

CUÁNTO DORMIR

Según la academia, los menores de todas las edades se benefician física, mental y emocionalmente de una cantidad adecuada de horas de sueño.

Especialistas en desórdenes del sueño han creado nuevas recomendaciones sobre cuánto deben dormir los menores de edad, dependiendo de la etapa de la vida en la que se encuentren.

Las directrices de la Academia de la Medicina del Sueño de Estados Unidos oscilan entre 16 horas para los bebés y 8 horas para los adolescentes.

Pero ¿qué pasa cuando se duerme menos o más?

Los adolescentes que no logran dormir lo suficiente podrían correr el riesgo de hacerse daño a sí mismos o de pensar el suicidio, dicen los investigadores. Sin embargo, los autores de las guías señalaron que los menores que duermen más de lo recomendado para sus edades también pueden sufrir repercusiones adversas para su salud incluyendo presión arterial alta, diabetes, obesidad y problemas de salud mental.

