

¿Cuántas horas debería dormir una persona adulta?

El dormir bien le permite al ser humano desarrollarse plenamente en todos los sentidos desde física hasta cognitivamente e incluso hay parámetros en las horas de sueño para que lo anterior se cumpla.

Pero responder la pregunta de ¿Cuántas horas debería dormir una persona adulta? es aún complicada por el ritmo que lleva cada persona y la necesidad que tenga, ya que hay factores como el trabajo que inciden mucho en ese tema.

El Dr. Raj Dasgupta, profesor adjunto de Medicina Clínica en la división de Medicina Pulmonar, de Cuidados Críticos y del Sueño de la Facultad de Medicina Keck, de la Universidad del Sur de California, explicó que las necesidades de sueño son muy individuales, pero la recomendación general y «el punto óptimo» es dormir entre siete y nueve horas por noche.

Sin embargo, las recomendaciones cambian realmente a medida que la gente envejece. «Las necesidades de sueño varían a lo largo de la vida», dijo Christina Chick, investigadora postdoctoral en Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de la Universidad de Stanford.

Los adultos deberían dormir al menos siete horas por noche, pero 1 de cada 3 no lo hace, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EEUU, (CDC, por sus siglas en inglés).

Dormir poco está relacionado con consecuencias para la salud a largo plazo, como un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y demencia. A corto plazo, incluso un día de pérdida de sueño puede perjudicar tu bienestar, según un estudio reciente.

Las personas que duermen poco también pueden estar predispuestas a padecer trastornos como ansiedad, depresión y el trastorno bipolar, dijo Dasgupta.

«Hay consecuencias crónicas y consecuencias agudas, por lo que el sueño es algo más que el dicho de ‘al que madruga, Dios le ayuda’», dijo. «Es mucho más que eso».

Sueño para niños y adolescentes

Si parece que los bebés se pasan el día durmiendo, es que lo

hacen. En el primer año de vida, los bebés pueden dormir entre 17 y 20 horas al día, según Dasgupta. Los bebés de 4 a 12 meses necesitan sus 12 a 16 horas de sueño, contando las siestas, según Chick.

Los niños pequeños, que tienen entre 1 y 3 años, deben dormir entre 11 y 14 horas, según el Dr. Bhanu Kolla, profesor asociado de Psiquiatría y Psicología de la Clínica Mayo con especial interés en el sueño. Los niños de 3 a 5 años deberían dormir entre 10 y 13 horas, añadió, y los de 6 a 12 años deberían dormir entre 9 y 12 horas. Para los niños de hasta 5 años, estas recomendaciones de sueño incluyen las siestas, dijo Chick.

Los adolescentes deben dormir entre ocho y 10 horas, dijo Kolla. Esta recomendación ha suscitado un debate en los últimos años sobre las horas de inicio de la escuela.

Con información de CNN