

VIVIR MÁS Y MEJOR  
**GUÍAS PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

---

# Duerme Bien

*Los beneficios* de dormir bien

*¿Cuántas horas* debemos dormir?

*Consejos* para dormir bien

*Los enemigos* del descanso





# PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

*HOY puede ser un buen día para empezar  
una vida más saludable.*

Proponemos empezar modificando aquello que resulte más fácil. **Comenzar con pequeñas metas** y, una vez conseguidas, conseguiremos más fuerza para plantearnos nuevos retos.

En esta guía encontrarás información sencilla y muy útil que te ayudará a **tener un estilo de vida más saludable y ganar años de vida.**



## Sumario

### 03 *Cambia tu estilo de vida*

Un estilo de vida saludable te puede hacer ganar años.

### 05 *Los beneficios de dormir bien*

### 06 *¿Cuántas horas debemos dormir?*

### 07 *Consejos para dormir bien*

### 07 *Los enemigos del descanso*

### 08 *Consejos para vivir más, mejor y más feliz*



Textos: Rafael Ibarra Pérez  
Coordinación científica por parte de  
SemFYC: Francisco Camarells Guillem  
Coordinación científica por parte de  
Fundación MAPFRE: Eva Arranz Holguín  
Diseño gráfico: CRAFT  
Fotos: iStock by Getty Images

© Fundación MAPFRE, 2025  
Paseo de Recoletos, 23  
28004 Madrid (España)  
[www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)

La información sanitaria aquí contenida se proporciona solamente a efectos de información general y con el fin de hacer más saludable nuestro estilo de vida. Los profesionales sanitarios constituyen la mejor fuente de información respecto a su salud. Consulte a un profesional sanitario si tiene dudas acerca de su salud.



# Cambia tu *estilo* de vida

## Un estilo de vida saludable te puede hacer ganar años.

El secreto radica en tener a punto nuestra máquina del tiempo. Y no es complicado. La comunidad científica ya ha identificado los factores que podrían aumentar las posibilidades de una vida más larga y saludable. Con cada uno de ellos puedes ganar años de vida, pero la suma de todos es lo que realmente importa.

### HOMBRES

Hasta  
**12,2**  
AÑOS DE VIDA

### MUJERES

Hasta  
**14,1**  
AÑOS DE VIDA

A continuación recogemos los factores que te llevarán a tener un estilo de vida saludable y te ayudarán a **VIVIR MÁS Y MEJOR.**



### Alimentación saludable

Se recomienda seguir una alimentación con variedad de alimentos que brinden los nutrientes necesarios. Trata de mantener un peso saludable, evitando el sobrepeso y la obesidad.



### Haz ejercicio y evita el sedentarismo

Realiza al menos 30 minutos diarios de actividad moderada, cinco días a la semana y acompáñalos, al menos de dos días de ejercicios de fuerza.



### Huye de las conductas de riesgo

Di adiós al tabaco y al alcohol.



### Duerme bien

Dormir bien ayuda al cuerpo y al cerebro a recuperarse del estrés diario y disminuye el riesgo de padecer algunas enfermedades.



### Cuida tu bienestar emocional

Fomenta tus relaciones y conecta con tu entorno, reencuéntrete con la naturaleza y di adiós al estrés.



## A estos cinco, podemos añadir otros cuatro

- 1 Haz un uso racional de los medicamentos**  
Mejora su eficiencia y garantiza su seguridad.
- 2 Cuidado con el sol**  
Evita el envejecimiento prematuro de la piel, el daño celular y el riesgo de cáncer de piel.
- 3 Conduce de forma responsable**  
Reduce el riesgo de accidentes de circulación.
- 4 Cuida de tu salud sexual**  
Contribuye al bienestar físico y emocional y evita las enfermedades de transmisión sexual (ETS).



# EL OBJETIVO NO SOLO ES *Vivir.más.* SINO TAMBIÉN *vivir mejor*



*Sabemos que determinados cambios en el estilo de vida, fáciles y al alcance de cualquiera, son eficaces para mejorar nuestra salud y disminuir la carga de enfermedad.*

Estos son los estilos de vida que debes tratar de seguir. Lo que hagas hoy puede transformar tu salud o cómo envejecerás en el futuro. Aunque empezar pronto es lo ideal, nunca es demasiado tarde para obtener beneficio. Pero ten presente que sólo lo conseguiremos si cuidamos todos nuestros estilos de vida, no basta con uno o dos.

La OMS estima que modificar los estilos de vida reduciría en un **80% la mortalidad por enfermedades cardiovasculares** y entre el **30-50% de los cánceres**.

*Cambia tus hábitos de vida  
y vive más y mejor*

¿Sabías  
que...?

Un **ESTILO DE VIDA SALUDABLE**  
te puede hacer ganar años:



Si sigues alguno de estos factores...



... podrás ganar los siguientes años de vida:

2,2		1 FACTOR	2,5
4,9		2 FACTORES	5
6,7		3 FACTORES	7,7
9,9		4 FACTORES	9,9
12,2		5 FACTORES	14,1

Fuente: Yanping Li, et al. Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population. Circulation 2018; 138: 345-355

# Duerme bien

**¿Sabías que** si duermes bien, lo suficiente y con calidad, **puedes ganar hasta 4,7 años de vida?**

Dormir lo necesario es fundamental para tu corazón y tu cerebro. El sueño es un indicador de la salud y el bienestar. Pero, aunque sabemos lo importante que es un buen descanso, muy pocos hacemos del sueño una prioridad. **Las necesidades de sueño varían a través de las edades y están especialmente afectadas por el estilo de vida.** Para determinar la cantidad de sueño necesaria a cada edad, es importante evaluar no solo las necesidades de sueño, sino también examinar cómo el estilo de vida -horarios de trabajo, estrés, estimulantes, etc.-, están afectando a la calidad y cantidad del sueño.

*¿Sabías que quienes duermen entre 6-8 h. tienen menos riesgo de enfermedades cardiovasculares importantes?*

## Estos los beneficios de dormir bien

1

### Mejor salud mental

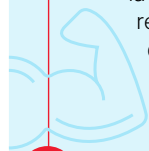
El estado de ánimo se ve significativamente afectado por sus patrones de sueño. La falta de sueño puede hacer que una persona se sienta frustrada e irritada. El sueño es crucial para mantener el rendimiento de la persona al máximo.



2

### Músculos a punto

El sueño ayuda en la construcción muscular y la relajación de los músculos. Dormir no solo relaja la mente sino que también proporciona descanso al cuerpo. Después de un buen entrenamiento, el cuerpo necesita tiempo para prepararse, y esto ayuda a tonificar el cuerpo.



3

### Conducción más segura

Conducir es una actividad que exige la máxima atención y estado de alerta. Las personas somnolientas y cansadas tienen una mayor probabilidad de sufrir accidentes.

4

### Mayor productividad

La falta de sueño hace que una persona se sienta muy cansada. La concentración de la persona se ve afectada y las habilidades de pensamiento crítico también disminuyen. Además, puede suponer un mayor riesgo de accidentes laborales ya que el cansancio afecta al tiempo de reacción y la toma de decisiones.



5

### Menor riesgo de diabetes y de enfermedades cardiovasculares

Dormir menos se relaciona con mayor riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y de mortalidad prematura.

6

### Control del estrés

El sueño es un gran calmante para el estrés que elimina todas las preocupaciones de la mente de una persona. Cuando estamos cansados, tendemos a pensar demasiado en las cosas, y esto genera ansiedad y estrés. Dormir ayuda a refrescar nuestra mente y eliminar pensamientos innecesarios.

7

### Piel más sana

Las rutinas de cuidado de la piel por la noche antes de ir a dormir pueden ser muy beneficiosas. Nuestra piel se cura durante la noche y trabaja sobre el daño causado por los dañinos rayos ultravioleta, la contaminación, los químicos y los signos del envejecimiento.



8

### Memoria

El sueño potencia y mejora la funcionalidad del cerebro. Si quieres mejorar tu memoria, entonces duerme adecuadamente. Un cerebro también necesita descansar después de un día largo y agotador, y el sueño es necesario para la regeneración celular. El cerebro funciona incluso mientras duermes.

9

### Migrañas, Alzheimer...

La falta de sueño se asocia con dolores de cabeza y migrañas. Además, algunos trastornos del sueño podrían estar relacionados con el riesgo de desarrollar enfermedades como Alzheimer, enfermedad cerebrovascular, así como trastornos degenerativos.

10

### Sistema inmunitario más fuerte

La inmunidad también se ve afectada debido a la falta de sueño. La falta de sueño nos hace más susceptibles a contraer múltiples enfermedades.



<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link398.pdf>

<https://www.ecoleglobale.com/blog/importance-of-sleep-in-a-childs-development/>





# TEST

## ¿Descansas



## LO SUFICIENTE?

**Un SUEÑO**  
de calidad te hará vivir más y mejor

¿Sabías  
que...?

Si **DUERMES BIEN**,  
las horas suficientes  
y con un sueño  
reparador



PUEDES  
VIVIR HASTA **4,7** AÑOS MÁS

Cumpliendo con todos los siguientes requisitos...

- DORMIR**  
7-8 HORAS AL DÍA
- NO TENER DIFICULTAD PARA**  
**CONCILIAR EL SUEÑO**  
MÁS DE 2 VECES/SEMANA
- DESPERTARTE**  
**DESCANSADO**  
5 O MÁS DÍAS/SEMANA
- NO USAR**  
**MEDICACIÓN**  
PARA DORMIR
- NO TENER DIFICULTAD PARA**  
**MANTENER EL SUEÑO**  
MÁS DE 2 VECES/SEMANA

...podrás ganar  
los siguientes  
años de vida:



MUJERES  
**2,4**



HOMBRES  
**4,7**

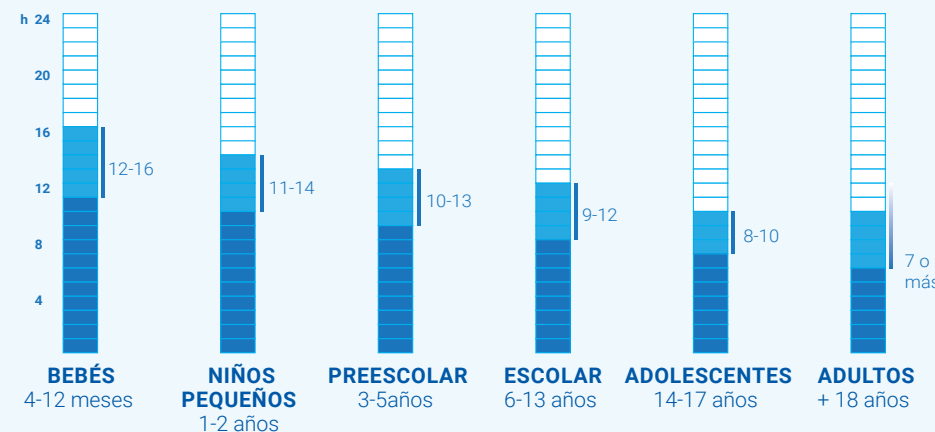
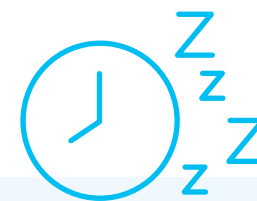
Fuente: Haibin Li and Frank Qian. LOW-RISK SLEEP PATTERNS,  
MORTALITY, AND LIFE EXPECTANCY AT AGE 30 YEARS:  
A PROSPECTIVE STUDY OF 172 321 US ADULTS

- ☐ Cuando duermes 7-8 horas, ¿Sientes que necesitas más horas de sueño para estar en plena forma?
- ☐ ¿Tienes problemas de salud que podrían requerir más descanso?
- ☐ Duermes como máximo 7 horas al día y tienes un alto nivel de gasto energético diario (practicas deporte con frecuencia o tienes un trabajo que requiere mucho esfuerzo físico)?
- ☐ Si tus actividades diarias requieren estar alerta para realizarlas de forma segura (conducir, operar con maquinaria pesada, etc.) ¿Alguna vez te sientes somnoliento/a al realizarlas?
- ☐ ¿Estás experimentando o tienes antecedentes de algún trastorno del sueño?
- ☐ ¿Dependes de la cafeína para pasar el día?
- ☐ Cuando tienes un horario libre, ¿tiendes a dormir más?

**MAYORÍA DE NOES:** si has contestado algunas preguntas con un no, vas por buen camino.

**MAYORÍA DE SÍES:** necesitas ayuda para planificar y mejorar tu estado del sueño.

# ¿Cuántas horas DEBEMOS DORMIR?



Fuente: <https://aasm.org/new-infographics-help-you-share-aasm-sleep-duration-recommendations/>

Los **bebés** (4-12 meses) deberían dormir entre 12 y 16 horas al día.

Para los **niños pequeños** (1-2 años), lo aconsejable sería dormir entre 11 y 14 horas al día.

Los niños de **preescolar** (3-5) deberían dormir entre 10-13 horas.

Para los niños en **edad escolar** (6-13) lo recomendable sería dormir entre 9 y 12 horas.

Los **adolescentes** (14-17) deberían dormir de 8 a 10 horas.

Para los **adultos** (18 a 64), lo correcto sería dormir entre 7 y 8 horas, aunque no siempre se logra.

Y para los **mayores 65 años**, también lo saludable es dormir entre 7 y 8 horas al día.



Acuéstate **a la misma hora** todas las noches y levántese a la misma hora todas las mañanas, incluidos los fines de semana. Es fundamental no solo intentar dormir las horas suficientes, sino tener un horario de sueño regular.

Procura exponerte a la **luz solar** durante el día. Esto aumenta los niveles de la hormona melatonina, lo cual es importante para dormir.

Evita utilizar el dormitorio para trabajar y para actividades lúdicas en general, reservarlo **para dormir**.

Relájate con un libro o dese un baño que le quite las **tensiones**.

Fuera los **dispositivos electrónicos**, como uso de móviles u ordenadores.

Evita **siestas diurnas** largas que no excedan 20-30 minutos.

Muévete más y siéntate menos. Ser físicamente **activo durante el día** puede ayudar a dormir más fácilmente por la noche. Haz ejercicio regularmente pero no inmediatamente antes de acostarte.

Evita **comidas abundantes**, al menos cuatro horas antes de dormir.

Evita consumir **tabaco, cafeína y alcohol** antes de acostarte.

Asegúrate de que tu habitación sea silenciosa, oscura, **relajante** y que tenga una temperatura agradable.

## Consejos para dormir bien

## Los enemigos del descanso

*Hay varios factores que te impedirán descansar adecuadamente. Vigílalos o se convertirán en tu pesadilla. Consulta con tu médico si tienes alguno de los siguientes.*

### Apnea

Si roncas, tienes paradas respiratorias y sientes cansancio incluso después de una noche de sueño, puede que tengas apnea del sueño.

### ¿Te rechinan los dientes?

El bruxismo consiste en apretar de forma inconsciente la mandíbula o incluso rechinar los dientes mientras dormimos, lo que provoca que la calidad del sueño no sea buena. La causa principal suele ser el estrés. Acude al especialista (psicólogo, odontólogo o médico de familia) para solucionarlo.

### ¿Te cuesta conciliar el sueño?

El insomnio, un trastorno muy común, es la incapacidad para conciliar el sueño, permanecer dormido o de despertarnos temprano sin haber descansado lo suficiente.



# Consejos

## PARA VIVIR MÁS, mejor y más feliz

¿Sabías que puedes ganar hasta **14.1 años de vida** con un estilo de vida saludable?



### ALIMENTACIÓN

Gana hasta **4.2 años de vida.**

- ▶ La alimentación debe ser rica en **frutas y verduras**. Come al menos **5 porciones** al día.
- ▶ Evita las **bebidas azucaradas** y los **alimentos procesados**.
- ▶ Apuesta por la **dieta Mediterránea**.

¿Sabías que si tienes **obesidad y adelgazas** puedes ganar hasta **4.2 años de vida?**



### ACTIVIDAD FÍSICA

Gana hasta **7.2 años de vida.**

- ▶ Ser una persona **físicamente activa** alarga la vida y mejora su calidad.
- ▶ Es recomendable realizar **150 minutos a la semana de actividad física moderada**, que se pueden alcanzar sumando intervalos de al menos 10 minutos.
- ▶ **Cualquier actividad cuenta:** subir los peldaños de una escalera, caminar...
- ▶ Realiza, al menos 2 días a la semana, **actividades de fortalecimiento muscular** y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad.
- ▶ **Evita periodos sedentarios largos.** Muévete cada 2 horas.

¿Sabías que si realizas **actividad física moderada** (caminar rápido, por ejemplo) **2.5 horas a la semana**, puedes ganar hasta **3.4 años de vida** y hasta **7.2 años** si mantienes un peso saludable?



### BIENESTAR EMOCIONAL

Gana hasta **2.8 años de vida.**

- ▶ **Ten una actitud positiva ante la vida:** tómate las cosas con calma, evita el estrés, descansa lo suficiente y busca una ilusión que te impulse a levantarte cada día.
- ▶ **Participa en tu comunidad:** conecta abiertamente con todo el mundo, practica la autoestima positiva, cultiva buenas relaciones sociales y riéte: la risa tiene poder curativo.
- ▶ Encuentra tiempo para **disfrutar al aire libre** en la naturaleza, y descubre los beneficios de esta práctica para la salud física y mental.

¿Sabías que si tienes **mucho estrés** y lo **disminuyes con una buena gestión del mismo**, puedes ganar hasta **2.8 años de vida?**



### SUEÑO

Gana hasta **4.7 años de vida.**

- ▶ **Descansa lo suficiente.** Trata de dormir entre 7 y 9 horas al día y mantén un horario de sueño regular.
- ▶ **Realiza ejercicio físico** pero no cerca de la hora de dormir, y evita también, las comidas abundantes, el alcohol, tabaco y cafeína.

- ▶ **Evitar el uso de dispositivos electrónicos**, como uso de móviles u ordenadores antes de dormir.

¿Sabías que si **duermes bien, lo suficiente y con calidad**, puedes ganar hasta **4.7 años de vida?**

### OTROS



- ▶ **Haz uso racional de los medicamentos;** siempre bajo la supervisión de un sanitario cualificado. Si tomas medicamentos por una enfermedad, acompáñalos de un estilo de vida saludable.
- ▶ **Cuida tu salud sexual.** Consulta a tu médico y hazte un test si has tenido alguna conducta de riesgo.
- ▶ **No abuses del sol.** Es suficiente media hora al día para cubrir nuestras necesidades fisiológicas. Usa protección solar; las radiaciones solares se acumulan a lo largo de toda la vida.
- ▶ **Conduce de forma responsable.** Nada de alcohol al volante. Usa el cinturón de seguridad y las sillas para niños; y ponte el casco en motos y bicicletas. Prohibido el teléfono móvil cuando estés conduciendo.



### NO FUMAR

Gana hasta **10 años de vida.**

- ▶ **Deja el tabaco.** El consumo de tabaco es la causa más común de enfermedad y muerte en nuestro país.
- ▶ **Evita los espacios contaminados por el humo** del tabaco. El tabaquismo pasivo también causa enfermedades.
- ▶ **Ninguna droga es saludable.**

¿Sabías que si **dejas de fumar** puedes ganar hasta **10 años de vida?** ¡Cuánto antes lo dejes, **más años de vida** podrías ganar!



### EVITA EL ALCOHOL

Gana hasta **5 años de vida.**

- ▶ **Cuanto menor consumo, mejor.** No es beneficioso ni en dosis pequeñas.
- ▶ En embarazadas, menores de edad, lactancia, cuidado de personas, trabajos de precisión, conducción y con algunos medicamentos y enfermedades, el consumo debe de ser cero.

¿Sabías que si **prácticamente evitas consumir alcohol** puedes ganar hasta **5 años de vida?**



Fundación  
**MAPFRE**

