

¿Necesitas dormir 8 horas exactas? Neurólogo explica por qué la calidad del sueño es más importante

¿Es un mito o una realidad la necesidad de dormir ocho horas al día? El doctor **Claudio Cárdenas**, neurólogo y experto en sueño, destacó que la calidad y los patrones de descanso son más relevantes que la cantidad de horas.

En una entrevista para **Unión Radio**, el doctor Cárdenas señaló que una cosa es la frecuencia y los fragmentos en los que se duerme a lo largo del día, y otra es la cantidad total de horas. En la reseña citó como ejemplo, el **sueño bifásico**, que combina una breve siesta diurna con un descanso nocturno, es una forma de dormir que muchas culturas practican y que el especialista considera saludable.

A pesar de que los hábitos de sueño pueden variar, en la nota difundida el doctor Cárdenas advirtió que los adultos deben dormir **no menos de siete horas de forma regular** para garantizar un buen estado de salud, tanto físico como mental. Sostuvo que la creencia de que **ocho horas de sueño** son la única opción es un concepto que se ha popularizado, pero que **no aplica de forma universal debido a factores individuales y culturales**.

En la publicación, el especialista señaló que encontrar un sueño reparador, más allá de la **cantidad exacta de horas**, es lo que realmente permite un bienestar integral.

Con información de El Impulso