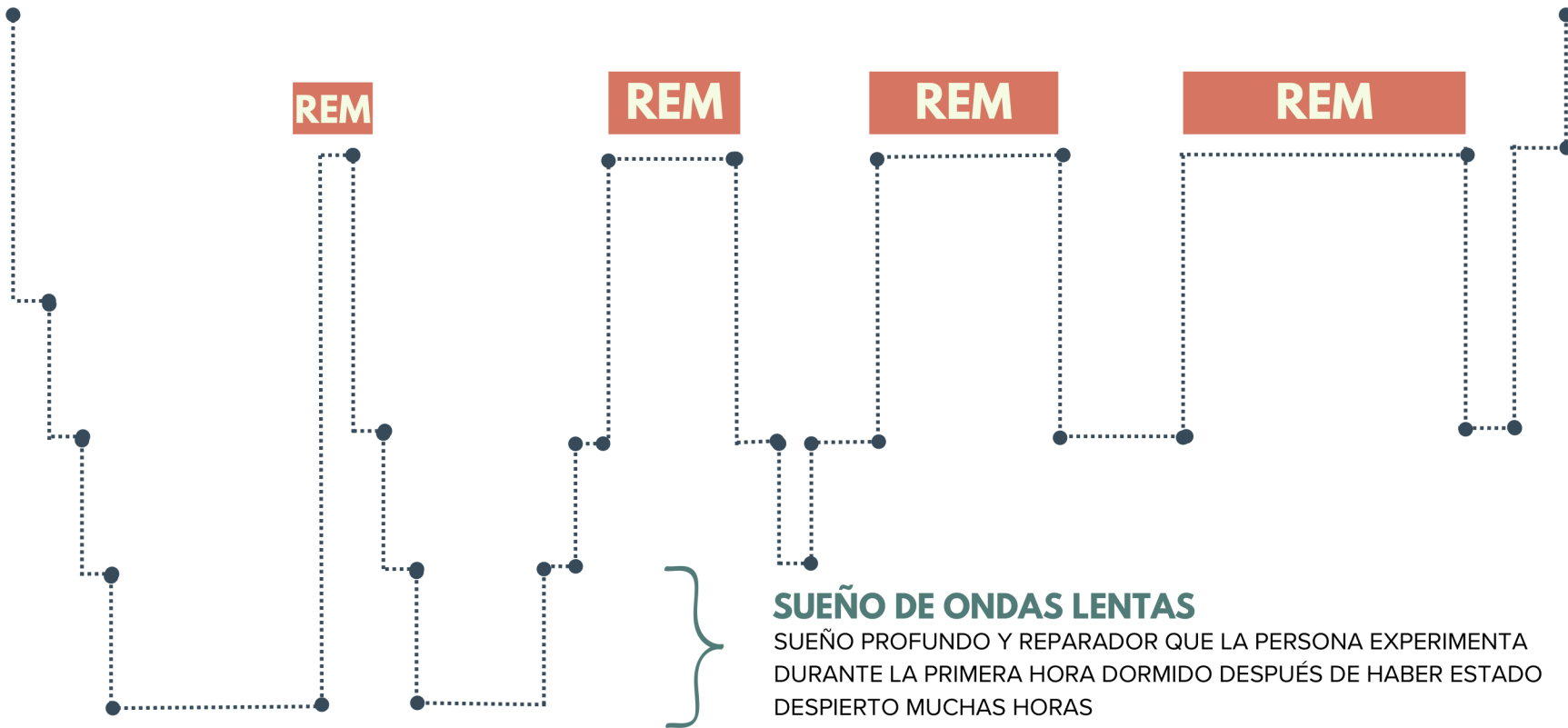
NO REM 1

NO REM 2

NO REM 3

NO REM 4

HORAS



1

2

3

4

5

6

7

8