

# 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.