



Llamada de atención:

Un vistazo sobre la satisfacción del sueño a nivel mundial

Sabemos que lo necesitamos.

En todo el mundo, la gente reconoce la importancia del sueño para su salud general



La mayoría¹ coincide en que el sueño contribuye de manera importante en:

87%
su bienestar físico

86%
su bienestar mental

61%
coincide en que su memoria empeora cuando no han dormido bien ^[1]

84%
sabe que está de mejor humor después de una buena noche de sueño ^[1]

75%
admite que es menos productivo después de una mala noche de sueño ^[1]

Pero no podemos lograrlo.

Solo la mitad de los adultos están satisfechos con su sueño (**49 %**)^[2]



La gente se despierta **1,8 veces** de promedio por noche

Cuando llega el momento de despertar, los que usan una alarma la "posponen" una media de **1,7 veces**

Llevando el problema a la cama

Únicamente, la mitad (53 %) de los adultos admite que entiende bien lo que realmente impide un buen sueño ^[1]; sin embargo, 3 de cada 4 adultos (74 %) afirma que usa su teléfono celular en la cama.

Los 5 usos principales de los teléfonos celulares en la cama:



42%

"Como reloj despertador"



39%

"Lo último que hago antes de dormirme es mirar mi teléfono"



39%

"Lo primero que hago cuando me despierto es mirar mi teléfono"



34%

"Entretenimiento (vídeos, redes sociales, etc.)"



33%

"Para cargar el teléfono durante la noche junto a mi cama"

Y, alarmantemente, el 11 % responde a los mensajes de texto y llamadas en medio de la noche.

Evaluación de las relaciones

De los que tienen pareja/cónyuge:



36%

coincide en que a veces duerme separados de su pareja/cónyuge para mejorar su sueño ^[1]

30%

coincide en que sus dificultades para dormir o las de su pareja/cónyuge están afectando su relación ^[1]

Además, el **51 %** de los adultos que informan tener apnea del sueño dijeron que la misma afecta su(s) relación (relaciones).



Mejorar la calidad del sueño

El **60 %** de las personas coincide en que están interesadas en nueva información o estrategias que los ayuden a dormir mejor, y aumenta al **71 %** para los que tienen apnea del sueño. ^[1]



De los que tienen apnea del sueño, el **75%** de los que usan la terapia CPAP, por lo menos una vez por semana, la recomendarían a alguien más con apnea del sueño

Las personas tienen el mayor interés en ver a un médico de atención primaria para saber más y mejorar la calidad de su sueño



dos de cada diez

(**22 %**) ya han visto un médico para este propósito,

cuatro de cada diez

(**43 %**) estarían dispuestos a hacerlo.



Sin embargo, solo el **10%** ha buscado ayuda de un especialista del sueño y el **74%** piensa que sería, al menos, algo difícil encontrar uno.

^[1] Indica un acuerdo neto "parcial" o "completo" con la declaración

^[2] Indica "algo de" o "completa" satisfacción con el sueño