

EL PODER DEL SUEÑO

ENFERMEDADES

Dormir poco hace mas dificil combatir enfermedades. Si ya esta enfermo, no dormir lo suficiente puede hacerlo mas dificil que se remejeore.

DIABETES

Dormir menos de 5 horas cada noche aumenta su riesgo de desarrollar diabetes.

Efectos secundarios de no dormir lo suficiente

CAMBIOS DE HUMOR A LARGO PLAZO

No dormir lo suficiente constantemente puede hacerlo tener sentimientos de ansiedad y depresion.

ENFERMEDADES DEL CORAZON

Privacion del sueño a largo plazo puede causar problemas del corazon (frecuencia cardiaca alta, alta presion, inflamacion).

AUMENTO DE PESO

Dormir menos de 7 horas cada dia aumenta su riesgo de obesidad.

ENTONCES, CUANTAS HORAS DEBERIAMOS ESTAR DORMIENDO?



RECIEN NACIDOS

16-18

horas al dia



NIÑOS DE PREESCOLAR

11-12

horas al dia



NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

ESCOLAR

10

horas al dia



ADOLECENTES

9-10

horas al dia



ADULTOS

7-8

horas al dia