

GUÍA DEL **SUEÑO**

PORQUE TU SALUD DEPENDE DE CÓMO DUERMES





TABLA DE CONTENIDO

3

RESUMEN EJECUTIVO

5

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DORMIR?

10

EL IMPACTO DE NO DORMIR BIEN SEGÚN LA EDAD

11

EL MAL SUEÑO COMO FACTOR DE RIESGO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

14

HÁBITOS QUE AFECTAN EL SUEÑO

RESUMEN EJECUTIVO

Un sueño saludable es esencial para la salud física y mental, así como para el bienestar y la productividad social. Sin embargo, a nivel mundial, el mal dormir se ha convertido en un problema de salud global¹.

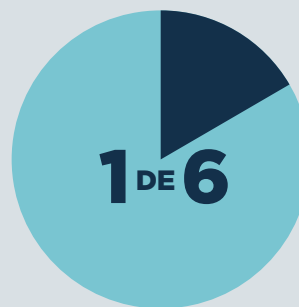
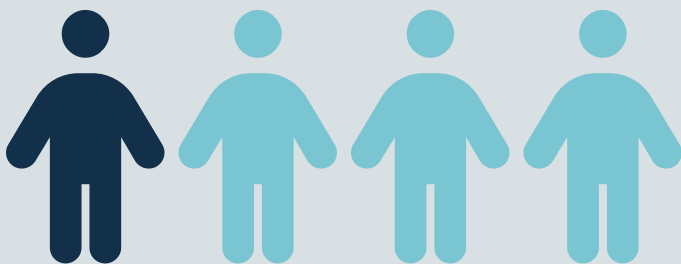
La deficiencia de sueño, concepto que cubre a un amplio grupo de enfermedades (más de 80 afecciones de salud distintas), puede ser un factor de riesgo de problemas del metabolismo², pero también consecuencia del estrés, el uso excesivo de la tecnología, la alimentación, la realidad cotidiana, o las amenazas a la seguridad.

La falta de un sueño adecuado puede aumentar el riesgo de enfermedades como diabetes tipo 2, obesidad, trastornos gastrointestinales y problemas cardiovasculares, incluyendo el deterioro cognitivo³. También eleva el riesgo de ansiedad y depresión, que impiden el funcionamiento normal diario y alteran la calidad de vida⁴.



Los problemas del sueño pueden presentarse en todos los países y en todos los niveles socioeconómicos⁵. Nuevos conceptos como “inseguridad del sueño” y “desiertos del sueño” describen entornos que impiden dormir bien por razones económicas o ambientales⁶. Estudios recientes confirman que el aumento de la temperatura ambiental tiene un impacto significativo en la duración y calidad del sueño, con efectos particularmente pronunciados en la duración del sueño profundo⁷.

En un estudio de 2023, se estimó que casi **una de cada cuatro personas en América Latina y el Caribe** (aproximadamente el 24,7%) tiene problemas para dormir⁸.

El insomnio afecta a **1 de cada 6 personas adultas en la región de las Américas**. Esto significa que unos 123 millones de adultos permanecen despiertos gran parte de la noche. De esta cifra, unos 73 millones son mujeres (19,5%), y 50 millones hombres (16,8%)⁹.



123
MILLONES
PADECEN
INSOMNIO

 **73**
MILLONES
 **50**
MILLONES

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DORMIR?

La frase popular **“un sueño reparador”** resume perfectamente por qué es importante dormir.

Dormir ayuda a que el cuerpo descanse y recupere fuerzas luego de una jornada estresante, de trabajo, estudio o de mucha actividad. Durante el sueño, el organismo trabaja para apoyar una función cerebral saludable y mantener la salud física¹⁰.

En niños y adolescentes, el sueño promueve el crecimiento y el desarrollo.

No solo es importante dormir, sino cómo dormimos y cuál es la calidad del sueño. Si el sueño es confortable, no se altera y logramos descansar una buena cantidad de horas (de acuerdo con la edad), no solo tendremos un mejor día después, también estaremos disminuyendo el riesgo de enfermedades crónicas como hipertensión arterial, problemas cardíacos y obesidad, entre otras afecciones.

La clave del sueño reparador está en dormir bien cada noche. Se trata de una rutina por la salud.

Cuando se habla de dormir y descansar el cuerpo, se desencadenan mecanismos inmunitarios, del metabolismo¹¹ y hormonales que ponen al organismo en un estado de recuperación que le permite generar la energía necesaria para la vigilia, es decir el tiempo en el que se está despierto.



Después de una buena noche de sueño, la persona hará mejor sus tareas diarias y tomará decisiones más acertadas. Dormir ayuda a sentirse más alerta, optimista y a tener una mejor relación con los demás¹².



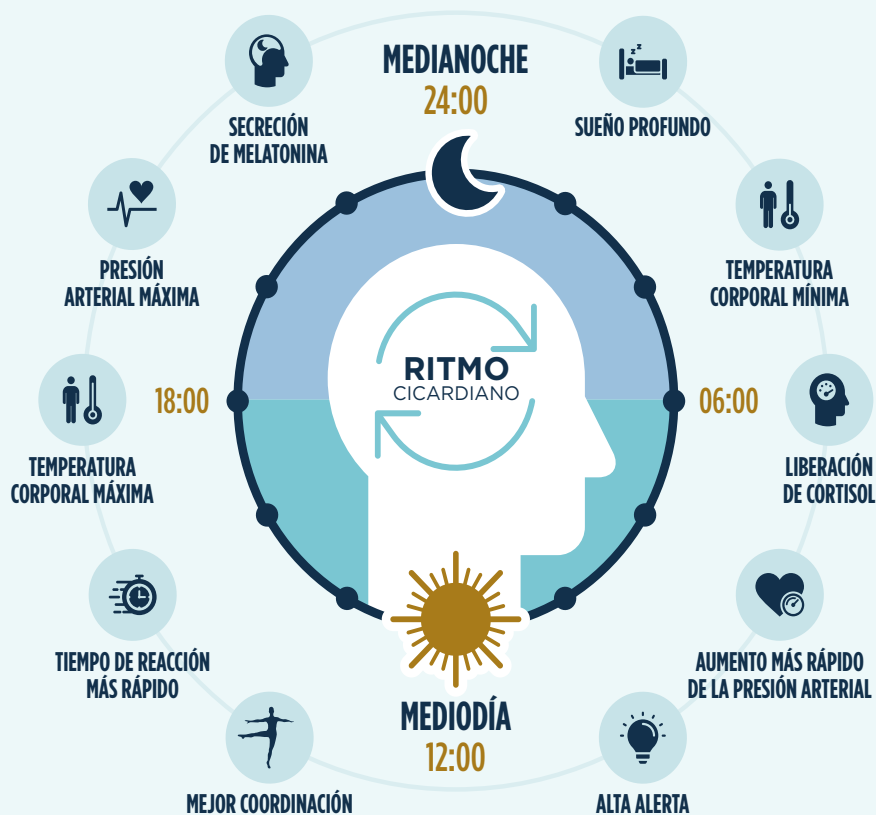
El reloj interno natural que todos tenemos

Cada ser humano posee un complejo **“reloj biológico”** que regula numerosas funciones esenciales de nuestro organismo.

Este reloj, conocido como **ritmo circadiano**, se sincroniza con la luz y la oscuridad del entorno y el ciclo de sueño-vigilia, la producción de hormonas y otras funciones corporales.

Algo a lo que estamos expuestos sin darnos cuenta y que también afecta el ciclo del ritmo circadiano, es la luz azul, el componente de mayor energía que puede percibir el ojo humano. Proviene tanto de fuentes naturales, por ejemplo la luz solar, como de fuentes artificiales, como los dispositivos electrónicos y las luces LED.

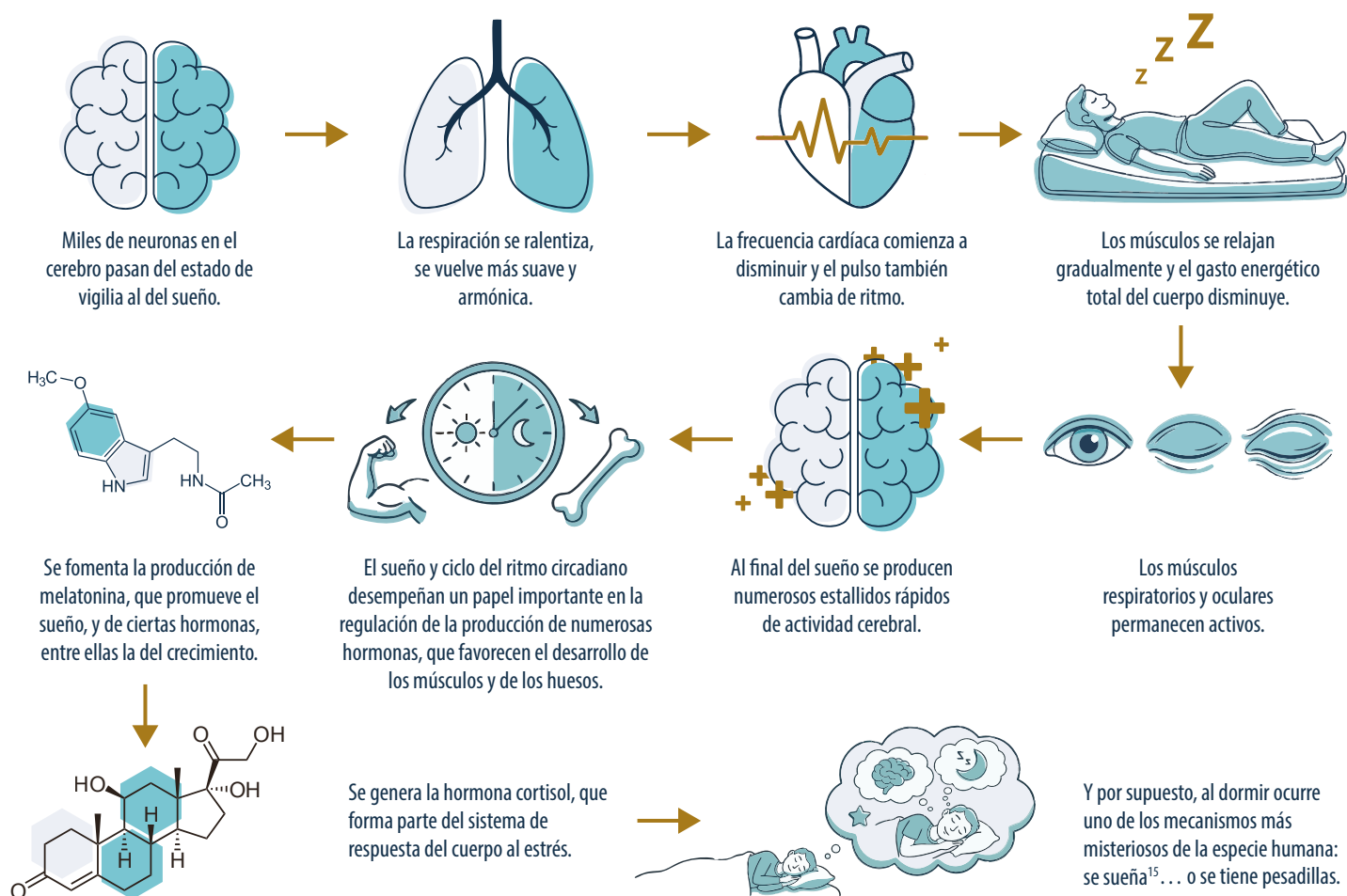
Las longitudes de onda azules, beneficiosas durante el día porque mejoran la atención, los tiempos de reacción y el estado de ánimo, parecen ser las más perjudiciales por la noche: impactan sobre el ojo humano para mantenerlo más alerta, e inhiben la producción de melatonina —hormona responsable de la inducción al sueño— y desajusta el reloj circadiano, dificultando el descanso y alterando el ciclo sueño-vigilia¹³.



¿Qué sucede mientras dormimos?

Al dormir, el cuerpo experimenta una **serie de cambios** que facilitan el descanso, que es vital para la salud general.

Aunque la ciencia sigue explorando los misterios del sueño, las investigaciones han confirmado que dormir cumple un papel esencial: fortalece el sistema cardiovascular y el sistema inmune y contribuye al equilibrio del metabolismo. Prácticamente todas las partes del cuerpo experimentan cambios notables durante el sueño, entre ellas¹⁴:



DORMIR NO ES LO MISMO QUE DESCANSAR. [MIRA EL VIDEO](#)





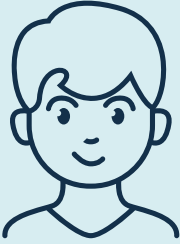
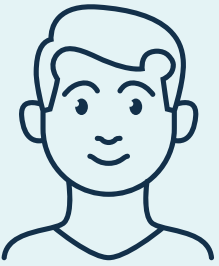






¿Cuántas horas hay que dormir?

Cada edad tiene un estándar de horas de sueño recomendadas¹⁶ para tener ese descanso reparador necesario para el bienestar físico y mental. Los expertos aconsejan que los adultos duerman **entre 7 y 9 horas por noche**.

Los adultos que duermen menos de 7 horas cada noche pueden tener más problemas de salud que aquellos que duermen ese número de horas o más. Dormir más de 9 horas por noche no necesariamente es perjudicial, y puede ser beneficioso especialmente para los adultos más jóvenes.









La cantidad de horas que deben dormir los niños depende de la edad¹⁷. Los expertos en sueño consideran que las siestas son apropiadas para los niños menores de 7 años.

En el caso de los niños más pequeños, las siguientes son las horas de sueño ideales diarias por edad, incluidas las siestas:

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|
|  <p>RECÍÉN NACIDOS MENOS DE 4 MESES</p> |  <p>BEBÉS 4 MESES A 1 AÑO</p> |  <p>NIÑOS 1 A 2 AÑOS</p> |  <p>NIÑOS 3 A 5 AÑOS</p> |  <p>NIÑOS 6 A 12 AÑOS</p> |  <p>ADOLESCENTES 13 A 18 AÑOS</p> |
|  <p>LOS PATRONES DE SUEÑO VARÍAN MUCHO</p> |  <p>12-16 HORAS</p> |  <p>11-14 HORAS</p> |  <p>10-13 HORAS</p> |  <p>9-12 HORAS</p> |  <p>8-10 HORAS</p> |

Es recomendable consultar con el médico de cabecera si tanto el adulto como el menor no están durmiendo lo suficiente, o si, por el contrario, están durmiendo mucho más de lo recomendado.

EL IMPACTO DE NO DORMIR BIEN SEGÚN LA EDAD

| GRUPO DE EDAD |  EN LA ALIMENTACIÓN |  EN LO EMOCIONAL |  ENFERMEDADES ASOCIADAS |  RELACIONES |  APRENDIZAJE /TRABAJO |
|--|---|---|---|--|--|
|  Niños y adolescentes (5-18) ¹⁸ | <ul style="list-style-type: none"> • Mayor consumo de comida chatarra y alimentos ultra procesados • Mayor riesgo de obesidad infantil • Problemas de crecimiento y desarrollo | <ul style="list-style-type: none"> • Irritabilidad y berrinches frecuentes • Dificultad para controlar impulsos • Mayor riesgo de ansiedad y depresión | <ul style="list-style-type: none"> • Sistema inmune debilitado • Resfriados más frecuentes • Problemas de crecimiento y desarrollo | <ul style="list-style-type: none"> • Conflictos familiares (discusión, rebeldía) • Pobre comunicación en la escuela • Dificultad para hacer amigos | <ul style="list-style-type: none"> • Bajo rendimiento académico • Problemas de atención y concentración • Mayor ausentismo escolar |
|  Adultos (19-64) | <ul style="list-style-type: none"> • Desequilibrio de las hormonas del hambre • Antojo de carbohidratos y azúcares • Aumento de peso por metabolismo más lento | <ul style="list-style-type: none"> • Estrés crónico y agotamiento (burnout) • Depresión y ansiedad • Dificultad para regular emociones | <ul style="list-style-type: none"> • Hipertensión arterial • Enfermedades cardiovasculares • Diabetes tipo 2 • Obesidad • Deterioro del sistema inmune | <ul style="list-style-type: none"> • Problemas de pareja y comunicación • Irritabilidad con familiares • Aislamiento social • Dificultad para trabajar en equipo | <ul style="list-style-type: none"> • Baja productividad laboral • Errores frecuentes en el trabajo • Dificultad para tomar decisiones • Mayor riesgo de accidentes laborales |
|  Adultos mayores (65+) ¹⁹ | <ul style="list-style-type: none"> • Mayor riesgo de diabetes tipo 2 • Problemas digestivos frecuentes (reflujo, acidez) • Cambios en el apetito | <ul style="list-style-type: none"> • Aislamiento social • Cambios de humor pronunciados • Mayor fragilidad emocional | <ul style="list-style-type: none"> • Alzheimer y demencia • Osteoporosis • Mayor riesgo de caídas • Deterioro cognitivo acelerado | <ul style="list-style-type: none"> • Tensiones con cuidadores • Pérdida de conexiones sociales | <ul style="list-style-type: none"> • Deterioro cognitivo • Pérdida de habilidades aprendidas • Dificultad para adaptarse a cambios |

EL MAL SUEÑO COMO FACTOR DE RIESGO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

Dormir pocas horas o tener un sueño de mala calidad no solo aumenta la sensación de cansancio y malestar: también **puede ser un factor de riesgo de enfermedades crónicas**. Genera un desequilibrio en el organismo que puede promover o empeorar las siguientes afecciones:

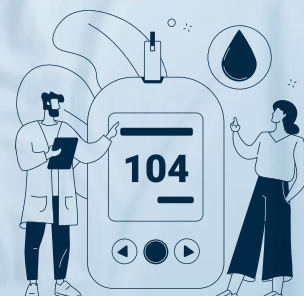
Enfermedades cardiovasculares

Durante una noche normal de sueño, la presión arterial baja naturalmente, y ayuda al organismo y a sus funciones orgánicas a “tomarse un descanso”. Pero cuando se duerme mal, la presión se mantiene alta a lo largo de la noche.

La presión arterial es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Por eso, cuanto más tiempo permanece alta, más peligro hay de que se puedan desarrollar estas afecciones²⁰.

Las horas de sueño también son críticas para el riesgo cardiovascular. **Los adultos que duermen 5 horas o menos tienen entre un 200% y un 300% más de riesgo de sufrir de enfermedad coronaria²¹.**





Trastornos gastrointestinales

La falta de sueño impacta de manera negativa en el sistema digestivo y en la respuesta del organismo a la inflamación. El desequilibrio hormonal que provoca la privación de sueño aumenta las hormonas del estrés, como el cortisol, lo que puede ralentizar la digestión. También altera otras hormonas que regulan el apetito, lo que puede provocar comer de más, o comer mal.

La falta de sueño aumenta la presencia en el organismo de unas proteínas llamadas citocinas que son proinflamatorias: pueden causar inflamación en la mucosa intestinal y contribuir a afecciones como el síndrome del intestino irritable y la enfermedad inflamatoria intestinal.

La ciencia habla de una conexión intestino-cerebro, que el mal dormir también puede alterar, lo que provoca una mayor sensibilidad al dolor en el intestino y molestias abdominales más intensas²².

Diabetes

Dormir mal también puede disparar o empeorar la diabetes tipo 2. Lo hace aumentando la resistencia a la insulina y alterando las hormonas que regulan el apetito y el estrés. La insulina es una hormona²³ que produce el páncreas, que es esencial para mantener el balance saludable de azúcar en el organismo.

Dormir poco, especialmente menos de seis horas, hace que el cuerpo se vuelva menos sensible a la insulina, lo que resulta en niveles más altos de azúcar en la sangre.

Además, dormir mal altera las hormonas que controlan el hambre y la saciedad (la grelina y la leptina) y eleva las hormonas del estrés como el cortisol, lo que dificulta aún más que la insulina haga su trabajo. Esto crea un círculo vicioso: el desbalance hormonal puede llevar a comer en exceso y aumentar de peso, dos factores de riesgo importantes para la diabetes.

Por eso, dormir bien (las horas recomendadas dependiendo de la edad) es muy importante para mantener un metabolismo eficiente de la glucosa²⁴, y para no comprometer la capacidad del cuerpo para procesar bien el azúcar.



Estrés, ansiedad y depresión

El sueño no solo nos ayuda a procesar lo vivido día a día, la comunidad científica ha demostrado que también **es esencial para mantener el equilibrio emocional y nuestro comportamiento.**

Dormir bien ayuda a mantener habilidades cognitivas, como la atención, el aprendizaje y la memoria, por el contrario, la falta de sueño puede dificultar cómo se enfrentan momentos estresantes de la vida diaria, y hasta afectar la capacidad para percibir las situaciones cotidianas con claridad y precisión.

El estrés tiene un impacto significativo, tanto directo como indirecto, en la calidad del sueño. Estudios sobre la privación del sueño muestran que personas sanas pueden experimentar mayores niveles de ansiedad y angustia si comienzan a dormir mal como consecuencia del estrés.

Las personas que padecen de ansiedad o depresión son aún más propensas a sufrir problemas crónicos del sueño que pueden empeorar los síntomas del trastorno mental. De hecho, los trastornos depresivos suelen ir acompañados de alteraciones del sueño. Las personas con depresión pueden tener dificultades para conciliar el sueño y permanecer dormidas durante la noche o pueden experimentar períodos de somnolencia excesiva durante el día.

Aumento de peso y obesidad

Si bien la buena nutrición y la actividad física son pilares de un peso saludable y ayudan a prevenir la obesidad, no son los únicos factores que influyen en el aumento del peso.

La falta de sueño es también uno de esos factores de riesgo de obesidad al alterar el metabolismo²⁵ de forma tal que el organismo no quema suficientes calorías.

No tener las horas de descanso necesarias conduce a hábitos alimenticios riesgosos, como comer tarde en la noche, consumir más bocadillos o recurrir a "comida reconfortante" (alimentos que se consumen con la falsa expectativa de sentirse mejor).

Otras afecciones

Además del potencial riesgo de aumentar el desarrollo de ciertas afecciones crónicas, o empeorarlas, hay otras enfermedades vinculadas al mal dormir: las más frecuentes son la apnea del sueño y el insomnio.

HÁBITOS QUE AFECTAN EL SUEÑO

| ALIMENTARIOS | TECNOLÓGICOS | DE ESTILO DE VIDA | MENTALES Y EMOCIONALES |
|--|--|--|---|
|  Cenar muy tarde o muy pesado <p>Puede provocar que el organismo siga en estado digestivo mientras debería empezar a relajarse. Genera molestias, acidez o sensación de estar activo internamente, dificultando conciliar el sueño.</p> |  Usar pantallas antes de dormir <p>Las pantallas emiten luz azul que suprime la melatonina y altera el ritmo circadiano. Esta exposición nocturna afecta los ciclos de sueño y prolonga el tiempo para conciliarlo²⁷.</p> |  Horarios irregulares de sueño <p>Dormir y despertar en horarios variables debilita el ritmo circadiano. El cuerpo necesita regularidad para sincronizar hormonas, temperatura corporal y mecanismos reparadores.</p> |  Llevar las preocupaciones a la cama <p>Los pensamientos rumiantes o listas mentales activan circuitos cognitivos que dificultan la relajación mental y retrasan la conciliación del sueño³⁰.</p> |
|  Consumir cafeína después del mediodía: <p>La cafeína actúa como estimulante del sistema nervioso y su efecto puede durar varias horas. El consumo de cafeína en la tarde o noche alarga el tiempo que se tarda en dormir y reduce la duración total del sueño²⁶.</p> |  Dormir con el teléfono cerca <p>Tener el celular al lado de la cama aumenta la tentación de usarlo, generando alertas o vibraciones que fragmentan el sueño, incluso en modo silencioso.</p> |  Falta de ejercicio o hacerlo muy tarde <p>Estar inactivo por períodos prolongados debilita el efecto regulador del sueño inducido por el movimiento. Sin embargo, hacer ejercicio intenso antes de acostarse puede elevar la temperatura corporal y retrasar el inicio del sueño²⁹.</p> |  No tener una rutina de relajación <p>Una lectura ligera, ejercicios de estiramientos, respiración profunda o meditación facilitan la transición entre la vigilia y el sueño.</p> |
|  Beber alcohol antes de dormir <p>Aunque puede inducir somnolencia inicial, el alcohol deteriora la calidad del sueño al interrumpir las fases profundas del descanso. El consumo elevado de alcohol se asocia con un retraso en el inicio del sueño MOR y con un descanso menos reparador.</p> |  Exposición excesiva a luz azul ambiental <p>La iluminación artificial intensa (especialmente lámparas LED) en horas nocturnas puede retrasar el sueño al suprimir la producción de melatonina²⁸.</p> |  Siestas largas o tardías <p>Dormir más de 30 minutos o hacerlo en la tarde interfiere con el impulso de sueño nocturno, dificultando conciliarlo.</p> |  Usar la cama para actividades no relacionadas con el sueño o la intimidad <p>Trabajar, estudiar o usar dispositivos en la cama debilita su asociación con el descanso y la relajación.</p> |
|  Saltarse comidas durante el día <p>Omitir comidas altera los niveles de glucosa y las hormonas que regulan el apetito y el sueño. La falta de energía puede activar el sistema nervioso, provocando un estado de alerta que dificulta el descanso nocturno.</p> |  Ver noticias en la cama. <p>Consumir noticias negativas o estresantes antes de acostarse activa la respuesta de estrés del cerebro. Con el tiempo, esto puede causar insomnio crónico y aumentar el riesgo de ansiedad, depresión y menor resiliencia emocional.</p> |  Ambiente inadecuado <p>Factores como ruidos, temperatura extrema, luz ambiental o un colchón incómodo actúan como obstáculos que interrumpen el descanso. Un entorno silencioso, oscuro y templado favorece la continuidad del sueño.</p> |  Autoexigencia excesiva con el sueño <p>Pensamientos como "debo dormir X horas" o "si no duermo bien, mañana rendiré mal" generan ansiedad anticipatoria que, paradójicamente, dificulta el sueño.</p> |

PALIG TE AYUDA

Centro de Bienestar:

Infórmate sobre lo último en salud:

<https://palig.com/es/us/centro-de-bienestar>

Programa BWell:

Programa integral para el manejo de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión arterial, enfermedad digestiva, enfermedad articular y dolor de cuello y espalda.

Consulta la disponibilidad del programa, así como las condiciones específicas que aplican a tu póliza en tu país: bwelinfo@palig.com

Más Salud + Vida:

Campaña para la detección temprana del cáncer de mama. Ofrece la cobertura especial de la mamografía para las mujeres en edad de riesgo a través de un beneficio adicional, sin afectar los beneficios tradicionales de la póliza. Incluye seminarios web educativos dedicados a todos los asegurados/as. Más información: myhealth@palig.com

Red de proveedores PALIGMED:

Consulta la red de proveedores médicos de Pan-American Life Insurance Group aquí: paligmed.com

REFERENCIAS

- Effects of Sleep Deprivation on Physical and Mental Health Outcomes: An Umbrella Review - PMC
- Problemas del sueño: MedlinePlus en español
- The need to promote sleep health in public health agendas across the globe - PMC
- [https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587\(24\)00132-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587(24)00132-3/fulltext)
- <https://espanol.medscape.com/verarticulo/5911939?-form=fpf>
- Climate warming may undermine sleep duration and quality in repeated-measure study of 23 million records | Nature Communications
- Sleep - Healthy People 2030 | odphp.health.gov
- Prevalence of Sleep Disturbances in Latin American Populations and Its Association with Their Socioeconomic Status—A Systematic Review and a Meta-Analysis - PMC
- Americas Prevalence of Insomnia Disorder in Adults: Estimation Using Currently Available Data | SLEEP | Oxford Academic
- Sleep Foundation
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002257.htm>
- <https://www.nigms.nih.gov/education/fact-sheets/Pages/circadian-rhythm>
- <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2017/press-release/>
- What Happens When You Sleep: The Science of Sleep | Sleep Foundation
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9539486/>
- Get Enough Sleep - MyHealthfinder | odphp.health.gov
- Cómo funciona el sueño - ¿Cuánto sueño es suficiente? | NHLBI, NIH
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10136689/>
- <https://www.nature.com/articles/s41598-018-29358-x>
- About Sleep and Your Heart Health | Heart Disease | CDC
- <https://www.uchicagomedicine.org/forefront/heart-and-vascular-articles/how-sleep-deprivation-and-sleep-apnea-impact-heart-health>
- <https://www.jneurosci.org/content/39/12/2291/tab-article-info>
- Biochemistry, Insulin Metabolic Effects - StatPearls - NCBI Bookshelf
- The Impact of Poor Sleep on Type 2 Diabetes - Blog - NIDDK
- Sleep, Obesity and How They Are Related | Brown University Health
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36870101/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36051910/>
- Can Electronics Affect Quality Sleep? | Sleep Foundation
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10503965/>
- Environmental Determinants of Insufficient Sleep and Sleep Disorders: Implications for Population Health - PMC

Confianza

toda la vida



DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

El propósito de todo el contenido provisto en esta guía de salud, incluyendo, pero sin limitarse al texto, imágenes, gráficas y otros materiales es meramente informativo. Este contenido no está diseñado para reemplazar la asesoría médica, el diagnóstico, tratamiento ni recomendaciones de proveedores de atención médica certificados.

Consulta con un médico u otro profesional de atención médica calificado en caso de cualquier pregunta médica o inquietud. Nunca desestimes el consejo médico profesional ni demores en buscarlo por algo que hayas leído en esta guía. En el caso de una emergencia médica, comunícate de inmediato con los servicios de emergencia.

El objetivo de esta guía es mejorar tu comprensión de los temas de salud y beneficios de bienestar, pero no debes utilizarla como la única fuente para tomar una decisión relacionada con tu salud. Depositas tu confianza en la información proporcionada bajo tu propio riesgo.

Las normas sanitarias y las prácticas médicas pueden variar según el país o la región. Al utilizar esta guía, reconoces que la información de salud evoluciona continuamente y, si bien nos esforzamos por proporcionar información actualizada y precisa, no podemos garantizar la integridad ni actualidad de la información presentada.

No somos responsables de ninguna posible consecuencia relacionada con el uso de esta guía. ©2026

SOBRE PALIG

Fundada en 1911 y con sede en Nueva Orleans, Pan-American Life Insurance Group (PALIG) ofrece seguros de vida, accidentes y salud a más de 7.1 millones de asegurados en Estados Unidos, América Latina y el Caribe. Con operaciones en 22 países y más de 2,200 colaboradores, PALIG cuenta con una calificación de solidez financiera **A (Sólida) de Fitch Ratings** y **A (Excelente) de AM Best**, y brinda protección financiera confiable y bienestar a lo largo de la vida. Conozca más sobre cómo somos Confianza Toda la Vida en **palig.com**.

 | palig.com

Para obtener más información, visita **palig.com**, el sitio web de Pan-American Life, síguenos en Facebook **@PanAmericanLife**, síguenos X (antes Twitter) **@PanAmericanLife**, síguenos en Instagram **@panamericanlife.latam** y conéctate con nosotros en LinkedIn a **Pan-American Life Insurance Group**.





GUÍA DEL **SUEÑO**

PORQUE TU SALUD DEPENDE
DE CÓMO DUERMES