



# “El sueño es esencial para la salud”

El sueño es un proceso biológico complejo, ya que, mientras se duerme, las funciones del cerebro y cuerpo siguen activas para mantenerlo saludable, por lo tanto, si no hay un sueño de calidad las consecuencias pueden conllevar a daños a la salud física y mental.

## ¿CUANTAS HORAS SE DEBE DORMIR?

Las horas de sueño dependen de la edad de la persona.

GRUPO DE EDAD	HORAS QUE DEBE DORMIR
 Recién nacidos	18 horas
 Niñas y Niños	9 a 11 horas
 Adolescentes	8 a 10 horas
 Adultos	7 a 9 horas
 Adultos Mayores	7 a 8 horas

**¡DORMIR MANTIENE EN EQUILIBRIO SU SALUD!**

### Trastornos del sueño:

- ✦ Afectan al 40% de la población mundial.
- ✦ Alrededor del 45% de la población adulta en México, presentan mala calidad del sueño.



### LA FALTA DE SUEÑO A LARGO PLAZO AUMENTA EL RIESGO DE:

- ✦ Obesidad, diabetes, hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares.

### LA MALA CALIDAD DEL SUEÑO SE REFLEJA EN:

- ✦ Dificultad para despertar o levantarse.
- ✦ Falta de energía en las actividades diarias.
- ✦ Constante somnolencia.
- ✦ Cansancio durante las primeras horas de la mañana.
- ✦ Se asocia con accidentes viales y errores profesionales.

## CONSEJOS PARA TENER UN SUEÑO DE CALIDAD:

- ✦ Dormir en un espacio cómodo, oscuro, tranquilo y de temperatura templada.
- ✦ Evitar la cafeína, el alcohol y el tabaco cerca de la hora de dormir.
- ✦ Evitar el uso de los dispositivos electrónicos una hora antes de dormir, ya que, puede perturbar el sueño.
- ✦ Practicar actividad física moderada tres horas antes de dormir.
- ✦ Procurar ir a dormir y despertarse a la misma hora todos los días.



- ✦ No ingerir comidas excesivas antes de acostarse.



**DIGASAN CONTIGO**  
¡CUIDANDO TU SALUD!

INSABI, Día Mundial del Sueño, recuperado de: <https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-del-sueno-18-de-marzo?idiom=es#:~:text=%22Sue%C3%B1o%20de%20calidad%2C%20Mente%20sana%2C%20Mundo%20feliz%22>