

CIENCIA Y TECNOLOGÍA / SALUD

Dormir más de 8 horas aumenta dramáticamente el riesgo de accidente cerebrovascular

El Ciudadano · 19 de febrero de 2016





Apagar la alarma del reloj en la mañana y seguir durmiendo puede parecer bastante inofensivo, pero un nuevo estudio reveló que el hábito de seguir durmiendo hasta tarde puede ser muy riesgoso para la salud.

Ocurre que de acuerdo a un nuevo estudio, dormir **más de ocho horas** por la noche aumenta enormemente la posibilidad de sufrir un **accidente cerebrovascular**. Así lo afirma un grupo de científicos estadounidenses de la Escuela de Medicina de la Universidad de Nueva York, quienes han presentado los resultados de su estudio en la Conferencia Internacional sobre el Ictus 2016, celebrada en Los Ángeles.

Al analizar los resultados de una encuesta realizada entre 2004 y 2013 a 288.888 adultos, los científicos llegaron a la conclusión de que dormir de **siete a ocho horas** por noche reduce en un 25% el riesgo de sufrir un **derrame cerebral**, mientras que los que duermen más horas tienen un **146%** más de probabilidades de sufrir esta enfermedad. A su vez, **los que duermen menos de siete horas también aumentan el riesgo**, pero en un 22%.

En su estudio, los investigadores analizaron los factores que contribuyen al riesgo de accidentes cerebrovasculares. Tomaron en cuenta el estado de salud de los participantes, su estilo de vida, edad y origen étnico, y también sus hábitos relativos a la **actividad física**, como caminar, nadar, andar en bicicleta o jardinear.

Dormir de siete a ocho horas cada noche y hacer ejercicio entre 30 a 60 minutos de tres a seis veces a la semana resultó ser la combinación más eficaz para la prevención del **ictus** (accidente cerebrovascular).

Vía [RT](#).

Fuente: [El Ciudadano](#)