

La evidencia científica es clara: el sueño es esencial para una salud óptima. Pero ¿cuánto deben dormir los adultos cada noche? Los adultos deben dormir 7 horas o más por noche de manera regular para promover una salud óptima.

Las investigaciones proporcionan evidencia sólida de que puede estar dañando su salud al restringir su sueño. Dormir menos de 7 horas regularmente aumenta el riesgo de problemas de salud relacionados con la falta de sueño, incluyendo:

- aumento de peso y obesidad
- diabetes
- hipertensión
- cardiopatía
- depresión
- sistema inmunológico deteriorado
- aumenta el riesgo de muerte

Dormir menos de 7 horas por noche también puede afectar su rendimiento. Tiene un mayor riesgo de errores y accidentes cuando no duerme lo suficiente cada noche.

El problema de sueño más común en los niños es la falta de tiempo suficiente para dormir. Los niños más pequeños requieren la mayor duración del sueño. ¿Cuánto tiempo de sueño necesitan los niños y adolescentes? La Academia Americana de Medicina del Sueño, recomienda:

- Bebés de 4 a 12 meses: 12 a 16 horas (incluidas las siestas)
- Niños 1-2 años: 11-14 horas (incluyendo siestas)
- Niños de 3 a 5 años: 10 a 13 horas (incluyendo siestas)
- Niños 6-12 años: 9-12 horas
- Adolescentes 13-18 años: 8-10 horas

Siga estos consejos para establecer hábitos de sueño saludables:

- Mantenga un horario de sueño constante. Levántese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana o durante las vacaciones.
- Establezca una hora de acostarse lo suficientemente temprano para que pueda dormir lo suficiente, dependiendo de la edad.
- No se vaya a la cama a menos que tenga sueño.
- Si no se duerme después de 20 minutos, levántese y haga una actividad tranquila sin mucha exposición a la luz.
- Establezca una rutina relajante a la hora de acostarse.
- Haga que tu dormitorio sea tranquilo y relajante. Mantenga la habitación a una temperatura agradable y fresca.
- Limite la exposición a la luz brillante de electrónicos al menos 30 minutos antes de acostarse.
- Si tiene hambre por la noche, coma un refrigerio ligero y saludable.
- Haga ejercicio regularmente y mantenga una dieta saludable.
- Evite consumir cafeína por la tarde o noche.
- Evite consumir alcohol antes de acostarse.
- Reduzca la ingesta de líquidos antes de acostarse.