

Sleep and Effective Farming Picture This – Spanish

¿Está durmiendo lo suficiente?

En los Estados Unidos, más del **35 por ciento de los adultos** han informado que no duermen ni descansan lo suficiente cada día.



Los conductores que manejan con sueño causan aproximadamente 100.000 accidentes por año.

En los Estados Unidos, **entre 50 y 70 millones** de personas tienen algún tipo de problema para dormir.



¿Cuánto sueño necesitamos?



Adultos mayores de 18 años: entre **7 y 8 horas diarias.**



Adolescentes de 12 a 18 años: entre **8 y 10 horas diarias.**



Niños de 6 a 8 años: entre **9 y 12 horas diarias.**

Fuente: <https://magazine.medlineplus.gov/>