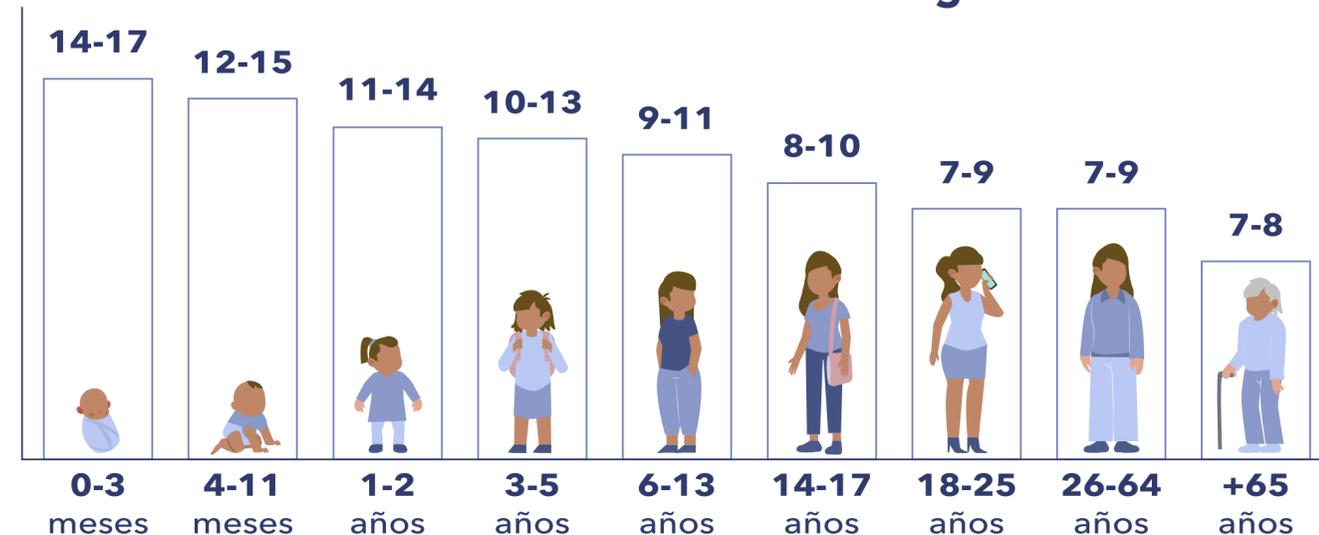


# Horas de sueños recomendadas

Las horas necesarias de sueño varían dependiendo de la edad de las personas. Si bien, **dormir menos** de lo recomendado es riesgoso para la salud, también lo es **dormir de más**.

Por ello es importante, intentar dormir dentro de los rangos recomendados.

Horas de sueño recomendadas según edad



## Los beneficios de dormir bien



Pensar con más claridad y concentrarse mejor



Regular nuestras emociones y prevenir el estrés



Mejorar la calidad de la piel



Fortalecer el sistema inmune



Reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares

## Algunos riesgos de la falta o exceso de sueño

Varias enfermedades han sido asociadas con el no dormir las horas de sueño adecuadas, entre ellas:



Diabetes



Enfermedades cardiovasculares



Obesidad



Depresión

