



SUEÑO

Su salud física y emocional depende del descanso. El sueño es fundamental para una mente y un cuerpo sano; un sueño reparador puede marcar una gran diferencia en su salud general.

EL SUEÑO AFECTA A TODO EL CUERPO

Desempeña un papel en nuestro ánimo, en la capacidad de aprender y generar recuerdos, en la salud de nuestros órganos, en el buen funcionamiento de nuestro sistema inmunitario y otras funciones corporales como el apetito, el metabolismo y la liberación de hormonas.



EL SUEÑO ES IMPORTANTE HASTA EL NIVEL CELULAR

El sueño ayuda al cuerpo a revitalizar sus células.



También aumenta la cantidad de espacio entre las células cerebrales para permitir el flujo y la limpieza de toxinas.¹

¿CUÁNTAS HORAS DE SUEÑO SE RECOMIENDAN?

Si duerme aproximadamente 8 horas cada noche, pasará alrededor de 1/3 de su vida durmiendo. Basado en la esperanza media de vida de los Estados Unidos², son 230.680 horas o 26,3 años de sueño durante toda la vida.

La cantidad de sueño que necesita cada noche depende de su edad. La Fundación Nacional del Sueño recomienda:³

**RECIÉN NACIDOS
(0-3 MESES)**



**14-17
HORAS**

**9-11
HORAS**



**NIÑOS EN EDAD
ESCOLAR
(6-13 AÑOS)**

**BEBÉS
(4-11 MESES)**



**12-15
HORAS**

**8-10
HORAS**



**ADOLESCENTES
(14-17 AÑOS)**

**NIÑOS
(1-2 AÑOS)**



**11-14
HORAS**

**7-9
HORAS**



**ADULTOS
(18-64 AÑOS)**

**PREESCOLARES
(3-5 AÑOS)**



**10-13
HORAS**

**7-8
HORAS**



**ADULTOS MAYORES
(MÁS DE 65 AÑOS)**

LA CALIDAD DEL SUEÑO ES IMPORTANTE

Un sueño de buena calidad significa:⁴

Dormir durante al menos el 85% del tiempo que está en la cama



Quedarse dormido en 30 minutos o menos



Despertarse no más de una vez por noche durante un máximo de 20 minutos



Cuando una persona lucha constantemente por dormir lo suficiente o para que su sueño sea de buena calidad, tiene un mayor riesgo de problemas de salud como presión arterial elevada, enfermedades cardíacas, diabetes, depresión y obesidad.⁵



La mala calidad del sueño puede aumentar el riesgo de desarrollar síntomas de salud mental como: episodios maníacos⁶, un primer episodio de psicosis⁷, paranoia⁸, ansiedad⁹ y depresión.¹⁰



Los problemas del sueño afectan del 50% al 80% de las personas que están bajo tratamiento psiquiátrico, en comparación con el 10% al 18% de los adultos de la población general de los Estados Unidos.¹¹



Entre los visitantes de mhascreening.org que obtuvieron un puntaje de moderadamente a severamente deprimidos, el 95% informó problemas para dormirse o dormir demasiado al menos varios días en el último mes.¹²

SUGERENCIAS PARA DORMIR BIEN POR LA NOCHE

Acuéstese y despiértese a la misma hora todos los días, incluidos los fines de semana. Esto ayuda a mantener en funcionamiento los ritmos naturales del cuerpo.

Evite el ejercicio 2-3 horas antes de acostarse. Intente ejercitar en sesiones de 30 minutos por la mañana o por la tarde.

Salga al sol; recibir luz solar natural durante el día ayuda a mantener el ciclo de sueño del cuerpo. Intente lograr 30 minutos de exposición al sol y asegúrese de usar protector solar.

Limite la cafeína en la mañana. Los efectos de aumento de energía de la cafeína pueden tardar hasta 8 horas en desaparecer.

No coma justo antes de ir a dormir; podría causar indigestión y ardores de estómago, que pueden perjudicar el sueño.

Tome siestas cortas. Si necesita una siesta, tómela antes de las 3:00 p.m. y límitela a una hora.

Si no se puede dormir luego de más de 20 minutos después de acostarse, levántese y haga algo relajante hasta que sienta sueño.

Diga no a la nicotina. La nicotina en los productos de tabaco y cigarrillos electrónicos es un estimulante, que puede mantenerlo despierto por la noche.

Consulte a un médico si siempre se siente cansado incluso después de dormir lo suficiente, o si tiene problemas para quedarse dormido todas las noches.

Algunos medicamentos de venta libre y recetados pueden afectar su capacidad para dormir o hacer que duerma por más tiempo de lo necesario. Si no puede evitar los medicamentos, consulte con su médico.

Elimine cualquier elemento en su dormitorio que distraiga el sueño, como ruidos o luces brillantes. La luz de las pantallas puede confundir el reloj interno de su cuerpo.

No beba demasiado. Beber demasiado antes de ir a dormir puede hacer que despierte para ir al baño y el alcohol impide alcanzar las etapas profundas y tranquilas del sueño.

Si usted está tomando medidas para vivir un estilo de vida saludable pero todavía siente que está luchando con su salud mental, visite www.mentalhealthamerica.net/pruebas-de-salud-mental-en-espanol para verificar sus síntomas. Es gratis, confidencial y anónimo. Una vez que tenga sus resultados, le daremos información y recursos para que se sienta mejor.

