

No son 8 horas: cuánto deberías dormir cada noche, según los expertos

27/04/2025



Por lo general, se cree que las personas necesitan dormir 8 horas todas las noches para mantenernos saludables. Sin embargo, estudios recientes demostraron que esta cifra no es tan exacta. La cantidad ideal de sueño puede variar significativamente de una persona a otra, dependiendo de factores como la edad, el estilo de vida y las necesidades individuales del cuerpo.

Además, destacan que lo más importante es la calidad del sueño y cómo impacta en tu bienestar general, más que la cantidad de

horas.

Según explican expertos en salud y sueño, la cantidad de horas de descanso necesarias puede ser diferente según las etapas de la vida y los ritmos biológicos de cada individuo.



Cuánto hay que dormir según los expertos. (Foto: Pexels)

Así que en vez de poner el foco en la cantidad de horas a dormir, deberíamos adaptar los horarios a nuestras necesidades específicas.

¿Cuántas horas de sueño son realmente necesarias?

Como mencionamos, estas van a depender de varios factores:

- **Recién nacidos (0-3 meses):** 14 a 17 horas. Los recién nacidos requieren una cantidad considerable de sueño para apoyar su rápido desarrollo físico y mental. La calidad del sueño es vital para su crecimiento y aprendizaje.
- **Bebés (4-11 meses):** 12 a 15 horas. En esta etapa, los bebés todavía necesitan mucho descanso, aunque comienzan a establecer un patrón de sueño más regular.

- **Niños pequeños (1-2 años):** 11 a 14 horas. Durante estos años, el sueño sigue siendo crucial para el desarrollo físico y cognitivo, pero los niños empiezan a dormir menos horas.
- **Niños en edad preescolar (3-5 años):** 10 a 13 horas. Los niños pequeños requieren mucho descanso para su aprendizaje y desarrollo emocional, por lo que es importante que duerman entre 10 y 13 horas cada noche.
- **Niños en edad escolar (6-13 años):** 9 a 11 horas. A medida que los niños crecen, necesitan un poco menos de sueño, pero aún es esencial para su salud y rendimiento académico.
- **Adolescentes (14-17 años):** 8 a 10 horas. Durante la adolescencia, el cuerpo sigue necesitando muchas horas de descanso, pero los adolescentes suelen tener patrones de sueño irregulares debido a las demandas escolares y sociales.
- **Adultos jóvenes (18-25 años):** 7 a 9 horas. Aunque la famosa cifra de 8 horas sigue siendo una referencia popular, los expertos sugieren que la mayoría de los adultos jóvenes pueden funcionar bien con entre 7 y 9 horas de sueño cada noche.
- **Adultos (26-64 años):** 7 a 9 horas. Para los adultos, la cantidad óptima de descanso sigue siendo de 7 a 9 horas. Dormir menos de 7 horas regularmente puede aumentar el riesgo de problemas de salud a largo plazo.
- **Adultos mayores (65+ años):** 7 a 8 horas. A medida que envejecemos, la calidad del sueño puede disminuir, pero la mayoría de los adultos mayores necesitan alrededor de 7 a 8 horas de sueño cada noche para mantenerse saludables.

Fuente: TN