

¿CUÁNTO DEBEMOS DORMIR?

Los beneficios de dormir



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 consejos para dormir mejor



Acostarse y despertarse a la misma hora todos los días



Evitar siestas largas (más de 30 minutos)



Evitar distracciones como teléfonos celulares, computadores y televisores

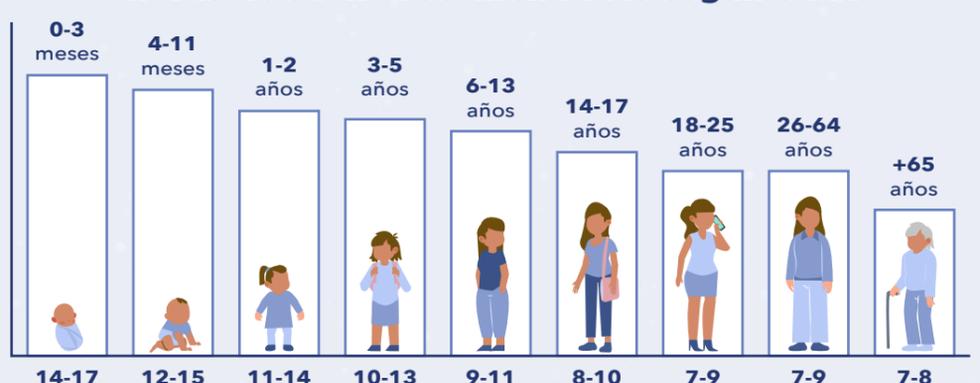


Buscar formas de relajarse antes de dormir

Horas de sueño 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



¿CUÁNTO DEBEMOS DORMIR?

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



Calidad del sueño

Aunque las horas de sueño son importantes, tener una buena calidad de sueño también es esencial. Signos de una mala calidad de sueño son por ejemplo, sentirse cansado después de haber dormido la cantidad de horas adecuadas, despertarse repetidamente durante la noche o roncar.

