



Mundial Social

Salud en el Mundial Social 2026

## Semana Nacional de SALUD PÚBLICA

# Dormir bien, vivir mejor: higiene del sueño

Dormir mal de forma constante aumenta el riesgo de padecer diabetes, hipertensión y problemas del corazón, además de afectar la memoria y el ánimo.

**¿Por qué es importante?** El sueño permite que el cuerpo y la mente se recuperen. Dormir adecuadamente mejora la salud física, mental y emocional.

### ¿Cuánto debo dormir?:

Niñas y niños: 10 a 15 horas.

Adolescentes: 8 a 10 horas.

Adultos: 7 a 8 horas.



## ¿Qué es un sueño de calidad?



**El descanso real:** significa tener un sueño continuo, profundo y reparador. No sólo depende de las horas, sino de qué tanto descanso obtienes de ellas.



### Señales de alerta:

Dificultad para conciliar el sueño o despertarse varias veces. Somnolencia, irritabilidad o dolor de cabeza frecuente.

Dificultad para concentrarse y disminución del rendimiento diario.

## ¿Cómo mejorar mi higiene del sueño?

- Establece un horario fijo para dormir y levantarte.
- Mantén tu dormitorio silencioso, relajado y con temperatura fresca.
- Apaga dispositivos electrónicos 30 minutos antes de acostarte.
- Evita comidas abundantes, alcohol y cafeína por la tarde o noche.
- Realiza ejercicio regularmente.

*Dormir bien no es un lujo, es una necesidad. Una buena higiene del sueño protege tu salud, tu mente y tu calidad de vida.*

Fuentes:

<https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html>

<https://www.emro.who.int/emhj-volume-24-2018/volume-24-issue-8/assessing-sleep-quality-of-lebanese-high-school-students-in-relation-to-lifestyle-pilot-study-in-beirut.html>

<https://clinicadelsueno.facmed.unam.mx/tips.php>



Salud  
Secretaría de Salud



Instituto Nacional de  
Medicina Genómica