

Insomnio

El 25-35% de la población adulta padece insomnio transitorio. Entre un 10 y un 15% sufre insomnio crónico.

Piernas inquietas

Lo sufre el 5% de la población; los mayores de 50 son los más propensos.

Apnea del sueño

Afecta a un 2-4% de la población, principalmente a varones adultos con sobrepeso y a mujeres que han pasado la menopausia.

Sueño por edades



14-17h



9-14 h



8-10 h



7-9 h

10 consejos para un sueño 10



Irse a dormir y despertarse a la misma hora.



En caso de hacer siestas, que sean cortas (20-30 minutos).



Evitar sustancias que alteran el sueño.



Evitar la cafeína, té, chocolate o bebidas energéticas al menos seis horas antes de dormir.



Cenar ligero.



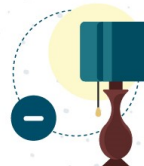
Evitar el ejercicio intenso antes de acostarse.



Crear un entorno propicio y cómodo para dormir.



Ventilar la habitación.



Dormir sin ruido y sin luz.



Reservar el dormitorio para dormir.

¡Cuidado con el móvil!



La **luz azul-violeta** que desprenden los dispositivos con pantalla y **las luces led** afectan al sueño porque **reducen la producción de melatonina**, una hormona que se genera en la oscuridad y ayuda a conciliar el sueño.

No lo dejes pasar...

Mantener una buena higiene del sueño **protege tu corazón**, ayuda a tener un **peso adecuado**, **mejora la memoria**, **la creatividad** y **reduce el riesgo de depresión**.