

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

original



**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 **fuentes 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.