



¿Cuántas horas de sueño necesito?



Descripción general

Dormir lo suficiente es importante para todo el mundo. Es un componente básico de la buena salud. Pero, ¿cuántas horas de sueño son suficientes? La cantidad de sueño que necesita cada noche depende de su edad. Aprendamos más al respecto.

Bebés y niños

En general, las personas más jóvenes necesitan dormir más que las mayores. Los recién nacidos son los que más necesitan. Duermen de 14 a 17 horas al día. Para cuando los niños llegan a la edad preescolar, esta cantidad se ha reducido a alrededor de 10 a 13 horas (incluyendo las siestas). Y los niños en edad escolar necesitan entre 9 y 12 horas de sueño todas las noches.

Adolescentes

Los adolescentes son famosos por su amor al sueño. Pero hay una buena razón para ello. Para poder funcionar de forma óptima, los adolescentes necesitan de 8 a 10 horas de sueño cada noche.

Adultos

Para cuando se llega a la edad adulta, se suelen necesitar al menos 7 horas de sueño por noche. Esto es válido tanto para los adultos jóvenes como para las personas mayores. Pero a medida que uno envejece, sus patrones de sueño pueden ir cambiando. Tal vez le resulte más difícil conciliar el sueño. Puede que el sueño resulte más superficial y que se despierte más a menudo durante la noche.

Sueño de calidad

Recuerde que dormir lo suficiente no es algo que se mide únicamente en horas. Cuando duerma, tiene que asegurarse de que tiene un sueño de calidad. Debería despertarse sintiéndose descansado. Si no se siente descansado, es posible que tenga que introducir algunos cambios. Para obtener consejos sobre cómo conseguir un sueño de calidad, hable con su médico.