

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

@DiarioSigloXXI • original



» [Ampliar la imagen](#)

MADRID, 14 (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.