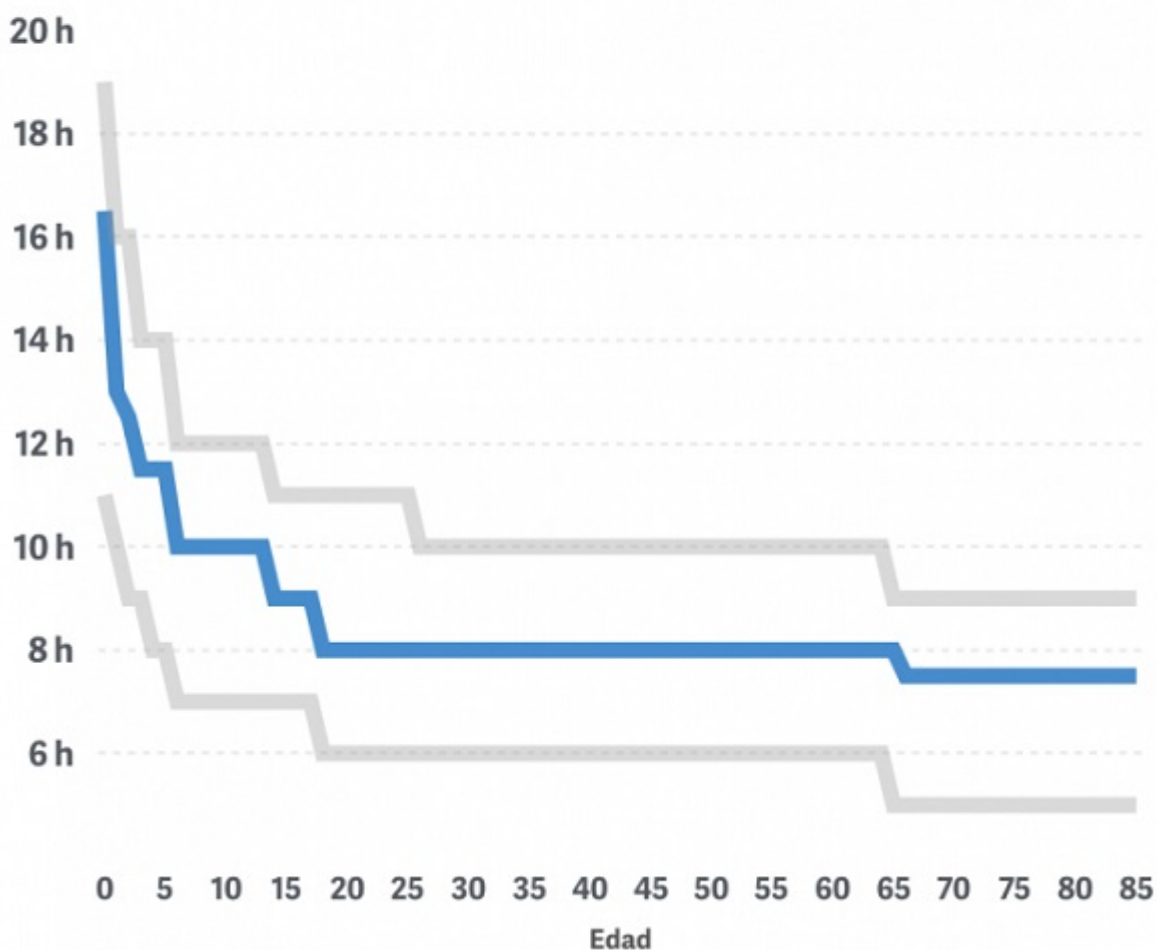


La gráfica que te dice cuánto debes dormir en cualquier momento de tu vida

¿Cuántas horas debemos dormir?

Duración recomendable e intervalos aceptables de tiempo de sueño.

Fuente: National Sleep Foundation.



Preguntarse cuántas horas hay que dormir para tener buena salud es algo muy habitual. En una sola gráfica tendrás la respuesta adecuada para toda tu vida.

Uno de los debates recurrentes en foros de toda índole, online y offline, es el de las horas de sueño. ¿Cuánto debemos dormir? ¿A partir de qué duración podemos considerar que se

nos ha ido de las manos? ¿Cuál es el mínimo aceptable para asumir que algo no va bien y tenemos que buscar soluciones? La Fundación Nacional del Sueño estadounidense llegó al acuerdo de unos intervalos aceptados por varios entes, como la Asociación Americana de Anatomistas y la Academia Americana de Pediatría, en base a la lectura de numerosos estudios sobre sueño y salud.

Hay algunos aspectos que ya conocíamos, como que la duración del sueño recomendado desciende a lo largo de nuestra vida, o que los neonatos y bebés duermen muchas más horas que adolescentes y adultos. En esta gráfica, la línea azul indica la duración promedio del sueño recomendado en base a cada edad, y las líneas grises muestran los topes superior e inferior del mismo.

Duraciones mayores o menores que las de esos extremos se considera que acarrearán consecuencias negativas para la salud, incluso llegando a problemas de diabetes o incluso con el incremento de riesgo de cáncer en el caso de horas deficitarias de sueño, así como problemáticas de estrés o de procesos inflamatorios.

Fuente: [hipertextual](#).