

# Conozca los riesgos de dormir a una hora diferente cada día

El cuerpo humano necesita dormir para estar bien. La pérdida del sueño tiene efectos negativos en la salud, incluyendo daños en el razonamiento, resolución de problemas y atención a los detalles.

“Dormir le da al cuerpo y al cerebro tiempo para recuperarse del estrés del día. Después de una buena noche de sueño, usted se desempeña mejor y es mejor para tomar decisiones. Dormir lo ayuda a sentirse más alerta, optimista y a tener una mejor relación con las personas. Dormir también ayuda al cuerpo a combatir enfermedades”, explica Medline Plus, sitio web de la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos.

Algunas personas tienen por costumbre no dormir las horas suficientes debido a diversos compromisos o tareas. Sin embargo, no tienen en cuenta que esto puede tener graves afectaciones a la salud.

Un estudio del 2019 apoyado por los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos (NIH, por sus siglas en inglés) encontró que los patrones de sueño irregulares, es decir, dormir a horas diferentes e intentar recuperar el sueño perdido, puede tener efectos negativos en el metabolismo. Adicionalmente, incrementa el riesgo de padecer enfermedades crónicas como diabetes.

El equipo investigador estudió a 36 personas, las cuales fueron divididas en tres grupos. El primero, durmió hasta nueve horas por la noche; el segundo, solo cinco horas por la noche; el tercero, cinco horas por la noche de lunes a viernes y más tiempo en el fin de semana.

El primer grupo y el tercero subieron de peso y su capacidad para procesar el azúcar estaba afectada, es decir, tenían sensibilidad a la insulina.

“La conclusión principal, según los investigadores, es que “recuperar el sueño durante el fin de semana no parece ser un remedio eficaz” para revertir los efectos negativos de la falta de sueño en el metabolismo. De hecho, en el grupo de recuperación durante el fin de semana, el sueño resultó aún más alterado cuando volvieron al patrón de sueño limitado el lunes siguiente”, reseñan los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos.

## ¿Cuánto tiempo se debe dormir?

Los expertos recomiendan dormir entre seis y ocho horas al día. Sin embargo, se debe tener en cuenta que cada persona tiene un estilo de vida diferente. No obstante, Medline Plus, la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, explica que hay algunos rangos generales que varían, según cada edad:

- Recién nacidos: 16-18 horas al día.
- Niños en edad preescolar: 11-12 horas al día.
- Niños en edad escolar: Por lo menos diez horas al día.
- Adolescentes: 9-10 horas al día.
- Adultos (incluyendo adultos mayores): 7-8 horas al día.

Con información de [Semana](#)