

# ¿Cómo duerme el Mundo?

7.817 personas encuestadas en 10 países diferentes

**22%**

Se despiertan antes de lo que les gustaría entre cinco y siete veces por semana

**57%**

Confirman que su sueño podría ser mejor

**17%**

Duerme toda la noche

**67%**

Duerme cerca del teléfono. Sin embargo sólo...

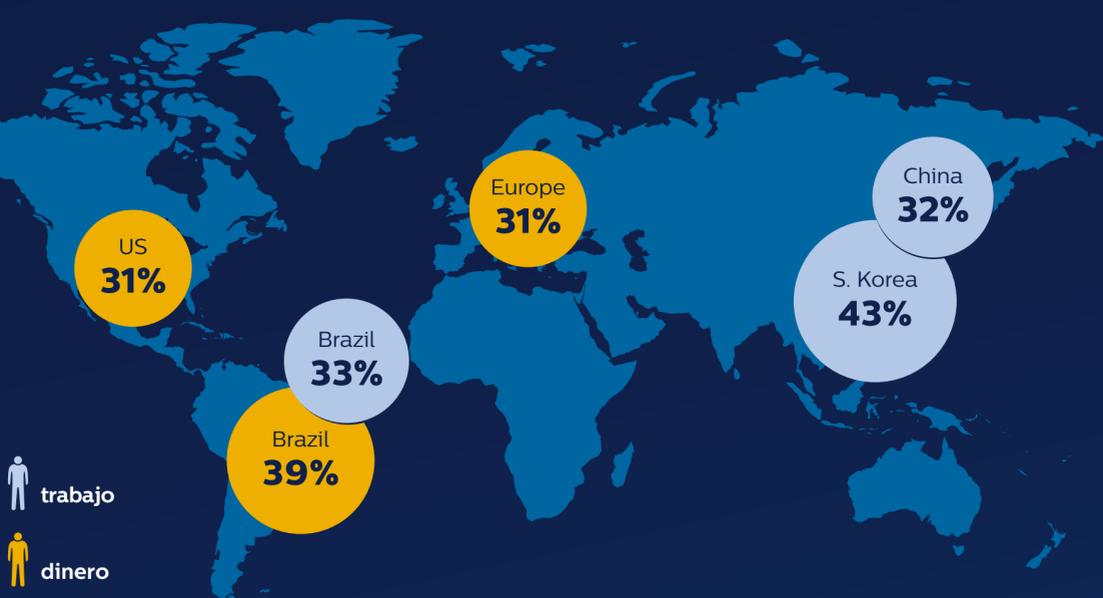
**21%**

...dijo que la tecnología les perturbaba el sueño..

## ¿Qué nos quita el sueño?

Los factores más destacaron por los encuestados fueron,

**el trabajo y los aspectos económicos**



## ¿Qué factores influyen en la salud y el bienestar?

El 87% de los encuestados respondieron como factor principal dormir.



Las personas queremos dormir mejor, pero no sabemos cómo conseguirlo.

El 6% de los encuestados afirmaron padecer Apnea de Sueño. Estudios afirman que alrededor de

**100 millones**

de personas padecen Apnea de Sueño en el Mundo. Y más del 80% no están diagnosticados.

<http://apneadesueno.respironics.es/>

Visite el grupo online para pacientes con Apnea de Sueño, <http://redpacientes.com/diamundialdelsueno>.

Desde este grupo, entre el 13 y 20 de marzo cualquier persona podrá dirigirse a un especialista de la Sociedad Española del Sueño, SES, para plantear cualquier pregunta o duda que tenga sobre sueño.

