HABITOS DE SUEÑO SEGUN LA EDAD

En los niños, los buenos hábitos de sueño se asocian a un mejor estado de salud general que incluye una mejora en la atención, la conducta, el aprendizaje, la memoria, la capacidad para controlar las emociones, la calidad de vida y la salud física y mental.

En los adultos, no tener buenos hábitos de sueño se vincula con un estado de salud deficiente que incluye predisposición al aumento de peso o a padecer enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y depresión.

Las necesidades de sueño pueden variar de una persona a otra, en función de muchos factores; en líneas generales y dependiendo de la edad, los siguientes serían hábitos saludables de sueño.

NIÑOS PEQUEÑOS



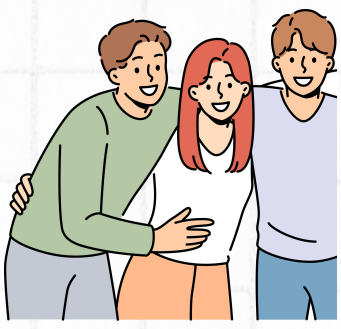
Niños pequeños (1-2 años): necesitan de 11 a 14 horas de sueño por día, generalmente con una siesta durante el día. Mantener un horario regular de sueño y una rutina relajante antes de acostarse puede ayudar a establecer buenos hábitos de sueño.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

deben dormir de 10 a 13 horas por día, incluyendo una siesta opcional. Es aconsejable mantener un ambiente de sueño tranquilo y cómodo. Establecer límites en el tiempo de uso de pantallas antes de acostarse y fomentar actividades relajantes para favorecer buenos hábitos de sueño.



ADOLESCENTES



idealmente, necesitan de 8 a 10 horas de sueño por noche. La cantidad de sueño puede verse afectada por las actividades extraescolares, el trabajo escolar y las interacciones sociales. Es importante establecer una rutina de sueño constante incluso los fines de semana para mantener un hábito de sueño saludable.

ADULTOS

la mayoría de los adultos necesitan de 7 a 9 horas de sueño por noche. Es aconsejable evitar el consumo de cafeína y los estimulantes, el ejercicio vigoroso y el uso de las pantallas electrónicas antes de acostarse; se debe mantener un horario regular de sueño y crear un entorno óptimo para dormir para mantener un hábito de sueño saludable.

