

CONTINUACIÓN...

# FIBROMIALGIA Y SUEÑO

¿Qué sucede?

¿Qué hacer?

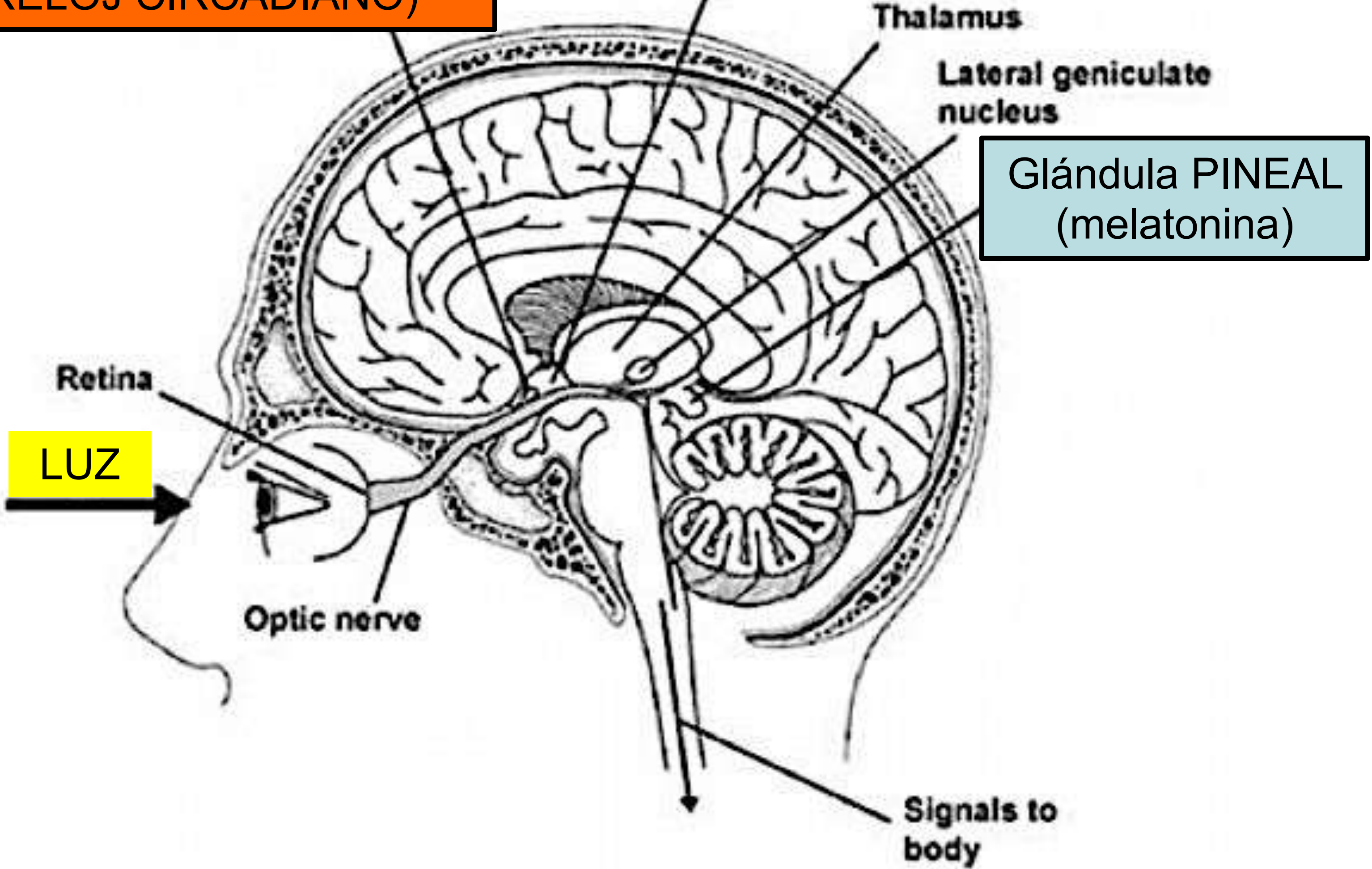


**Dr Manuel de Entrambasaguas**  
Unidad de Sueño / Sección de Neurofisiología Clínica  
Hospital Clínico Universitario de Valencia



**Núcleo Supraquiasmático  
(RELOJ CIRCADIANO)**

**VLPO**  
Núcleo Pre-Óptico Ventro Lateral  
HIPOTÁLAMO



**LUZ**

Retina

Optic nerve

Thalamus

Lateral geniculate  
nucleus

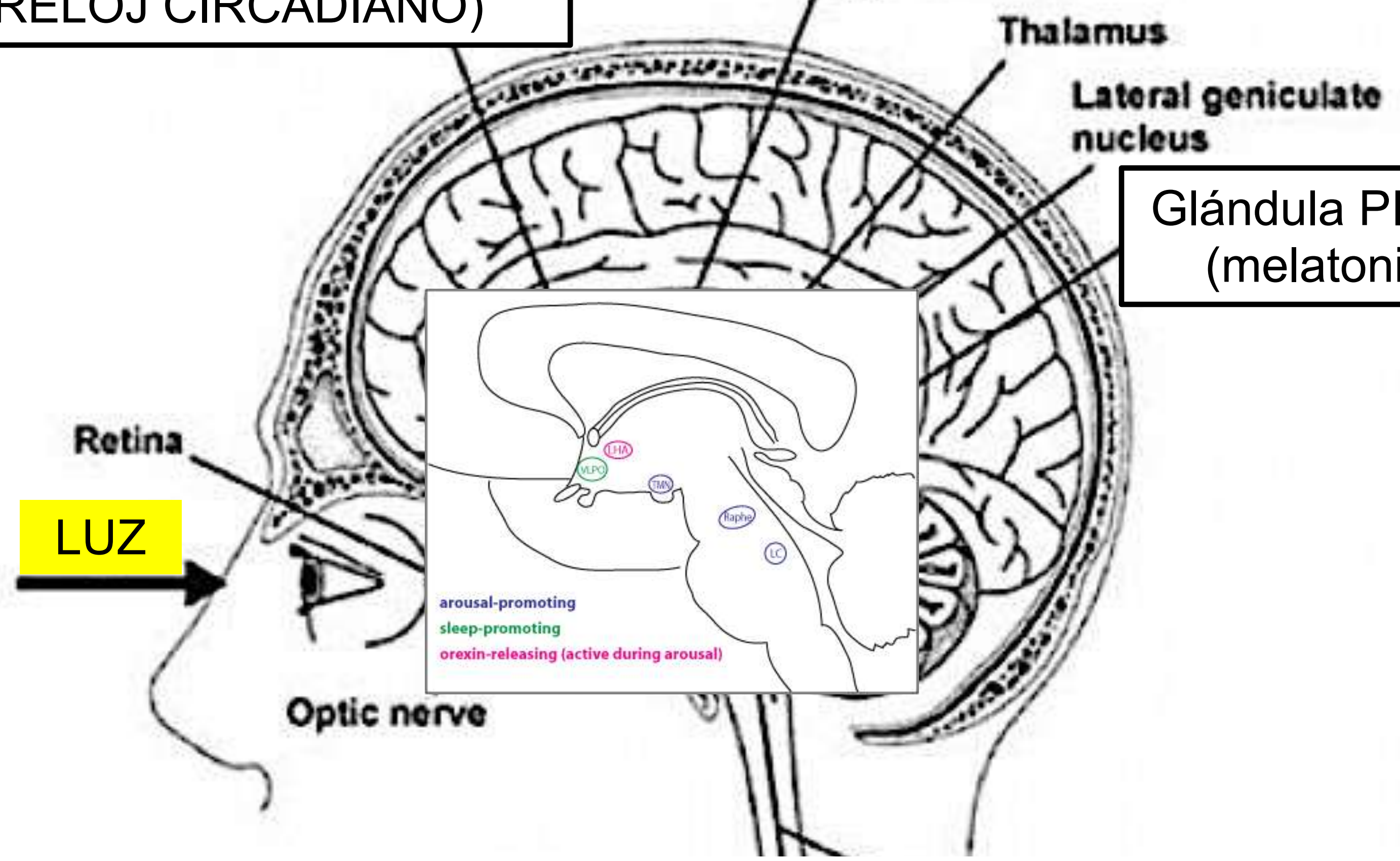
Glándula PINEAL  
(melatonina)

Signals to  
body

**Núcleo Supraquiasmático  
(RELOJ CIRCADIANO)**

**VLPO**  
Núcleo Pre-Óptico Ventro Lateral  
HIPOTÁLAMO

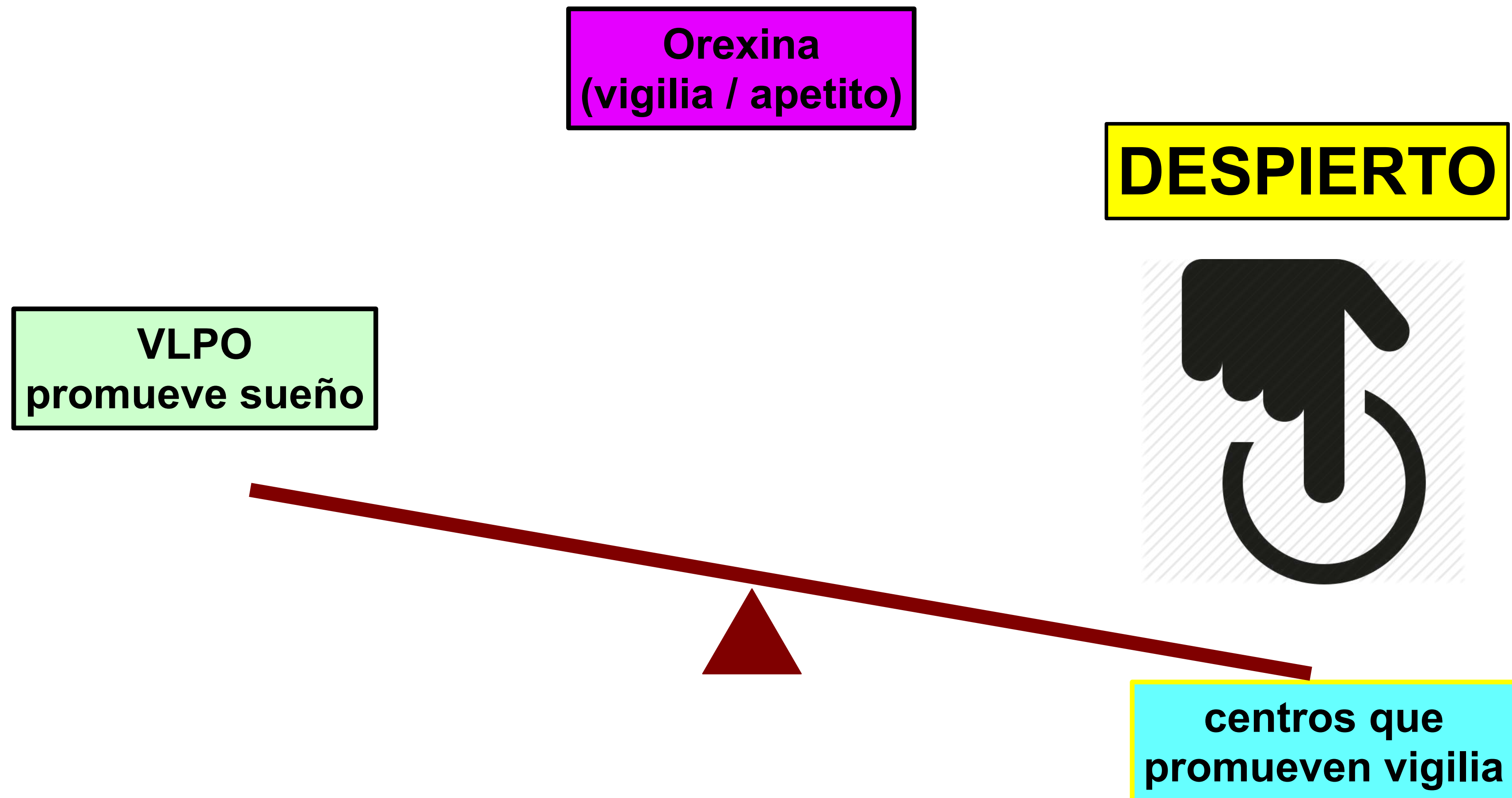
Glándula PINEAL  
(melatonina)



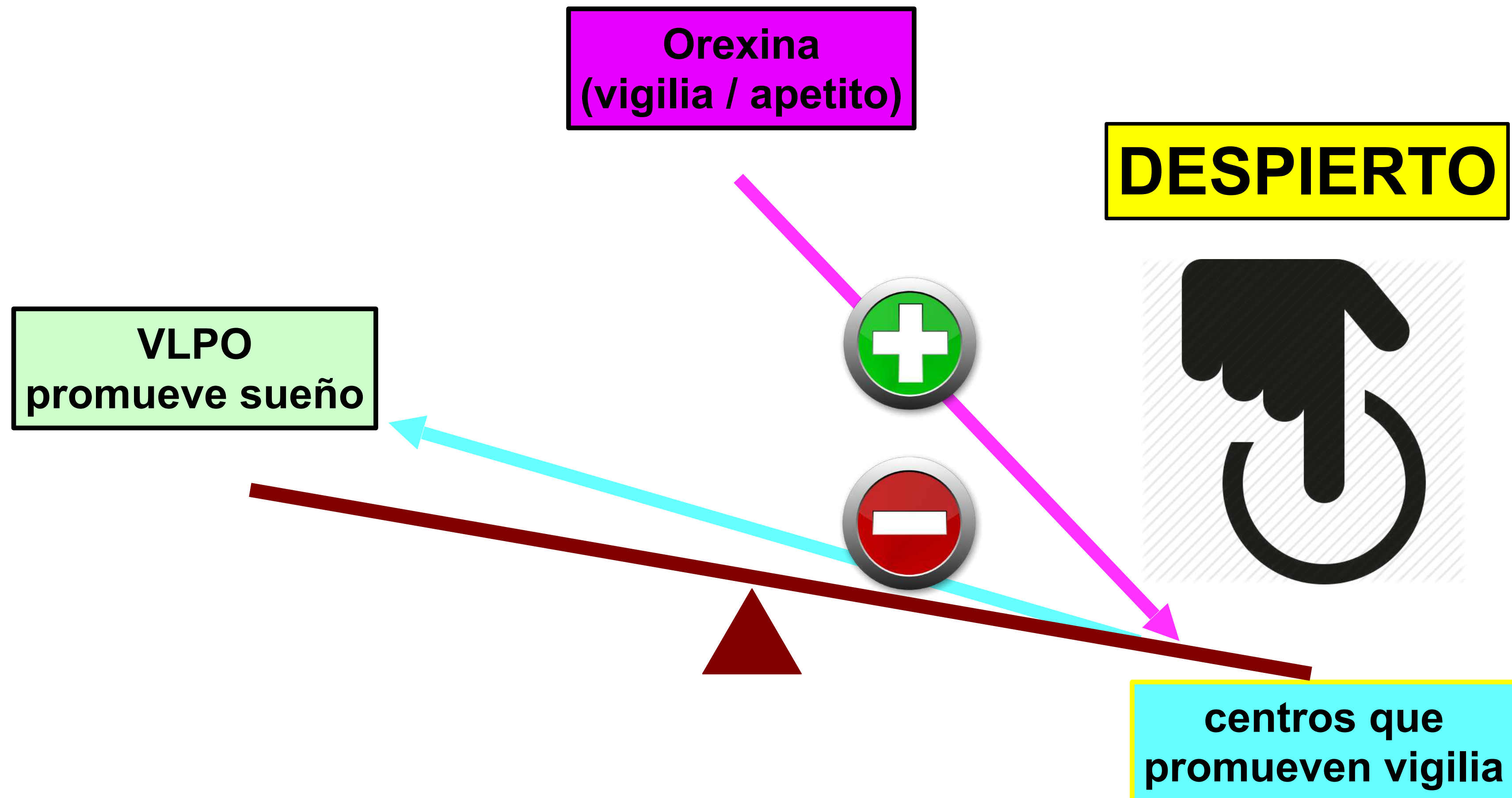
**LUZ**

CATEGORY	NUCLEUS	NEURO-TRANSMITTER	LEVEL OF ACTIVITY	
			during arousal	during sleep
sleep-promoting	VLPO	GABA	0	++
arousal-promoting	LC	norepinephrine	++	0
arousal-promoting	Raphe	serotonin	++	0
arousal-promoting	TMN	histamine	++	0
orexin-releasing	LHA	orexin	++	0

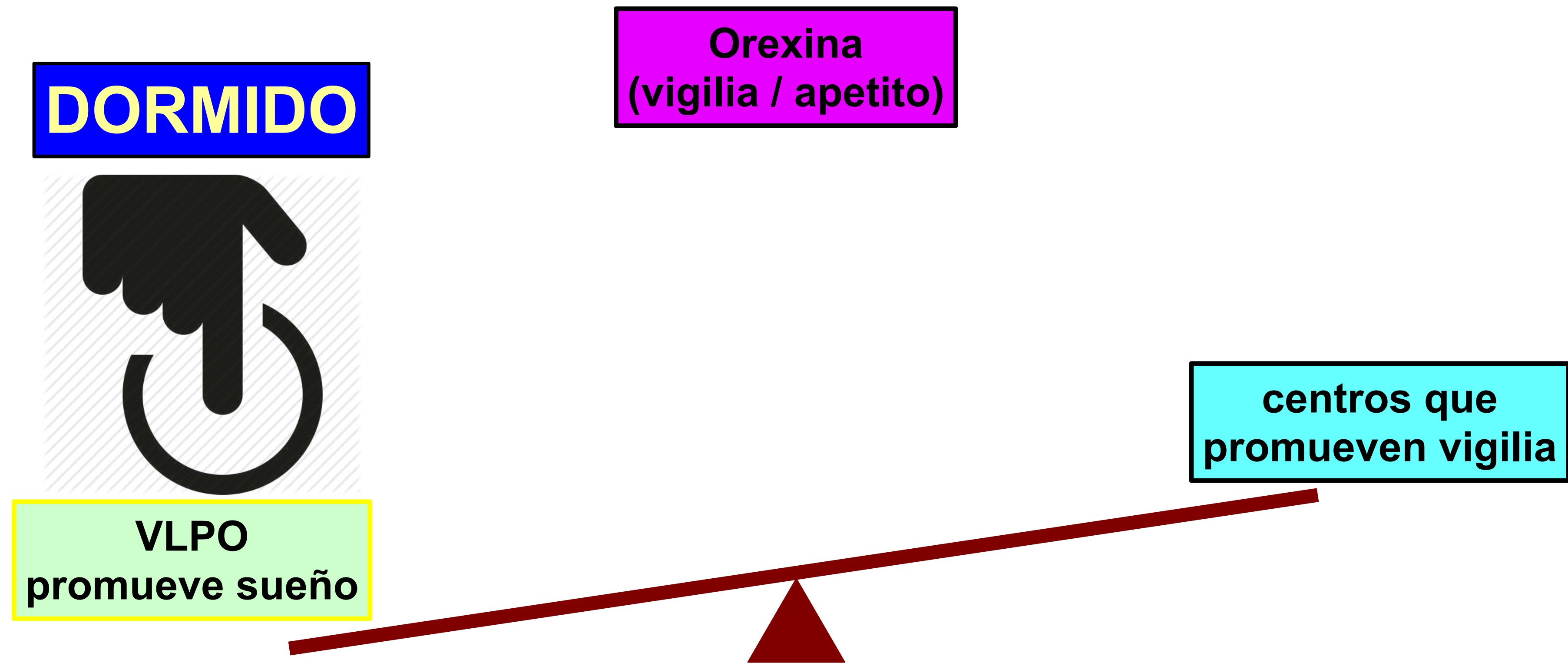
# el “INTERRUPTOR” del SUEÑO



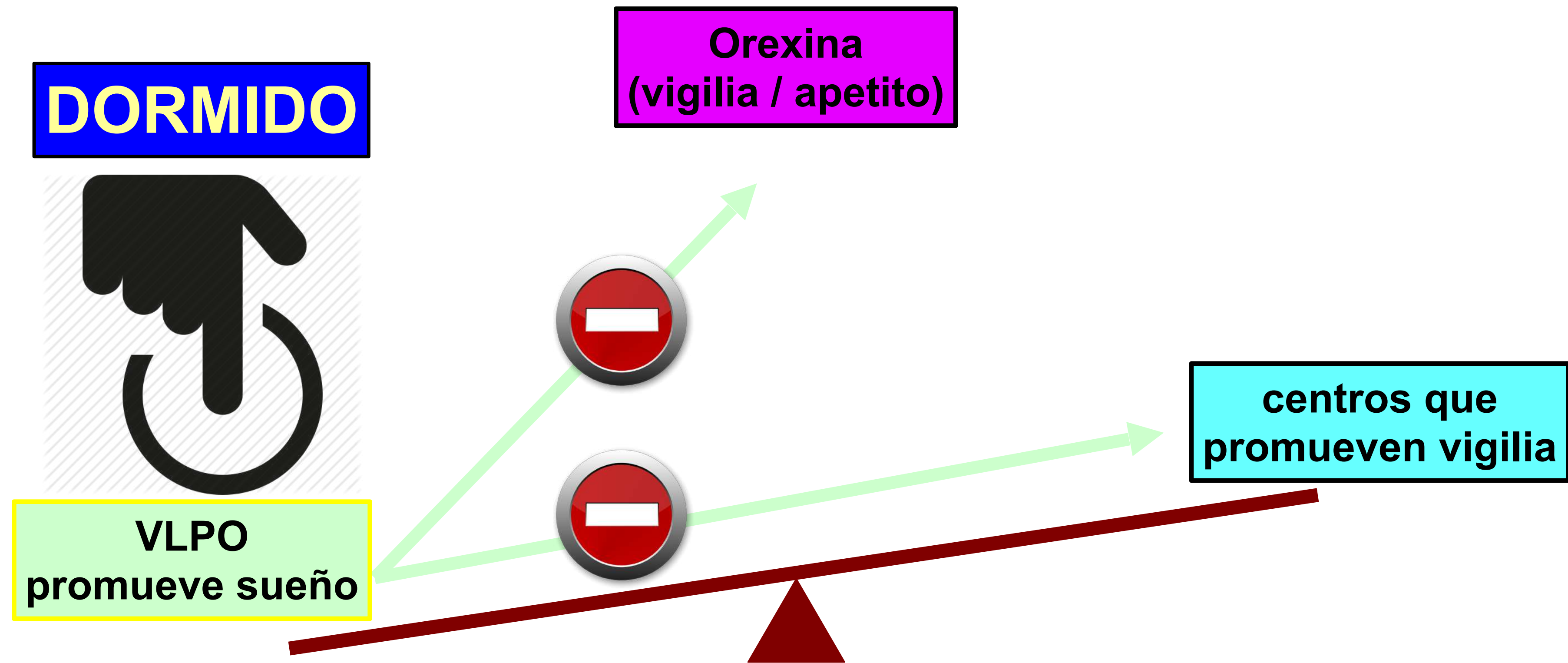
# el "INTERRUPTOR" del SUEÑO



# el “INTERRUPTOR” del SUEÑO

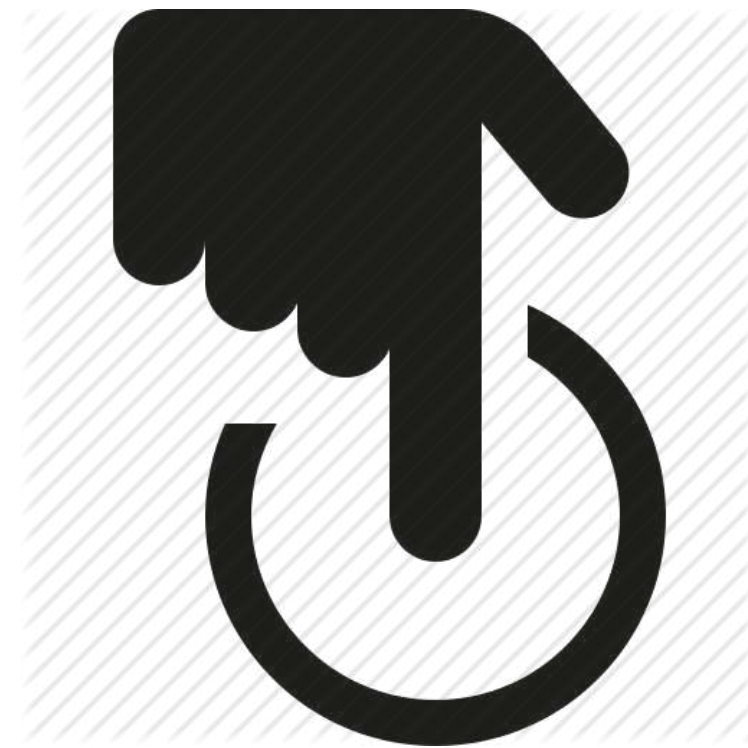


# el "INTERRUPTOR" del SUEÑO



# el "INTERRUPTOR" del SUEÑO

**DORMIDO**



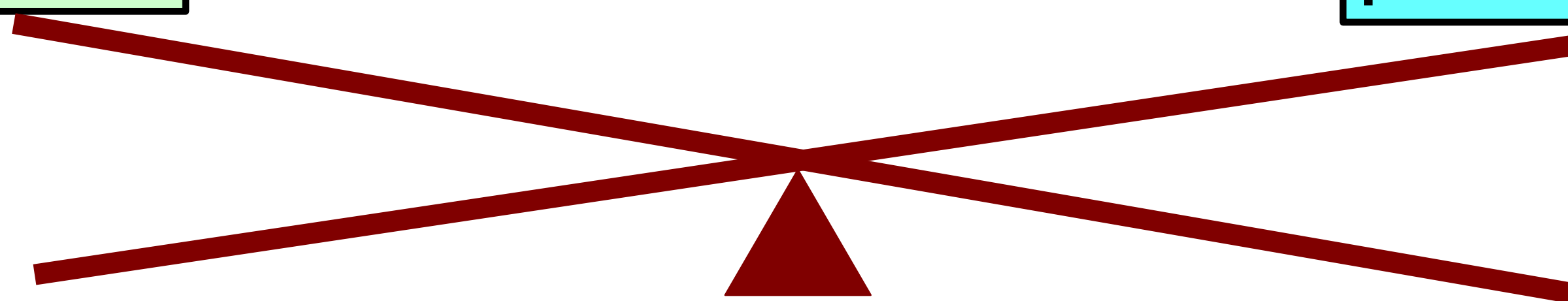
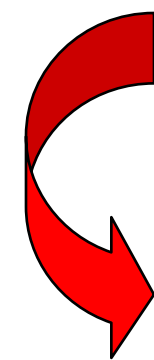
**INESTABLE  
EN EL  
INSOMNIO**

**DESPIERTO**



**VLPO  
promueve sueño**

**centros que  
promueven vigilia**

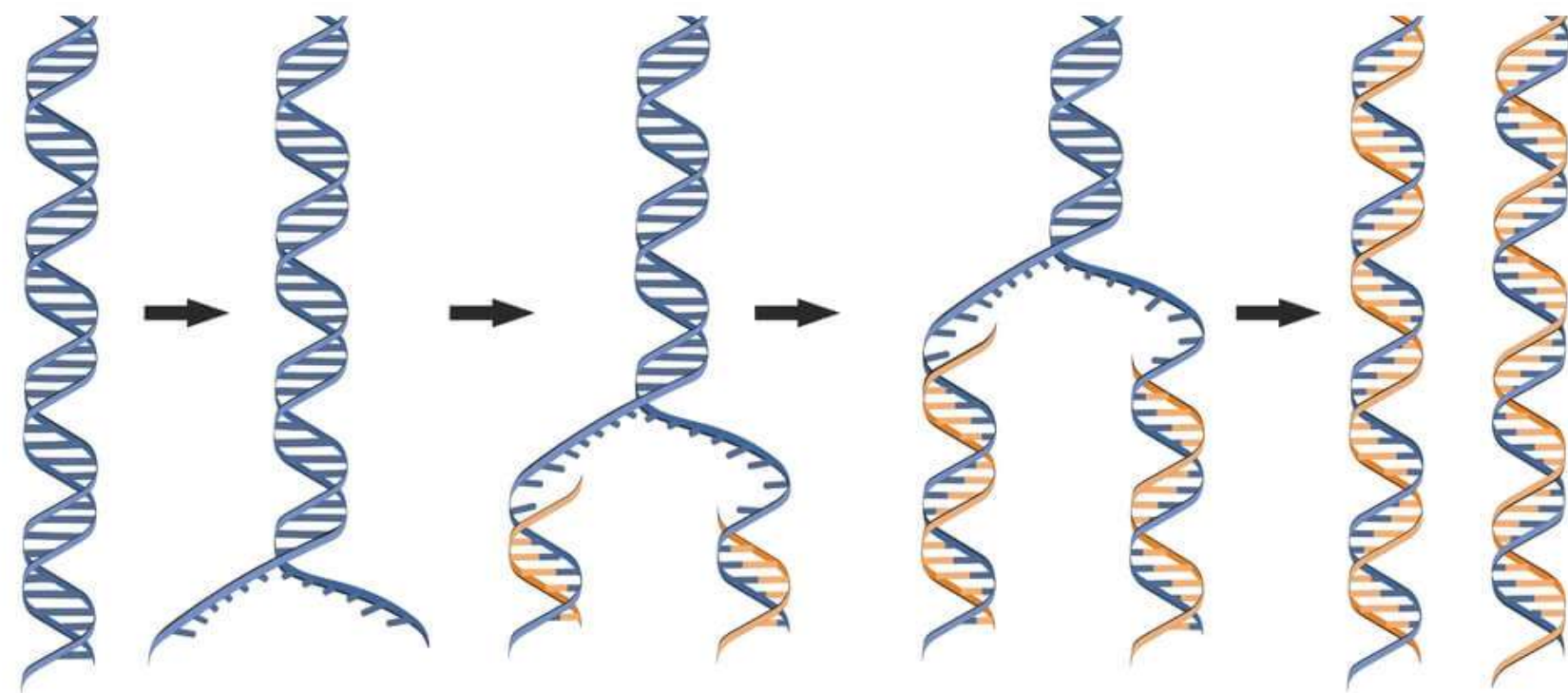




## **HIPERACTIVACIÓN**

- Cortical
- Cognitiva
- Emocional
- Autonómica

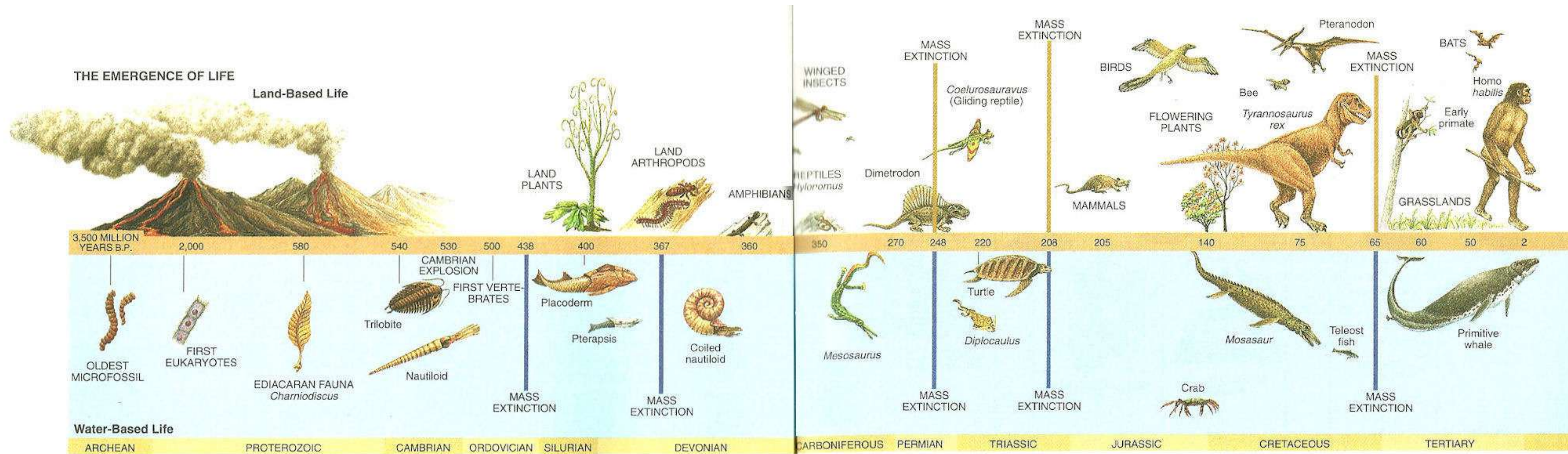
**¿Qué sucede?**



1. Respuesta fisiológica (sistema nervioso autonómico)

2. Emociones

3. Pensamientos

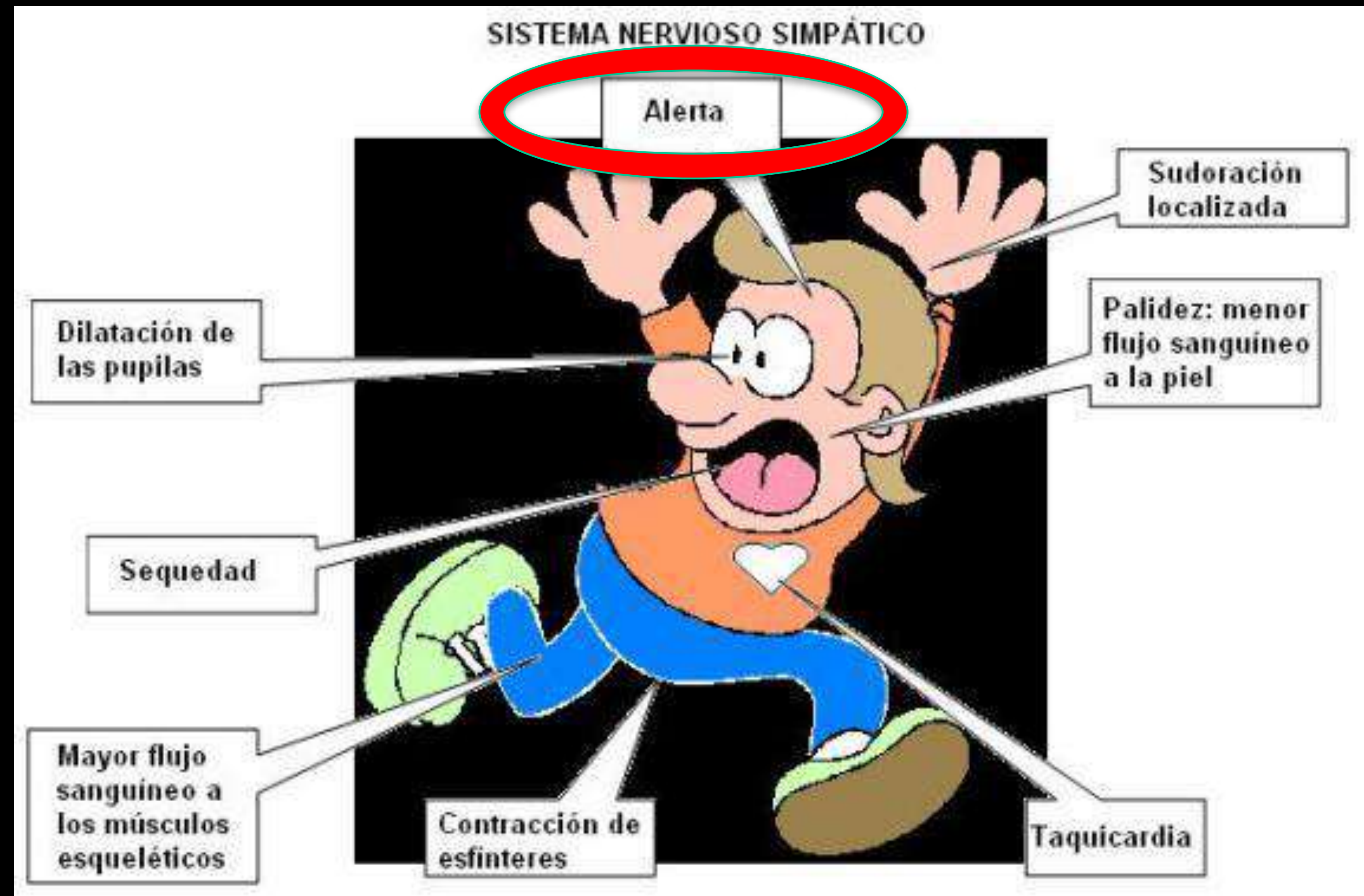


# SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

## SIMPÁTICO

1

Respuesta  
**FISIOLÓGICA**



# REACCIÓN DE LUCHA O HUIDA SIMPÁTICO

1  
Respuesta  
**FISIOLÓGICA**



**INCONSCIENTE**

**INMEDIATO**

**AMENAZA**

# ESTRÉS COMO MALA ADAPTACIÓN A TENSION EMOCIONAL CRÓNICA

1  
Respuesta  
**FISIOLÓGICA**

# AMENAZA





**1**  
Respuesta  
**FISIOLÓGICA**



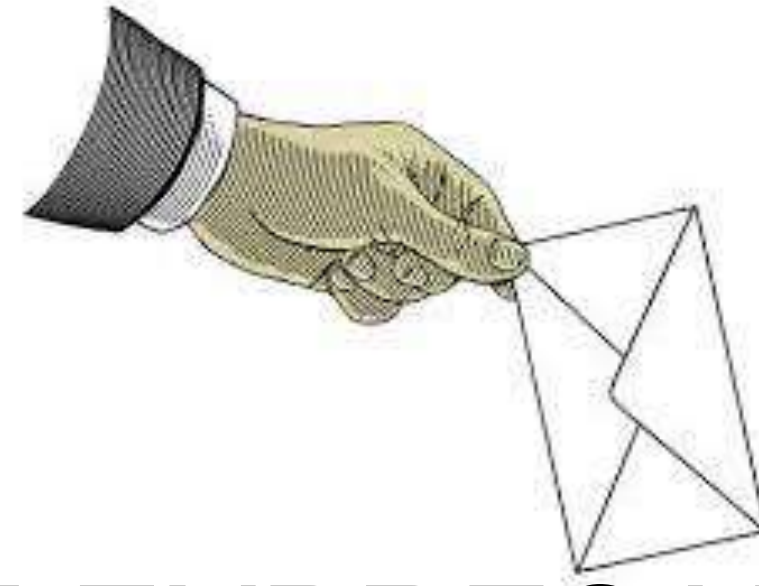
**2**  
**EMOCIONES**

**EMOCIONES**



**Informan: cómo están los demás**  
**Cómo actuar en una situación determinada**  
**Toma de decisiones**

# EL CICLO DE LAS EMOCIONES



**2**  
**EMOCIONES**

**SURGEN**

**SE EXPRESAN**

**DESAPARECEN**





## Red de Saliencia

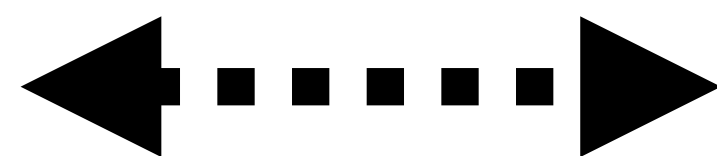
Regulación de la atención externa

**Red por Defecto**

Regulación de la atención interior

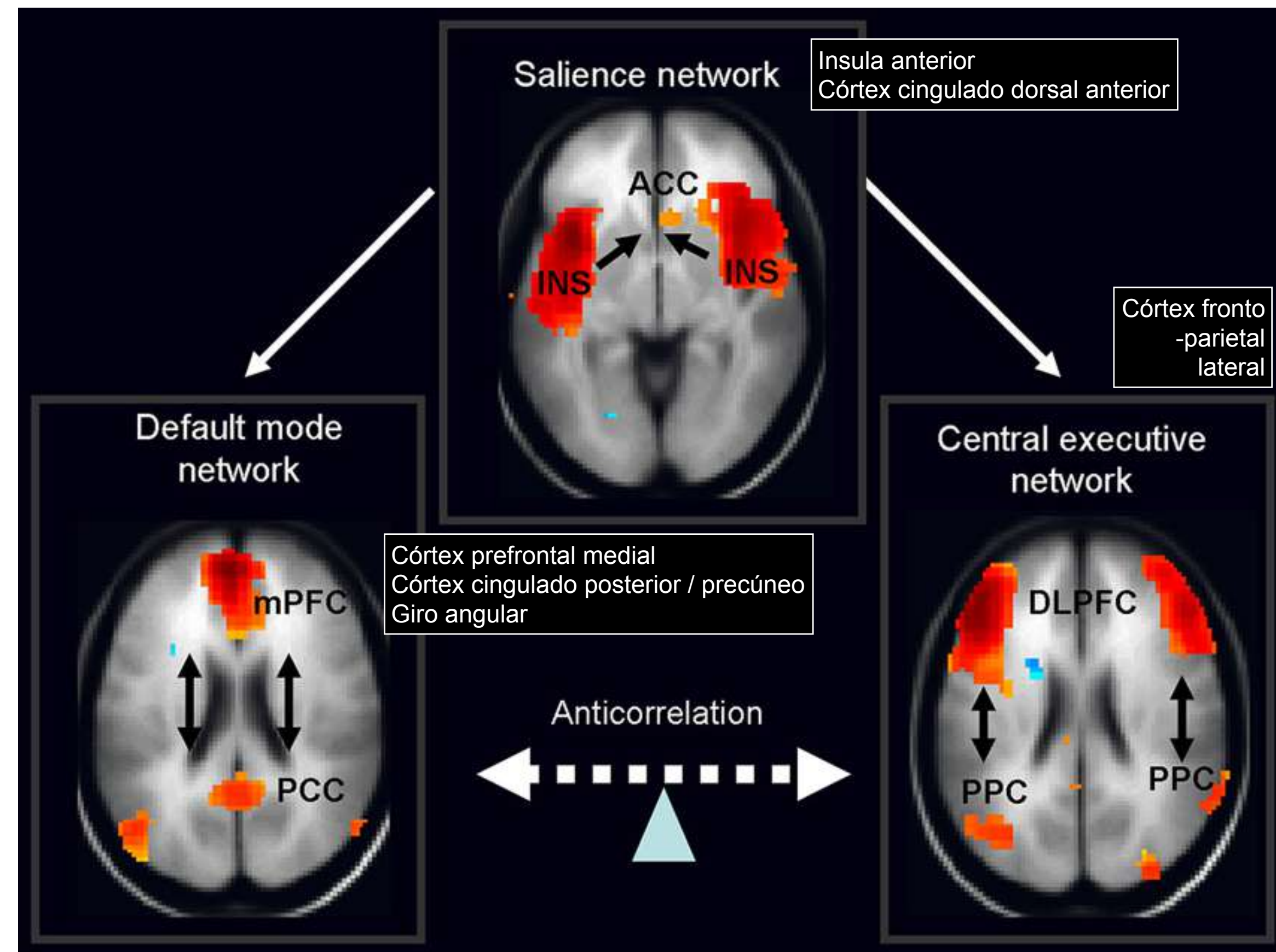
**Red en Tarea**

Realización de tareas



3

**PENSAMIENTOS**



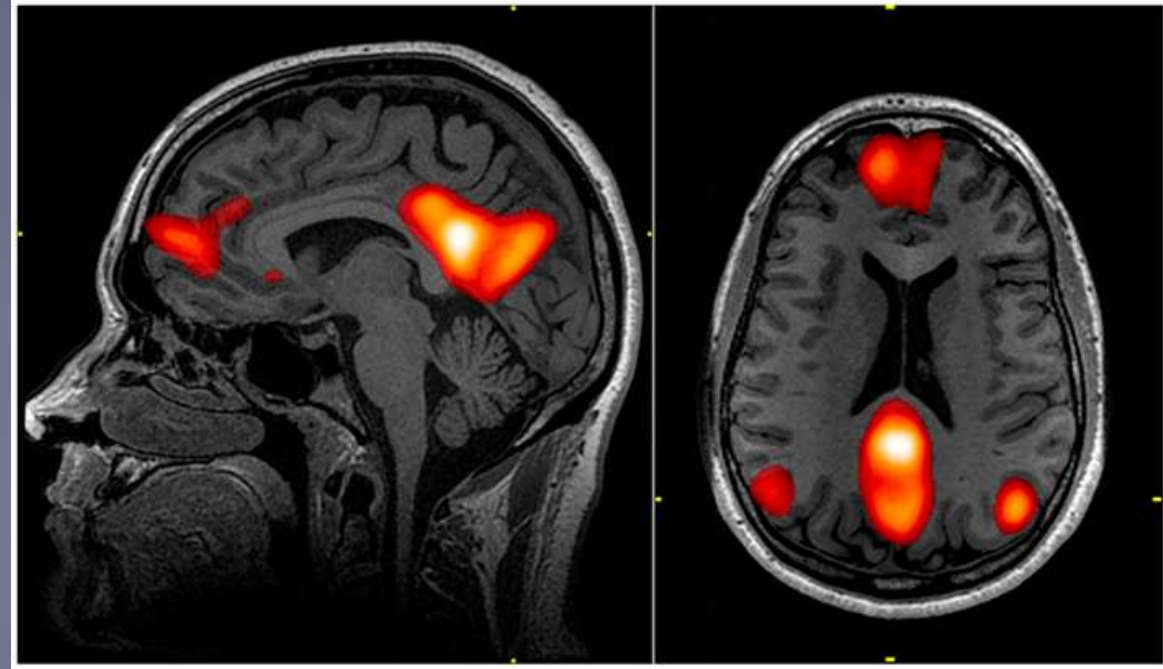
# 1. RED EN TAREA



3

PENSAMIENTOS

## 2. RED POR DEFECTO

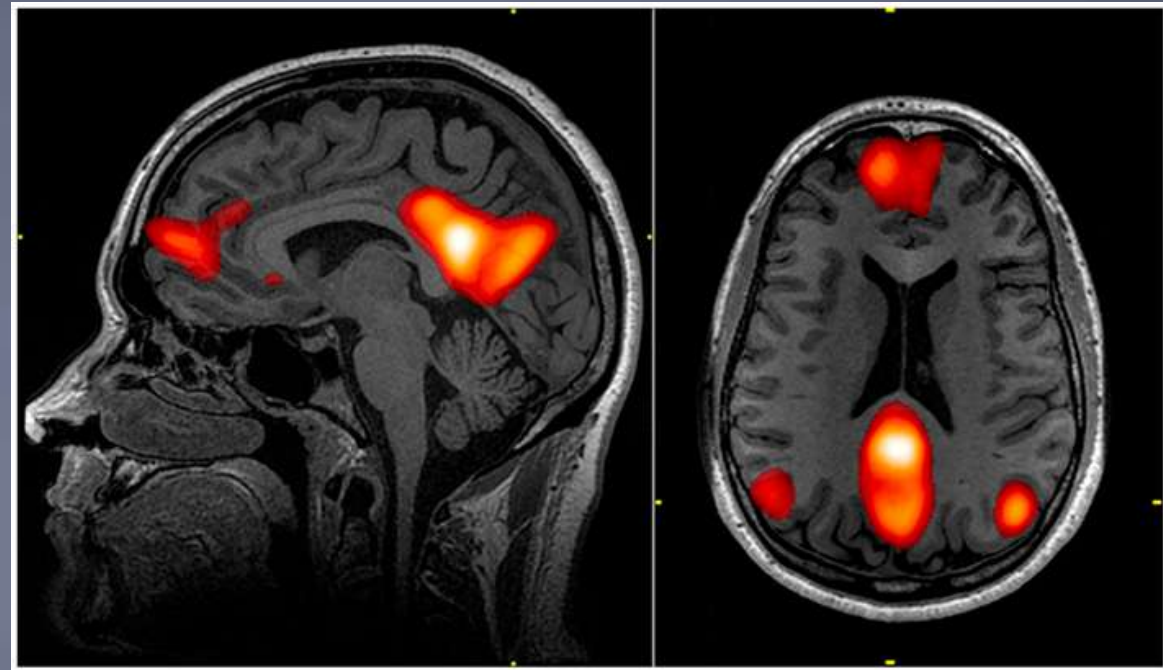


3

**PENSAMIENTOS**



## 2. RED POR DEFECTO



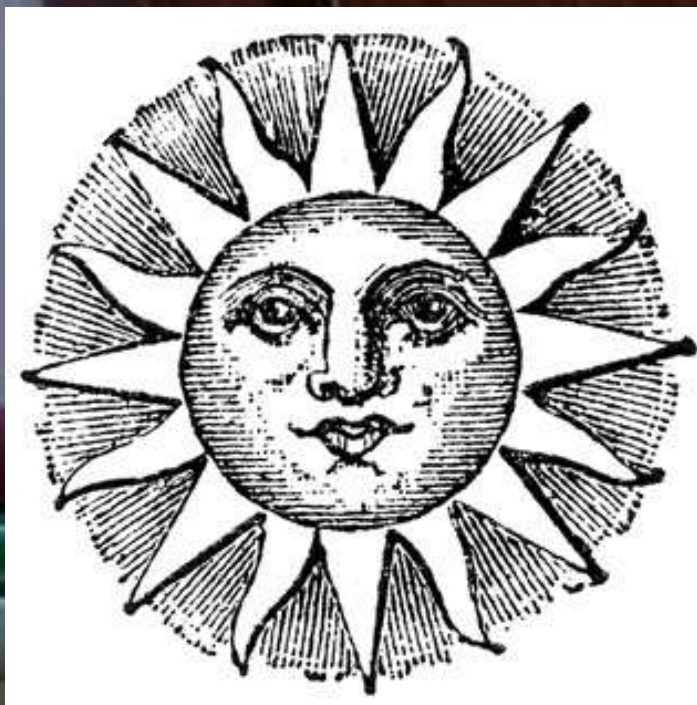
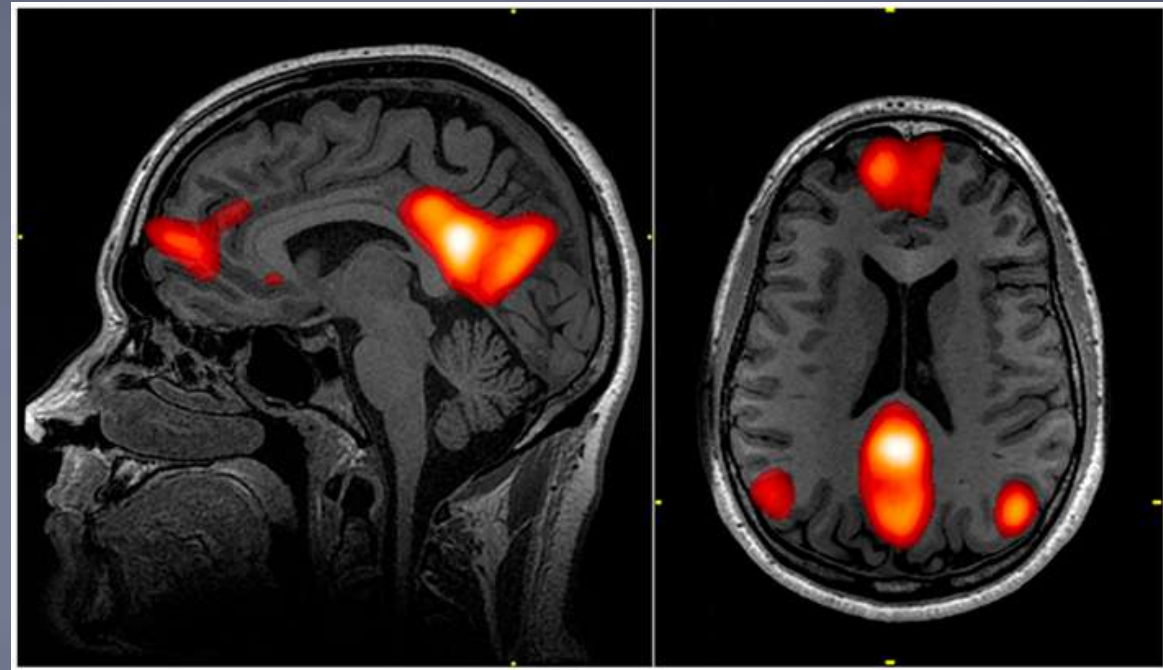
**3**  
**PENSAMIENTOS**

**VAGABUNDEO  
MENTAL**

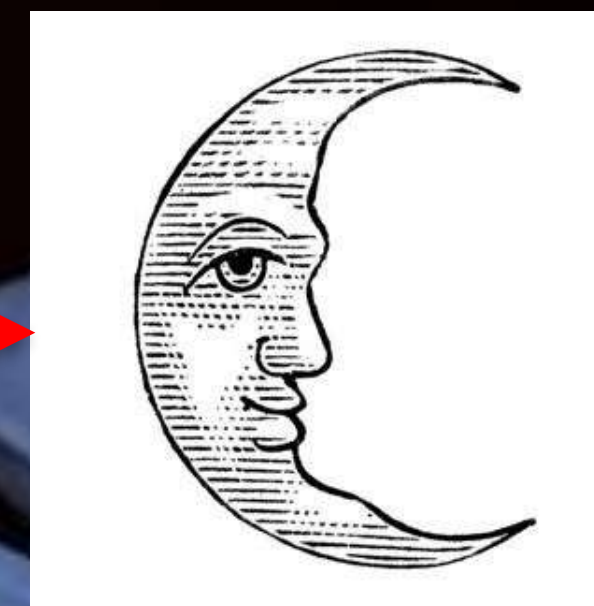
**RUMIACIONES**



## 2. RED POR DEFECTO

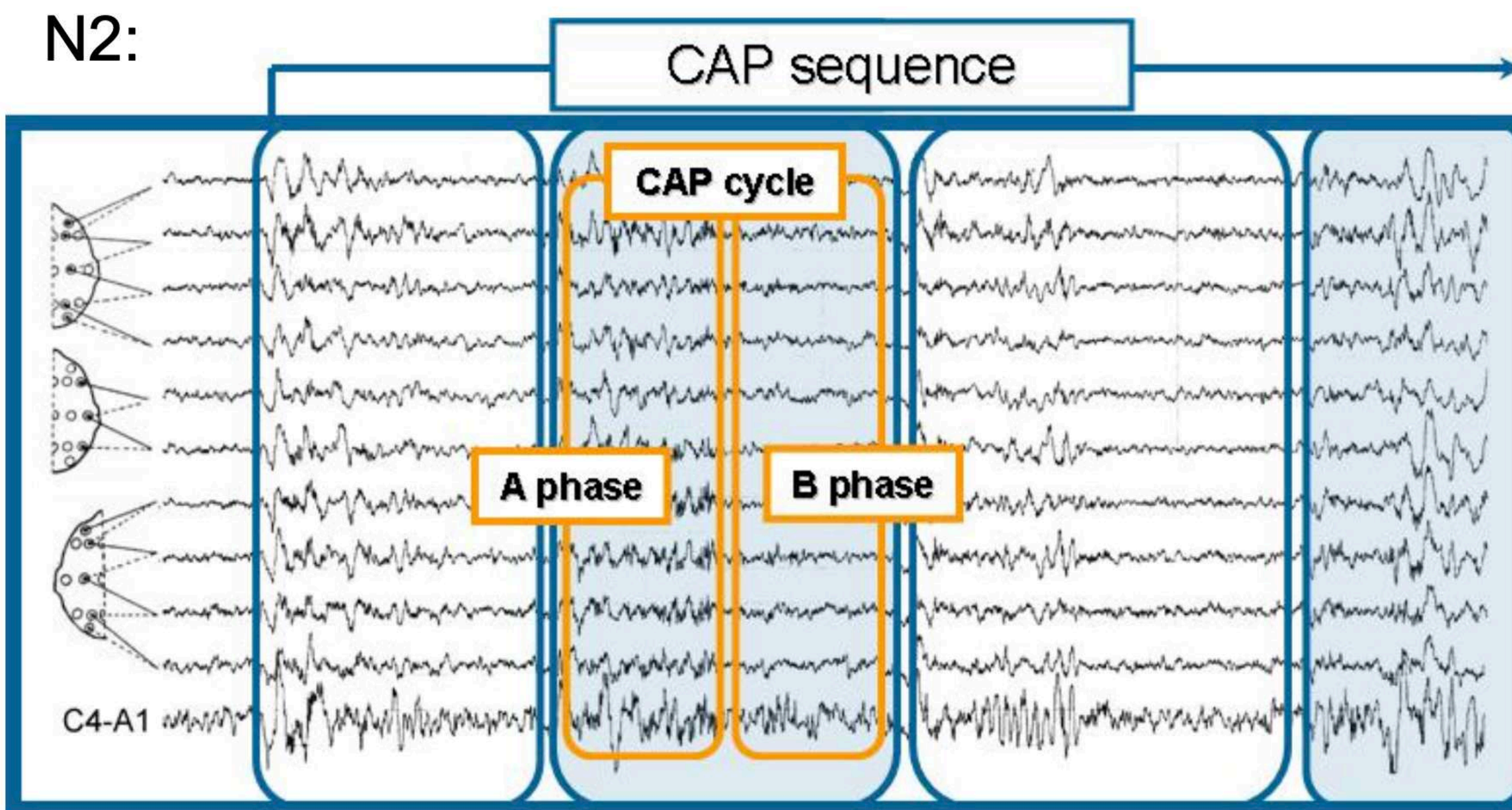
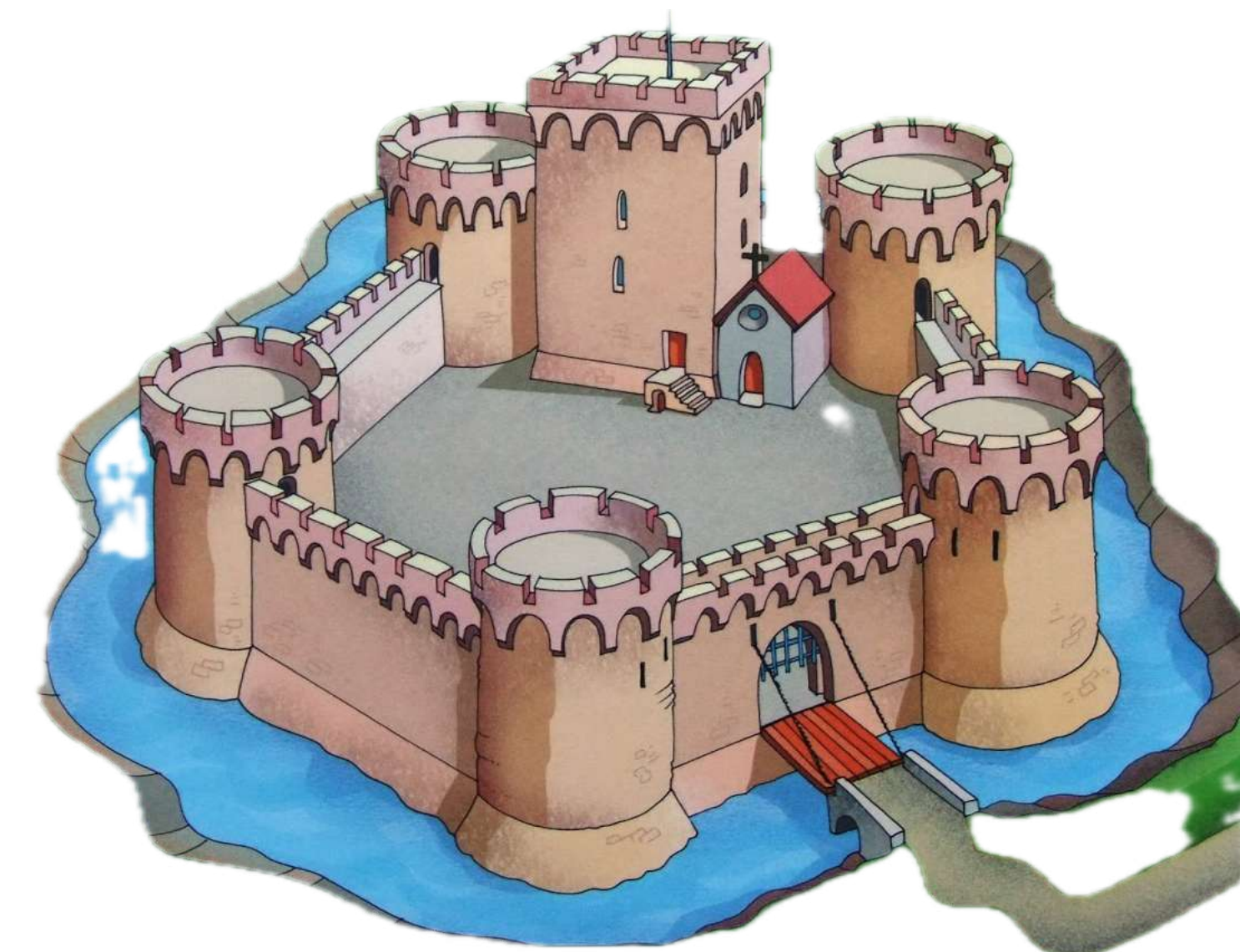


VAGABUNDEO  
MENTAL



RUMIACIONES

# Alteración en el Patrón Alternante Cíclico

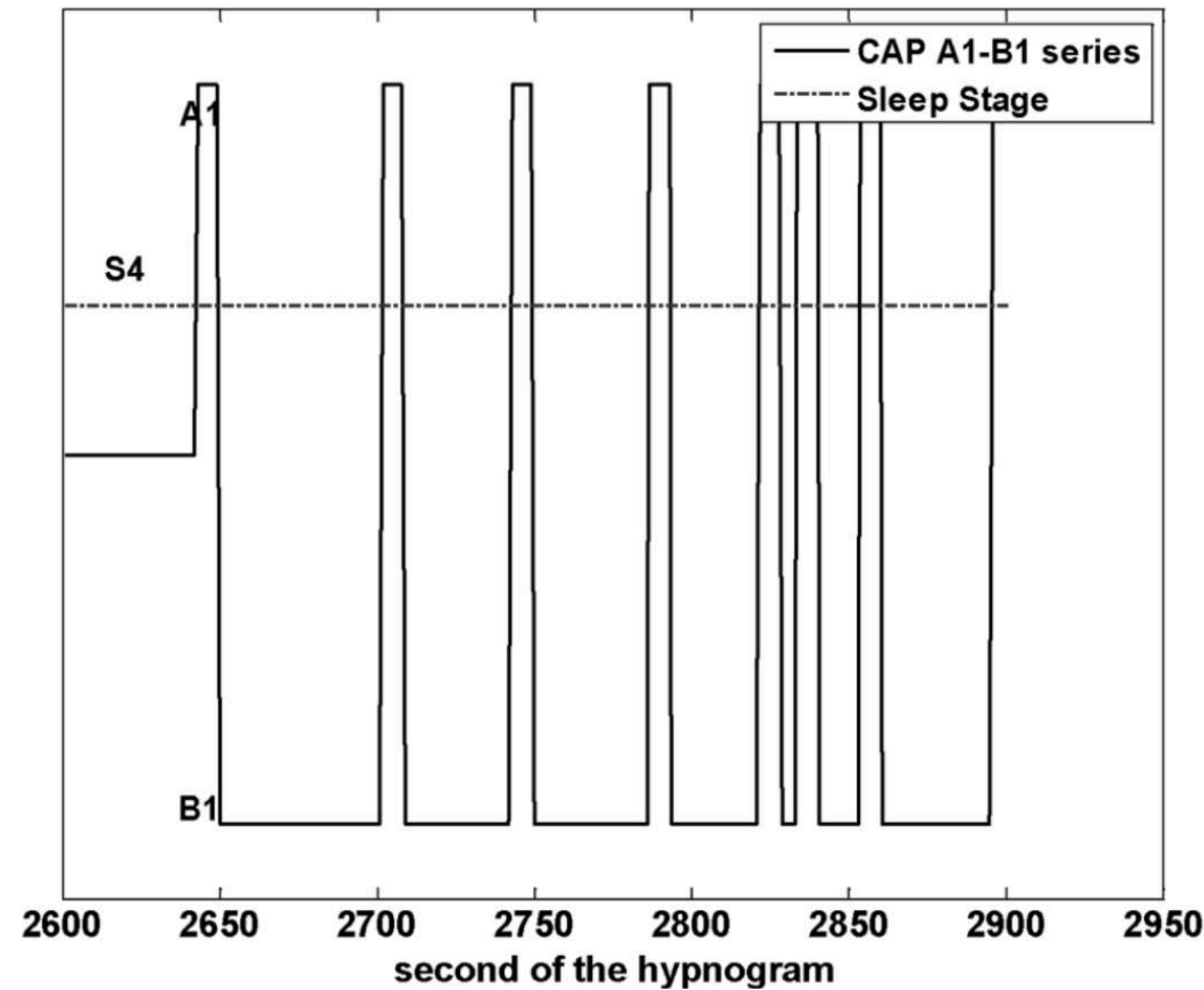
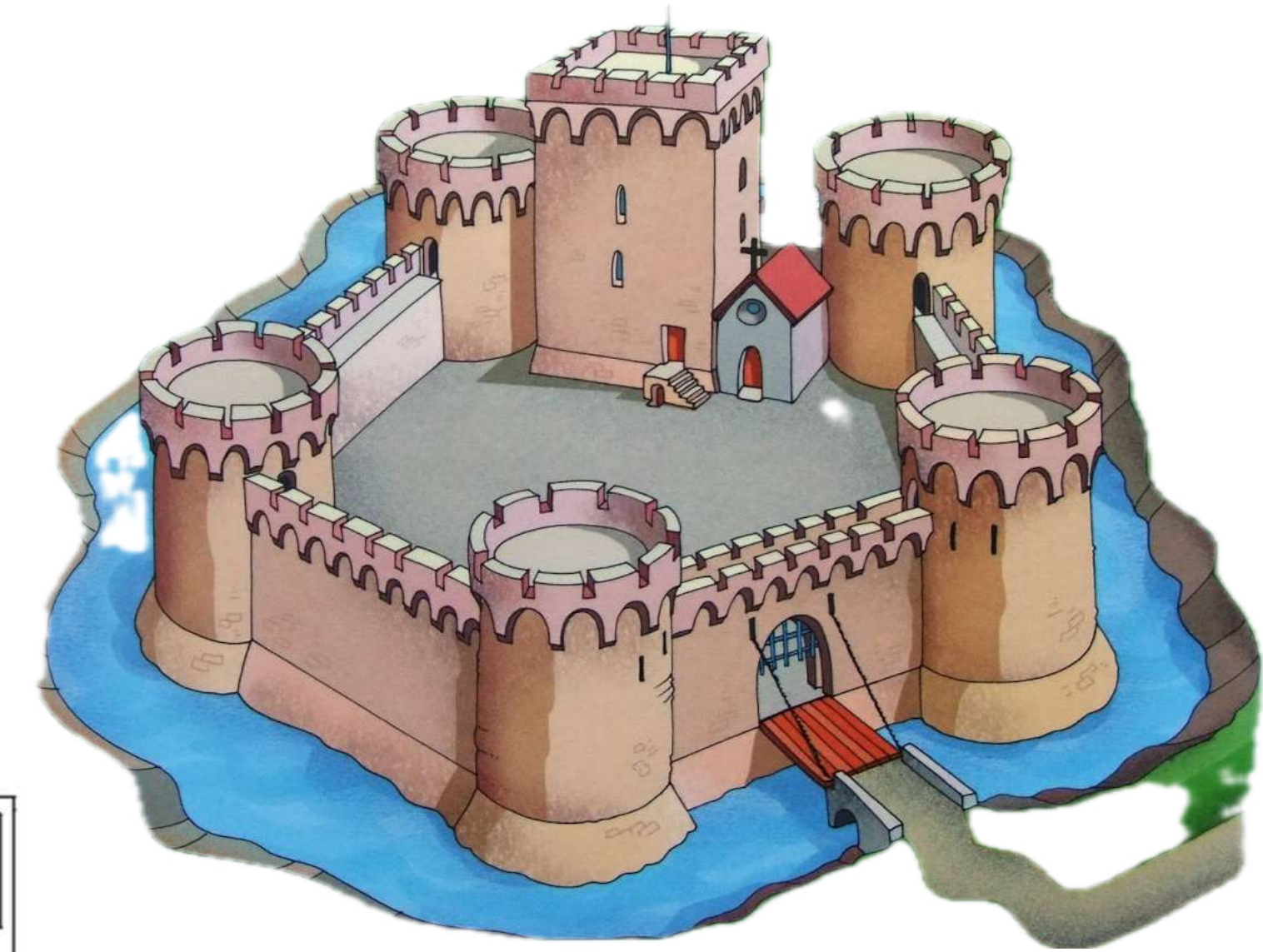


**Fase A: Activación**  
**SIMPÁTICO**

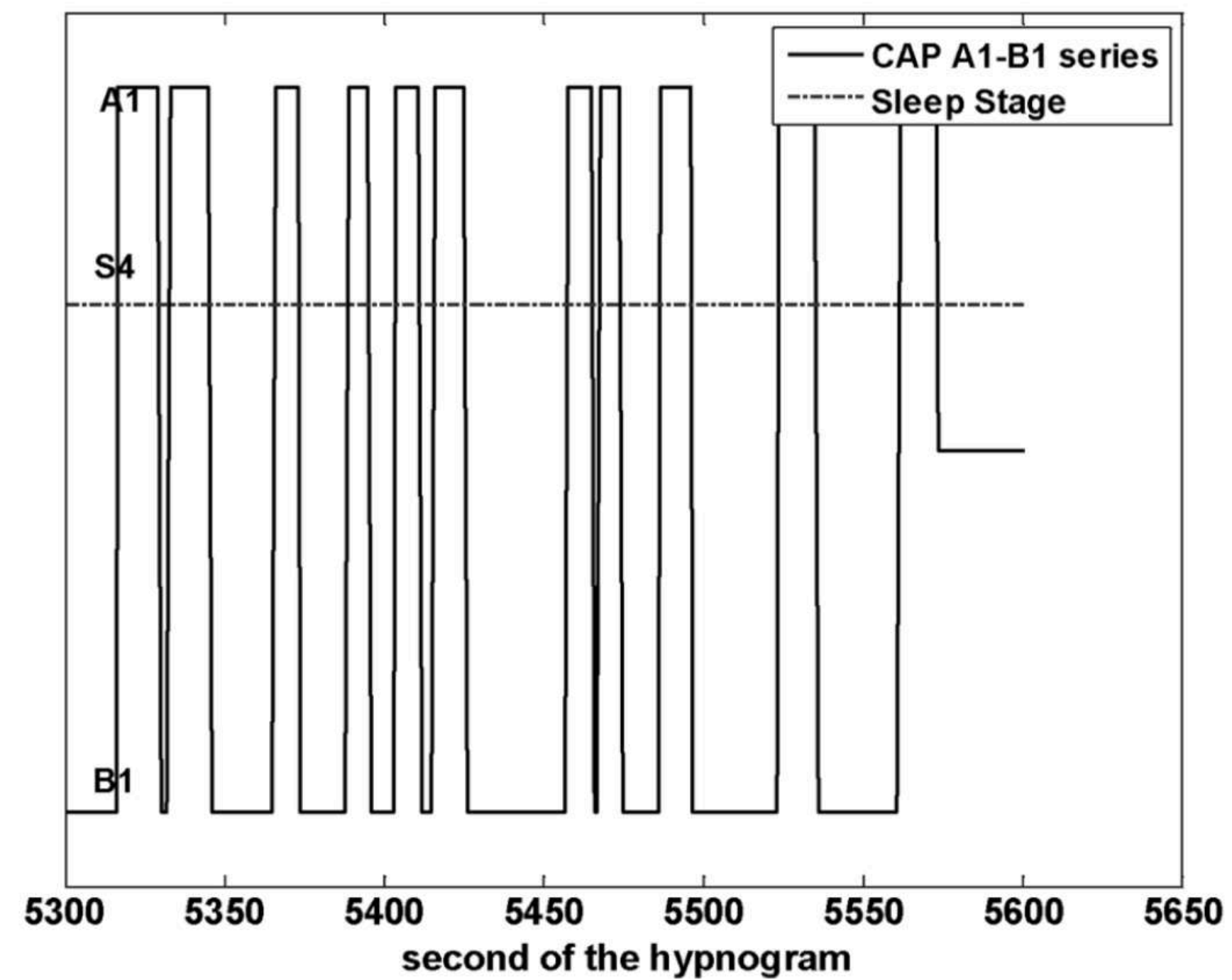
**Fase B: Desactivación**  
**PARASIMPÁTICO**

## Alteración en el Patrón Alternante Cíclico

- aumento del número de despertares
- falta de continuidad del sueño



buen sueño



insomnio

# ESTADO DE HIPERACTIVACIÓN



**MALA REGULACIÓN DEL ESTRÉS**



ESTADO DE **HIPERALERTA**



**INSOMNIO**

***¡¡ PREPARADOS PARA EL COMBATE !!***

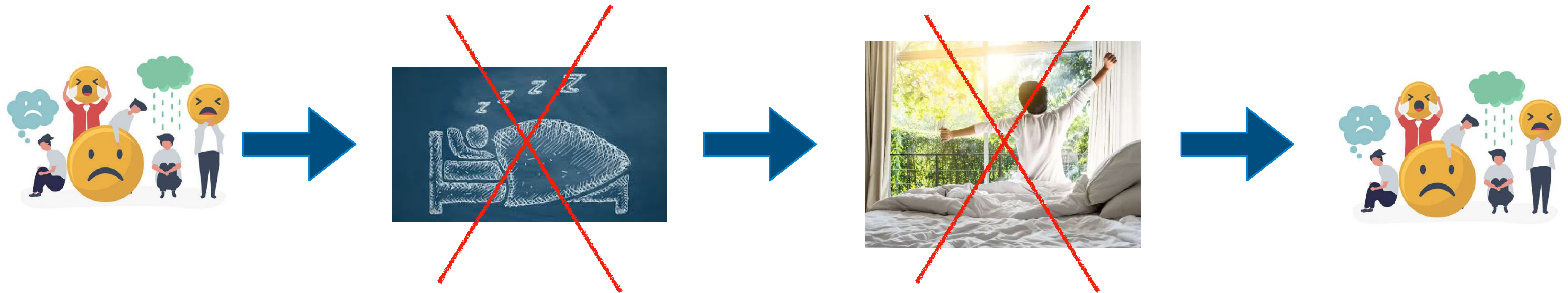
## ESTADO DE HIPERACTIVACIÓN



Ante un potencial PELIGRO es MUY MALA idea DORMIRSE

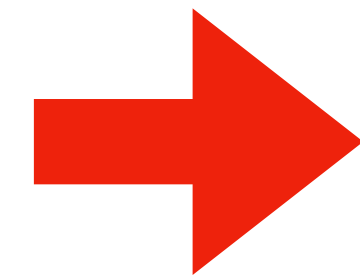


AMENAZA

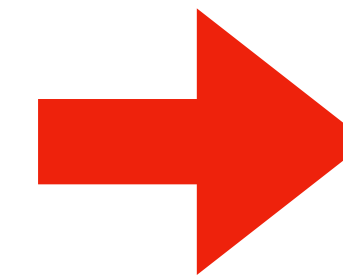


## HIPERACTIVACIÓN

- Cortical
- Cognitiva
- Emocional
- Autonómica



Trastorno de Insomnio  
Ansiedad  
Depresión  
Sdr. estrés posttraumático  
¿Fibromialgia?



**HIPERACTIVACIÓN  
como mecanismo  
TRANSDIAGNÓSTICO**

**FACTORES PREDISPONENTES**  
Genéticos Neurobiológicos Personalidad

**FACTORES PRECIPITANTES**

**FACTORES PERPETUADORES**

**Síndrome de INSOMNIO**

Tratamiento



Tratamiento



**HIPERACTIVACIÓN**

- Cortical
- Cognitiva
- Emocional
- Autonómica

**CONDUCTAS DESADAPTATIVAS**

- Efectos condicionantes

¿Qué hacer?

CONTINÚA....