

A qué hora es recomendable levantarse para cuidar la salud a partir de los 60 años, según los especialistas

21/06/2026



Con la llegada de los años, el sueño se transforma: muchas personas de más de 60 notan que duermen menos, descansan de forma más fragmentada y se despiertan antes. Saber cuál es la hora de levantarse adecuada preocupa a quienes buscan cuidar su salud física y cognitiva, y también merece atención científica y práctica.

Los especialistas aclaran que **no hay una hora universal**: el reloj biológico tiende a adelantarse con la edad y **cambian los horarios de sueño y vigilia**. La Fundación del Sueño llama a esto 'avance de fase' y advierte: **«Aunque estos horarios puedan parecer extraños para quienes mantienen rutinas laborales o sociales más tardías, responden al funcionamiento natural del reloj biológico»**.

Publicaciones especializadas y médicos recomiendan **regularizar**

los horarios: despertarse cada día a la misma hora ayuda a estabilizar el ciclo sueño-vigilia y mejora el ánimo, la atención y la energía. Mantener una rutina diaria contribuye a acumular 'impulso de sueño' y facilita conciliar el descanso sin pasar horas dando vueltas en la cama.

Cómo cambia el sueño después de los 60

Con la edad cambian las fases del sueño. «La consecuencia más evidente de este proceso es que **el despertar temprano se vuelve frecuente.** En lugar de levantarse a las siete u ocho de la mañana, **algunas personas se despiertan de forma natural entre las cuatro y las seis,** incluso sin necesidad de utilizar despertador», mencionan los expertos.



A qué hora es recomendable levantarse a partir de los 60 años La Fundación del Sueño indica que, **a partir de los 60 o 65 años, los ritmos circadianos sufren un adelanto:** las señales internas empujan al cuerpo a **dormirse más temprano y a despertarse antes.** Forzar horarios nocturnos retrasados suele aumentar despertares y **sensación de descanso insuficiente;** adaptarse a las señales biológicas suele mejorar la calidad del sueño.

Por qué importa la calidad del sueño

La reducción del sueño profundo y cambios en la fase REM **afectan la memoria y otras funciones cognitivas**. Además, la apnea y los movimientos periódicos de las piernas fragmentan el descanso. **«Cuando el sueño pierde calidad, pueden aparecer problemas como falta de concentración, irritabilidad, disminución de la memoria o sensación de agotamiento»**, advierten los especialistas.

Sobre las horas, **la idea de que los mayores precisan mucho menos sueño es un mito**: lo recomendable sigue siendo similar a la edad adulta, y muchos alcanzan **entre seis horas y media y siete**. La hora de levantarse debería depender de cuándo uno se acuesta: si despertás a las cinco, conviene acostarte temprano para completar el descanso y acompañar buenos hábitos de alimentación, ejercicio y vida social.

Fuente: Radio Mitre