



¿Cuánto necesito dormir?

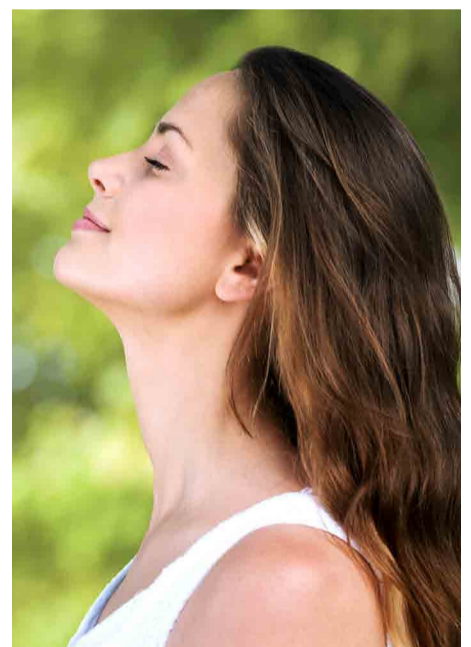
La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 8 horas de sueño en un horario uniforme todas las noches. Si tienes problemas para dormir, cambia tus hábitos para que logres descansar el tiempo que necesitas.

Dormir lo suficiente no depende solo del total de horas de sueño, es importante que sea de buena calidad para que te sientas descansado durante todo el día.

¿Por qué es importante dormir lo suficiente?

Dormir lo suficiente puede traerte muchos beneficios:

- Enfermarte menos.
- Mantenerte en un peso saludable.
- Reducir el riesgo de tener presión arterial alta y diabetes.
- Disminuir el estrés y mejorar el estado de ánimo.
- Pensar con más claridad y desempeñarte mejor en el trabajo y en los estudios.
- Tomar mejores decisiones y evitar accidentes (por ejemplo, cada año suceden miles de accidentes causados por conductores que no habían dormido lo suficiente).
- Llevarte mejor con los demás.



Para mejorar tus hábitos de sueño, intenta seguir las siguientes recomendaciones:

- **Ve a la cama y levántate a la misma hora todos los días.**
- **Trata de mantener el mismo horario de sueño entre semana y fines de semana. Acostarse de madrugada y dormir hasta tarde los fines de semana puede alterar el ritmo sueño-vigilia de tu reloj biológico.**
- **Pasa momentos de tranquilidad en la hora antes de acostarte. Evita el ejercicio vigoroso y la luz artificial brillante, como por ejemplo de una pantalla de televisión o computadora.**
- **Evita comer en exceso en las horas previas a acostarte.**
- **Evita fumar o ingerir cafeína porque son estimulantes y pueden alterar el sueño. Los efectos de la cafeína pueden durar hasta 8 horas. Así, una taza de café en la tarde puede dificultar que concilies el sueño por la noche.**
- **Pasa tiempo al aire libre todos los días (cuando sea posible) y sé activo físicamente.**
- **Mantén tu dormitorio tranquilo, fresco y oscuro (una luz tenue es aceptable).**
- **Toma un baño caliente o utiliza técnicas de relajación antes de acostarte.**
- **Dormir la siesta durante el día puede proporcionar un impulso en el estado de alerta y el rendimiento. Sin embargo, si tienes problemas para conciliar el sueño por la noche, limita las siestas solo al inicio de la tarde. Los adultos deben tomar una siesta no mayor de 20 minutos.**

Recuerda

Dormir bien, no solo es un asunto de ocio; ya vimos que cumple funciones muy importantes en nuestro organismo. Ten en cuenta que en la vida hay tiempo para hacer todo, incluso tiempo para no hacer nada y echarte en la cama.