



## INFORMACIÓN GENERAL:

# Sueño Saludable

**E**l sueño no es sólo un bloque de tiempo en el que usted no está despierto. Gracias a los estudios sobre el sueño realizados en las últimas décadas, ahora se sabe que el sueño tiene distintas etapas que progresan cíclicamente durante la noche. El cerebro se mantiene activo durante el sueño. Sin embargo, suceden diferentes cosas durante cada etapa. Por ejemplo, ciertas etapas son necesarias para ayudarlo a sentirse descansado y con energía al día siguiente, y otras etapas lo ayudan a aprender y crear recuerdos.

Varias actividades vitales que ocurren durante el sueño ayudan a mantener un buen estado de salud y permiten que el cuerpo funcione de manera óptima. Por otro lado, no dormir lo suficiente puede ser peligroso para su salud mental y física.

## ¿Cuántas horas de sueño son suficientes?

La cantidad de horas de sueño necesarias varía según la persona y cambia a lo largo del ciclo de vida. La mayoría de los adultos, incluyendo los de edad avanzada, necesitan entre 7 y 8 horas de sueño cada noche. Los niños tienen diferentes necesidades de sueño según la edad.

## ¿Por qué el sueño es saludable y escatimarlos no lo es?

No solo importa la cantidad de horas que usted duerme, sino también la calidad del sueño. La calidad del descanso y la manera en que su cuerpo funciona al día siguiente dependen del total de horas que duerme y de la duración de las distintas etapas de sueño que usted tiene cada noche.

## *Rendimiento*

Necesitamos dormir para pensar con claridad, reaccionar con rapidez y crear recuerdos. De hecho, las rutas del cerebro que nos ayudan a aprender y recordar están muy activas mientras dormimos.

Escatimar sueño tiene su precio. Reducir tan solo 1 hora de sueño puede hacer que sea difícil concentrarse al día siguiente y que su tiempo de respuesta sea más lento. Los estudios han demostrado que, debido a la falta de sueño, hay más probabilidades de que usted tome decisiones incorrectas y asuma riesgos innecesarios. Esto puede resultar en un rendimiento deficiente en el trabajo o la escuela, y un mayor riesgo de sufrir accidentes automovilísticos.

## *Estado de ánimo*

El sueño también afecta el estado de ánimo. La falta de sueño puede provocar irritabilidad y esto afectará el comportamiento y las dificultades en las relaciones, especialmente en los niños y adolescentes. Además, las personas con falta de sueño crónica tienen más probabilidades de sufrir depresión.

## *Salud*

El sueño es importante para tener un buen estado de salud. Los estudios demuestran que no dormir lo suficiente o tener una mala calidad de sueño de manera constante aumenta el riesgo de tener presión arterial alta, enfermedad cardíaca y otras condiciones médicas. Además, durante el sueño, su cuerpo produce hormonas valiosas. Estas hormonas contribuyen al crecimiento de los niños y ayudan a los adultos y a los niños a aumentar la masa muscular, combatir infecciones y reparar células. Las hormonas que se liberan durante el sueño también afectan la manera en que el cuerpo utiliza la energía. Los estudios indican que, mientras menos duerme una persona, mayor es la probabilidad de que aumente de peso o sufra obesidad, desarrolle diabetes y prefiera comer alimentos con alto contenido de calorías y carbohidratos.



## Duerma bien por la noche

Al igual que comer bien y mantenerse físicamente activo, dormir lo suficiente por las noches es vital para su bienestar. A continuación, le ofrecemos algunos consejos que pueden ayudarlo:

- Ajústese a un horario de sueño: acuéstese y levántese a la misma hora cada día.
- Evite la cafeína y la nicotina.
- No haga ejercicio muy tarde durante el día.
- Evite las bebidas alcohólicas antes de acostarse.
- Evite comidas y bebidas abundantes a altas horas de la noche.
- No duerma una siesta después de las 3:00 p.m.
- Relájese antes de acostarse; por ejemplo, tome un baño caliente.
- Cree un ambiente apropiado para dormir. Deshágase de las distracciones que tenga en la habitación: ruidos, luces brillantes, una cama incómoda, un televisor o una computadora.
- Visite a su médico si continúa teniendo problemas para dormir.

Hable con su médico si sospecha que tiene un trastorno del sueño, como insomnio, apnea del sueño, síndrome de piernas inquietas o narcolepsia.

## Más información

Puede obtener más información sobre las prácticas de sueño saludable y los trastornos del sueño en el sitio web del Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute, NHLBI), [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov) (en la sección de información sobre la salud para el público [Health Information for the Public]). Los podcast y los artículos en español también se pueden encontrar en línea en el índice de enfermedades y condiciones (Diseases and Conditions Index), en [www.nhlbi.nih.gov/health/dci](http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci).

También puede solicitar o descargar información sobre las prácticas de sueño saludable en el sitio web del NHLBI o llamando al Centro de Información sobre la Salud (Health Information Center) del NHLBI al 301-592-8573.

## ¿Desea más información?

Estos recursos del NHLBI lo ayudarán a lograr el sueño adecuado y a manejar los trastornos del sueño.



### Your Guide to Healthy Sleep (#06-5271)

Este folleto fácil de leer proporciona la información científica más reciente acerca del sueño, incluyendo los mitos comunes sobre el sueño y consejos prácticos para lograr un sueño adecuado (disponible solo en inglés).

### En Resumen: Su guía para un sueño saludable (#06-5800S)

Los mensajes más importantes de "Your Guide to Healthy Sleep" se proporcionan en esta hoja informativa fácil de leer.



### Otra información de interés:

- **Hojas informativas sobre los trastornos del sueño**  
El Índice de enfermedades y condiciones (Diseases and Conditions Index, DCI) en línea contiene hojas informativas sobre el insomnio, la narcolepsia, el síndrome de piernas inquietas y la apnea del sueño, y también información sobre pruebas y procedimientos relacionados con el sueño. Puede descargarlas en [www.nhlbi.nih.gov/health/dci](http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci).
- Visite el sitio web del **Centro Nacional de Investigación sobre Trastornos del Sueño** (National Center on Sleep Disorders Research, NCSDR) en <http://www.nhlbi.nih.gov/about/ncsdr/index.htm> para realizar una prueba interactiva de "coeficiente intelectual sobre el sueño" y obtener publicaciones y recursos sobre las investigaciones relacionadas con los trastornos del sueño.



U.S. Department of Health and Human Services  
National Institutes of Health



National Heart, Lung,  
and Blood Institute

NIH Publication No. 13-7426S  
July 2013

Para realizar un pedido: Visite [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov) o <http://catalog.nhlbi.nih.gov> o llame al 301-592-8573