

MEDEM

Consultorio médico en tu empresa

Agosto 2024 | ¿Qué tema te gustaría conocer?

Horas de sueño

[Leer más >>](#)

Salud femenina

[Leer más >>](#)

Horas de sueño



Una parte integral de la vida cotidiana es nuestra **necesidad biológica de dormir**, la cual permite **restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales** para un pleno rendimiento en nuestras actividades del día a día.

¿Cuántas horas se necesita dormir?

0-3 meses
15 a 16
horas

4-11 meses
13 a 14
horas

1-2 años
12 a 13
horas

3-5 años
11 a 12
horas

6-13 años
9 a 11
horas

14-17 años
8 a 10
horas

18-25 años
7 a 9
horas

26-64 años
7 a 9
horas

+65 años
7 a 8
horas

Recomendaciones generales



Establece y mantén un horario de sueño apropiado



Evita comidas abundantes una hora antes de dormir



Realiza al menos 30 minutos de ejercicio al día



Prepara un ambiente que sea cómodo para dormir



Evita las bebidas alcohólicas antes de acostarte



Evita tomar siestas después de las 15:00 hrs.

Trastornos del sueño más comunes

Insomnio: dificultades para conciliar el sueño o mantenerse dormido

Apnea del sueño: interrupción de la respiración durante el sueño

Narcolepsia: excesiva somnolencia durante el día

Para más información **acércate con tu médico In-plant.**

Bibliografía: National Heart, Lung and Blood Institute: 'Sueño saludable'

Salud femenina



Existen problemas de salud exclusivos de las mujeres, así como afecciones que perjudican a hombres también, pero que afectan a las mujeres de manera diferente.

Lactantes y niños (0 a 9 años)

- La **prematuridad**, la **asfixia neonatal** y las **infecciones** son las principales causas de defunción durante el primer mes de vida en niños y niñas.

Adolescentes (10 a 19 años)

- **Lesiones autoinfligidas** (*salud mental*) son de las principales causas de defunción en adolescentes.
- Las adolescentes y las mujeres jóvenes de 15 a 24 años presentan un mayor riesgo de infección por el **VIH / SIDA**; este riesgo está asociado a prácticas sexuales poco seguras.
- El **embarazo precoz** incrementa los riesgos para la madre y para el niño. En las adolescentes embarazadas, el riesgo de abortar en condiciones poco seguras es mayor que en las adultas. Se estima que se practican cada año unos **3 millones de abortos peligrosos** en mujeres de 15 a 19 años.
- El **tabaco y el alcohol** arriesgan la salud en los adolescentes. De acuerdo a la OMS, en las Américas, el 21% de las niñas entre 13 y 15 años reconocieron **haber consumido tabaco durante el último mes**.
- En un estudio de 21 países, más de un tercio de las adolescentes de 15 a 19 años padecen **anemia**.

Edad reproductiva (15 a 44 años) y adultez (20 a 59 años)

- Para las mujeres en edad reproductiva a nivel mundial, el **VIH / SIDA** es la principal causa de mortalidad, y las **relaciones sexuales no seguras** son el mayor factor de riesgo en países en desarrollo.
- Las **defunciones maternas** ocupan el segundo lugar dentro de las causas de mortalidad que afectan a las mujeres en edad fecunda.
- La **tuberculosis** figura entre las cinco causas de defunción más importantes en las mujeres en edad fecunda y en las mujeres de 20 a 59 años en países de ingresos bajos.
- Los traumatismos provocados por **accidentes de tránsito** figuran entre las 10 causas principales de mortalidad de las mujeres adultas a nivel mundial.
- El **cáncer del cuello uterino** es el segundo tipo de cáncer más frecuente en la mujer mundialmente.
- Se estima que 35% de la población femenina mundial ha sufrido **violencia de pareja o sexual**.
- Las mujeres son más propensas a sufrir **depresión**, la causa más importante de morbilidad femenina.

Mujeres de edad avanzada (+60 años)

- Las **enfermedades cardiovasculares** y el **cáncer** figuran entre las principales causas de defunción en las mujeres de edad avanzada.
- Las afecciones oftalmológicas como **las cataratas**, las **deficiencias auditivas**, la **artritis**, la **depresión** y la **demencia** están entre los problemas de salud que más afectan a las mujeres de edad avanzada.

Para más información **acércate con tu médico In-plant.**

Bibliografía: Organización Mundial de la Salud: 'Salud de la Mujer'