

## Estas son las horas que debes dormir diariamente según tu edad

europa press • [original](#)

MADRID, 14 Jul. (CHANCE) -

El sueño es una actividad absolutamente necesaria, activa y compleja, fundamental para mantener un correcto estado de salud física y mental. Para un adulto, **es recomendable dormir entre 7 y 9 horas diarias**, cantidad que aumenta en niños y **adolescentes hasta las 10-11 horas** y disminuye a 6-7 horas en las personas mayores, si bien cada persona tiene sus propias necesidades.

El sueño profundo se inicia aproximadamente a las dos horas tras el comienzo de la producción de melatonina y la bajada de la temperatura corporal y el final ocurre espontáneamente con el cese de la secreción de melatonina y el aumento de la temperatura. **Cuanto más se aleje el horario de sueño de esta ventana temporal, peor será su calidad.** Por ello, es importante para conciliar el sueño mantener un horario regular para acostarse y levantarse, con no más de dos horas de diferencia entre los días de trabajo y los fines de semana.

### DORMIR MAL GENERA IRRITABILIDAD Y AFECTA A LA ATENCIÓN Y A LA MEMORIA

Los españoles soñamos poco o, mejor dicho, dormimos mal. Según un estudio de la Sociedad Española de Sueño, la mitad de los españoles tienen dificultad para dormir, un 32% de los españoles se despierta con la sensación de que su sueño no ha sido reparador, **un 35% finaliza el día muy cansado y sufre insomnio un 20% de la población.**

Estos datos sacan de nuevo a relucir la importancia de tener un sueño de calidad para evitar desde daños emocionales y cognitivos, hasta enfermedades cardiovasculares, diabetes, aumento de peso o trastornos gastrointestinales.

Nada menos que la mitad de la población dice padecer trastornos del sueño, 2 de cada 3 se despiertan hasta cuatro veces durante la noche, actualmente se duerme hora y media menos que hace 50 años. Estos datos son sólo un reflejo de la sociedad de hoy

Dormir mal o un número de horas insuficiente hace que nos levantemos cansados y sin vitalidad, **lo que afecta al rendimiento diario, a la atención y la memoria, genera irritabilidad** y es además fuente de enfermedades cardiovasculares, diabetes, aumento de peso, envejecimiento prematuro de la piel o trastornos gastrointestinales.

Para ayudar a prevenir estos y otros problemas relacionados con la falta de sueño o la baja calidad del mismo, se ha creado la almohada **iX21 Smartpillow**, la primera almohada inteligente que ayuda a dormir mejor diseñada por ADVANSA, compañía especializada en fibras textiles, en colaboración con el Centro de Estudios de Investigación y Evaluación de la Vigilia y el Sueño de Nancy (CEREVES), referente científico en el campo del tratamiento de los problemas del sueño.