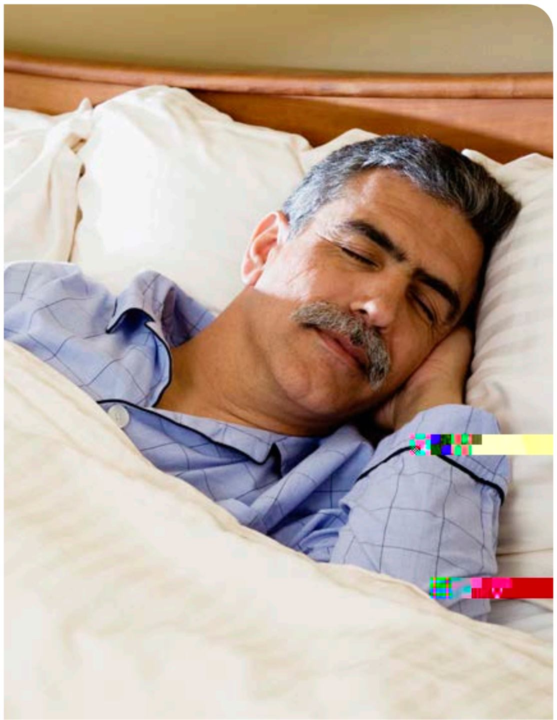

¿Cuánto sueño necesitas?

Los adultos deben tratar de dormir un promedio de siete a nueve horas en la noche, y los bebés y los niños necesitan más, de acuerdo con la edad.

Cuando duermes, el cerebro procesa toda la información que ha obtenido durante el día. Ese es uno de los motivos por los cuales los bebés y los niños, que viven muchas nuevas experiencias cada día, necesitan dormir más que los adultos.

Otros fa9]ut5.8(o)4 (r)5 (e)5.4(s)6.4(,i(n)6.1d)2.7 (e)2.7 pbe ndientes de la edad, co(e)5.4(s)23 (t)4 (a)5.3(n.)] EMC P ang (en-US)MCID 8BC C2T0
sas

- Enfermedad de Alzheimer
- Enfermedades cardiovasculares
- Deterioro cognitivo y demencia
- Depresión
- Diabetes
- Presión arterial alta
- Niveles altos de azúcar en la sangre
- Colesterol elevado
- Infecciones
- Obesidad

¿Qué es calidad de sueño?

Dar vueltas en la cama durante horas no es tan bueno para ti como siete horas de sueño ininterrumpido. La calidad del sueño necesita ser de una larga duración. Eso quiere decir que necesitas varias horas de sueño reparador continuo cada noche.

Preferiblemente, debes atravesar por varios ciclos dentro de las cinco etapas de sueño cada noche. Las etapas comienzan con sentirse soñoliento y prosiguen a un sueño más profundo hasta que llegas al sueño con movimiento ocular rápido (MOR).

saludable?

- Menor riesgo de enfermedades crónicas
- Sistema inmunitario más robusto
- Sanación y reparación de células y tejidos
- Mejores funciones cerebrales como nivel de alerta, concentración, aprendizaje, memoria, razonamiento y resolución de problemas
- Mayor creatividad y productividad
- Mejor estado de ánimo y energía

(continuado)

American
Heart
Association.