

# Higiene del sueño

El sueño es importante en todas las etapas de la vida, ya que ayuda a tener un buen estado de salud.

## Recuerda

La cantidad de horas de sueño varía de una persona a otra y cambia a lo largo del ciclo de vida.

Personas adultas:

De 7 a 9 horas diarias.

Niñas, niños en edad escolar y adolescentes:

10 horas diarias.

Niñas y niños en edad preescolar:

De 11 a 12 horas diarias.

Recién nacidos:

De 16 a 18 horas diarias.

Los trastornos del sueño se presentan con frecuencia en las personas adultas mayores y son motivo de atención, pues pueden afectar su bienestar y la convivencia con las personas que le rodean.

No dormir lo suficiente o tener una mala calidad de sueño de manera constante, aumenta el riesgo de presentar presión arterial alta, enfermedades cardíacas y otras condiciones médicas.



No cene en exceso; prefiera los alimentos ligeros y tibios, como sopas o leche caliente.

No ingiera mucho líquido antes de acostarse.



Mientras menos duerme una persona, mayor es la probabilidad de que aumente de peso o sufra obesidad, desarrolle diabetes mellitus y prefiera comer alimentos con alto contenido de calorías y carbohidratos.

Mantenga horarios regulares para acostarse y levantarse.

