

# HORAS DE DESCANSO



**El envejecimiento afecta a todas las funciones del organismo, incluido el sueño**



La edad cronológica no siempre coincide con la fisiológica, por lo que los cambios en los patrones de sueño pueden aparecer en algunos sujetos antes y en otros más tarde.



## NECESIDAD DE SUEÑO



**Lo saludable es descansar entre 7-8 horas al día.**



**Descuidos**

- Se vuelve más superficial el sueño
- Acostarse más temprano y a levantarse más temprano que en la juventud
- Siestas durante el día lo que luego interfiere con la capacidad de dormir en la noche



Estos malos hábitos de sueño y la falta de actividad física, causan ...

- Enfermedades
- Dolor o necesidad frecuente de orinar y
- Algunos medicamentos pueden afectar el buen dormir

Si no se duerme bien es probable que se sienta irritable, o se le olviden las cosas, que se sienta deprimido, o que haya insomnio

### BIBLIOGRAFÍA

Imágenes de abuelos, © Algunos derechos reservados por <https://bit.ly/2Vtef5i>

<https://www.insp.mx/cuidando-tu-salud.html>  
<http://cuartosalud.blogspot.com/2006/11/concepto-de-salud.html>  
[https://www.inegi.org.mx/rde/rde\\_16/doctos/rde\\_16\\_art6.pdf](https://www.inegi.org.mx/rde/rde_16/doctos/rde_16_art6.pdf)  
<http://www.cruzroja.es/portal/page>  
<https://diario-salud.com/nutricion/cuerpo-sano-nos-permite-una-mente-sana/>  
[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/)  
González Aragón G. Joaquín, <Ilangarica Salazar Raquel Syllabus en Gerontología 1996  
[http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos\\_Inicio/Culturadel\\_Envejecimiento.pdf](http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos_Inicio/Culturadel_Envejecimiento.pdf)

Autor de la infografía: José Nicolás González Belmont

Nombre de la institución: Dirección General de Profesionalización de la Asistencia Social

Fecha de elaboración: 27 Abril 2019

Tipo de licencia CC: Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional