



**NEWS RELEASE
FOR IMMEDIATE RELEASE**

Contact: Nicho Campos
L.C. Williams & Associates
800/837-7123 or 312/565-3900
ncampos@lcwa.com

**SIETE O MÁS HORAS DE SUEÑO POR NOCHE SON UNA NECESIDAD PARA
LA SALUD DE LOS ADULTOS**

La nueva recomendación de la AASM y la SRS aconseja dormir al menos siete horas y no fija ningún límite máximo de horas de sueño por noche

(Darien, Ill.) 1 de junio de 2015 – En una nueva recomendación publicada en la edición de junio de la publicación SLEEP, la American Academy of Sleep Medicine (Academia de Medicina del Sueño de EE. UU., o AASM) y la Sleep Research Society (Sociedad de Investigación del Sueño, o SRS) recomiendan que los adultos obtengan siete o más horas de sueño por noche para evitar los riesgos para la salud causados por la falta de sueño crónica. Además, la AASM y la SRS no ponen ningún límite máximo para el número de horas de sueño recomendado por noche.

La recomendación se anuncia después de un estudio de doce meses realizado por un panel de consenso compuesto por quince de los expertos en sueño más importantes del país.

"El sueño es fundamental para la salud, junto con una dieta saludable y el ejercicio regular", dijo el Dr. Nathaniel F. Watson, presidente entrante de la AASM y moderador del panel de consenso.

"Nuestro panel de consenso encontró que dormir seis horas o menos por noche es insuficiente para mantener la salud y la seguridad en los adultos, y acordó en recomendar siete horas de sueño o más por noche para todo adulto sano".

El panel de consenso no puso un límite máximo a la duración del sueño recomendada, postulando que dormir más de nueve horas por noche regularmente puede ser apropiado para los adultos jóvenes, las personas que se recuperan de sueño atrasado y las personas con enfermedades.

"Más de un tercio de la población no está durmiendo lo suficiente, por lo que el enfoque debe ser alcanzar el mínimo de horas de sueño recomendado todas las noches", dijo Watson. "Es más probable que la larga duración del sueño refleje una enfermedad crónica y no sea la causa de la misma, y pocos estudios experimentales de laboratorio han examinado los efectos sobre la salud del sueño prolongado".

Obtener los beneficios de un sueño saludable requiere no sólo un número de horas de sueño adecuado, sino también dormir en el momento apropiado, la regularidad diaria, la buena calidad del sueño y la ausencia de trastornos del sueño. Las personas que tienen trastornos del sueño o sospechan que tienen trastornos del sueño deberían consultar un médico. Para encontrar a un especialista del sueño local en un centro del sueño acreditado, visite el sitio www.sleepeducation.org.

El panel de 15 expertos en medicina e investigación del sueño utilizaron el método de adecuación RAND modificado para desarrollar una recomendación sobre la duración del sueño, o la banda de duración del sueño, que promueva la salud óptima en los adultos de entre 18 y 60 años.

La financiación de este proyecto fue proporcionada por la AASM y la SRS, y por el National Healthy Sleep Awareness Project (Proyecto nacional de concienciación sobre el sueño saludable), una asociación entre los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, la AASM y la SRS.

Acerca de la American Academy of Sleep Medicine

Establecida en 1975, la American Academy of Sleep Medicine (AASM) mejora la salud del sueño y promueve la atención médica de alta calidad centrada en el paciente a través de la promoción, la educación, la investigación estratégica y los estándares de práctica. Con cerca de 10,000 miembros, la AASM es la mayor sociedad profesional de médicos, científicos y otros profesionales de la salud dedicados a la medicina relacionada con el sueño. Para obtener más información, visite el sitio www.aasmnet.org.

Acerca de la Sleep Research Society

La Sleep Research Society (SRS) es la asociación profesional líder para los científicos que se dedican a los estudios del sueño y los ritmos circadianos. La SRS fomenta la investigación científica, la educación profesional, el desarrollo profesional y las políticas de salud basadas en pruebas que estén relacionadas con la ciencia y la investigación de los trastornos del sueño. Para obtener más información, visite el sitio www.sleepresearchsociety.org.