

Dormir poco ya es un problema de salud pública, advierten especialistas

- *Dormir menos de 7 horas por noche se asocia con mayor riesgo de hipertensión, diabetes y deterioro cognitivo.*

Ciudad de México, a 11 de marzo de 2026.- En el marco del **Día Mundial del Sueño**, especialistas alertan que el descanso insuficiente se ha convertido en un problema silencioso que impacta no solo el rendimiento diario, sino también la forma en que envejecemos.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), los adultos de 18 a 64 años deben dormir entre 7 y 9 horas por noche, mientras que los mayores de 65 años requieren entre 7 y 8 horas. Sin embargo, factores como el estrés, las jornadas laborales extensas y el uso constante de dispositivos electrónicos han reducido significativamente el promedio real de descanso.

“El sueño es un pilar biológico fundamental. Dormir menos de siete horas de forma constante no solo genera cansancio; afecta la memoria, la concentración, el estado de ánimo y debilita el sistema inmunológico. A largo plazo, puede aumentar el riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares”, explica el **Dr. Hugo Palafox**, científico experto en metabolismo humano y vicepresidente de Ciencia en [Immunotec](#).

Durante el sueño profundo, el cerebro elimina desechos metabólicos acumulados durante el día y consolida la memoria. Este proceso de “mantenimiento nocturno” es especialmente relevante conforme envejecemos, ya que ayuda a preservar las funciones cognitivas y contribuye a un envejecimiento saludable.

Especialistas señalan que la privación crónica de sueño también puede incrementar los niveles de cortisol, la hormona del estrés, alterar el metabolismo de la glucosa y favorecer procesos inflamatorios que impactan directamente en la salud a largo plazo.

Aunque la recomendación general para adultos es dormir entre 7 y 9 horas, cada organismo tiene necesidades particulares. Más allá de la cantidad exacta, la calidad del sueño es determinante: debe ser continuo, profundo y reparador.

Para favorecer un mejor descanso, el Dr. Palafox recomienda:

- **Establecer horarios regulares:** Establecer horarios regulares para dormir y despertar a la misma hora es fundamental para sincronizar el reloj biológico, lo que favorece un descanso o más profundo y reparador. Mantener esta constancia, incluso los fines de semana, contribuye a regular los ciclos de sueño, mejorar la energía durante el día y apoyar funciones clave como la concentración y el estado de ánimo.
- **Incorporar rutinas de relajación:** Desde respiración profunda hasta la meditación, en un mundo lleno de estrés, incorporar técnicas que ayuden a tu cuerpo a relajarse son clave para un mejor descanso. Cuando el estrés dificulta desconectarse, es posible incluir herramientas naturales que mejoren los procesos de relajación, tales como [Zenity](#) con Magnesio, el cual

puede favorecer la relajación muscular, el equilibrio nervioso y promover la calidad de sueño a través de sus propiedades calmantes.

- **Limitar el uso de pantallas por la noche:** La luz azul interfiere con los procesos naturales que preparan al cuerpo para dormir. Para proteger la calidad del sueño es fundamental cortar su uso al menos una hora antes de dormir para que el cuerpo pueda entrar en estado de relajación y favorecer un sueño más profundo.
- **Cuidar la alimentación nocturna:** Evitar cenas pesadas, alcohol y estimulantes reduce interrupciones durante la noche. Opta por cenas más ligeras y de fácil digestión para evitar que el cuerpo permanezca en estado activo mientras intentas dormir.

“Dormir bien no es tiempo perdido; es una inversión directa en la salud futura. En un entorno donde el estrés es constante, priorizar el descanso es una decisión preventiva clave”, concluye el especialista.

En este Día Mundial del Sueño, es importante reconocer que dormir las horas básicas no solo es una recomendación sino una clave que puede marcar la diferencia en la memoria, el estado de ánimo, el sistema inmunológico y la manera en que enfrentamos el paso del tiempo.

Para más información, visita el [sitio oficial de Immunotec](#).

###

Sobre Immunotec: Immunotec es una empresa de salud y bienestar presente en 19 países, a la cual le han aprobado 79 patentes globales a su nombre y más de 25 millones de dólares invertidos en investigación. Sus más de 45 años de desarrollo, más de 90 estudios publicados y pensamiento innovador, han llevado a la creación de fórmulas clínicamente probadas, exclusivas y únicas como Immunocal, científicamente comprobado para ser precursor del glutatión. La ciencia de vanguardia que respalda a Immunotec, ha atraído la atención de investigadores de clase mundial y ha fortalecido aún más su credibilidad científica. Mauricio Domenzain, mexicano con más de 30 años de experiencia empresarial, lidera la organización, contribuyendo a su continuo crecimiento y éxito en la industria.

Aviso Legal: Este producto no es un medicamento y no tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. Por favor, consulte con un médico u otros profesionales de la salud sobre cualquier diagnóstico u opción de tratamiento relacionado con la salud.