

¿Está durmiendo lo suficiente?

EN CIFRAS Un minuto más.

El sueño es vital para que el cuerpo funcione correctamente. Dormir lo suficiente, a la hora indicada y en un horario regular le ayuda a funcionar mejor.

Las personas que no duermen lo suficiente son menos productivas en el trabajo y en la escuela. Tardan más tiempo en completar las tareas, reaccionan más despacio y cometen más errores.

No dormir lo suficiente también se ha relacionado con problemas crónicos de salud más adelante en la vida, por ejemplo, enfermedades del corazón y de los riñones, presión arterial alta, diabetes, accidentes cerebrovasculares, obesidad y depresión.

En los Estados Unidos, más del **35 por ciento de los adultos** han informado que no duermen ni descansan lo suficiente cada día.



Los conductores que manejan con sueño causan aproximadamente 100.000 accidentes por año.

En los Estados Unidos, **entre 50 y 70 millones** de personas tienen algún tipo de problema para dormir.



¿Cuánto sueño necesitamos?



Adultos mayores de 18 años: entre **7 y 8 horas diarias.**



Adolescentes de 12 a 18 años: entre **8 y 10 horas diarias.**



Niños de 6 a 8 años: entre **9 y 12 horas diarias.**

FUENTES: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre: Privación y deficiencia del sueño; Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Duración del sueño breve en adultos de los Estados Unidos; Academia Estadounidense de Medicina del Sueño: Recomendaciones para dormir