



HC
WELLNESS

Datos curiosos

Los tigres y los bebés duermen la misma cantidad de horas, aprox 16 horas.

El tiempo más largo que alguien ha estado sin dormir es de 11 días y 25 minutos.



EL SUEÑO Y LA SALUD

IMPORTANCIA DE DORMIR BIEN

El sueño le permite al cuerpo revitalizarse, renovarse y reponerse. Ayuda a que el sistema inmunitario funcione mejor, y lo mantiene mentalmente alerta.

Durante el sueño, su cuerpo está trabajando para mantener una función cerebral saludable y conservar su salud física. En niños y adolescentes, el sueño también promueve el crecimiento y el desarrollo.

Mientras duerme, el cerebro se prepara para el día siguiente. Forma nuevas vías para ayudar en el aprendizaje y el almacenamiento de información.



Horas promedio de sueño según la edad

EDAD	HORAS NECESARIAS
Recién nacidos hasta 3 meses	14 - 17 hrs
4 a 11 meses	12 - 15 hrs
1 a 2 años	11 - 14 hrs
3 a 5 años	10 - 13 hrs
6 a 13 años	9 - 11 hrs
14 a 17 años	8 - 10 hrs
Jóvenes adultos (18 a 25 años)	7 - 9 hrs
Adultos (26 a 64 años)	7 - 9 hrs
Adultos (64 años +)	7 - 8 hs

Datos curiosos

Un ser humano promedio duerme 1/3 de su vida.

Un ciclo del sueño completo dura entre 90 y 110 minutos.

En promedio la mayoría de los adultos sanos tardan de 10 a 20 minutos en conciliar el sueño. Si tardas más o menos tiempo, se puede tratar de un trastorno del sueño.

Consecuencias de no dormir bien

- Fatiga crónica
- Pérdida de habilidades cognitivas
- Menor rendimiento físico
- Riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Riesgo de trastornos metabólicos
- Debilitamiento del sistema inmunológico
- Depresión y ansiedad
- Enfermedades crónicas
- Envejecimiento prematuro
- Disminución de calidad de vida

