



Los ciclos del sueño y el ruido blanco

PÓSTER CIENTÍFICO



INTRODUCCIÓN



El cerebro funciona a base de ondas cerebrales, dependiendo de cómo sean estaremos en vigilia o en sueño. Y una vez que estemos en sueño, la actividad eléctrica también irá variando según la fase de sueño en la que nos encontremos.

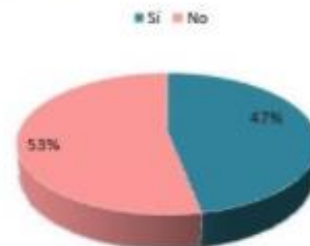
El ruido blanco es un sonido constante que impide que se escuchen los demás ruidos que nos rodean. Este sonido blanco integra todo el espectro de frecuencias sonoras que existen, de una manera armónica y sin que ningún sonido destaque por encima de otro.

DESARROLLO



Realizada una encuesta virtual por la red social Instagram se obtuvieron resultados que mostraron a nivel general la experiencia de relajación al oír la presencia del ruido blanco

¿Utilizas o utilizaste el ruido blanco para consolidar el sueño?



- SI QUERES SABER MÁS
SOBRE LOS RUIDOS
BLANCOS -



CONCLUSIÓN

Concluimos que los ciclos del sueño se concilian mediante las ondas cerebrales "las theta". Además de las distintas medidas sobre la calidad del sueño, en donde podemos observar que se pueden medir por los diferentes ciclos o fases atravesados, mediante la tensión muscular de la mandíbula, los movimientos de los ojos y el estrés, los latidos del corazón y la actividad del nervio vago.