

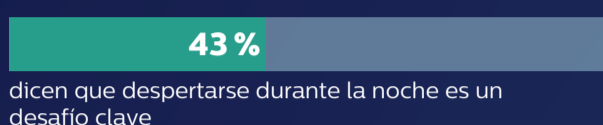
# Un año después del inicio de la COVID-19, los problemas de sueño cobran gran importancia



Como era de esperar, el sueño empeoró durante el año pasado.

En reconocimiento del Día Mundial del Sueño 2021, Philips encargó su encuesta anual a KJT Group, que entrevistó a más de 13.000 personas en 13 países para evaluar relacionados al sueño. La COVID-19 ha impactado todas las facetas de la vida cotidiana, y la encuesta determinó que la salud del sueño no es una excepción.

Las personas reconocieron que no duermen lo suficiente:



Es más frecuente el uso de teléfonos celulares en la cama



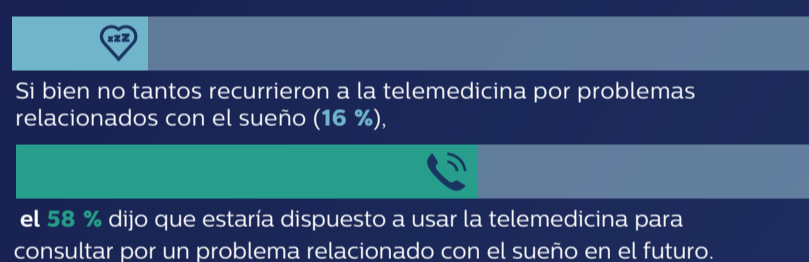
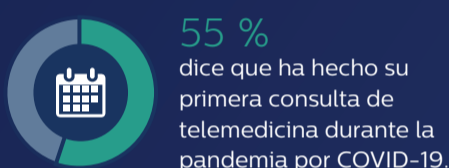
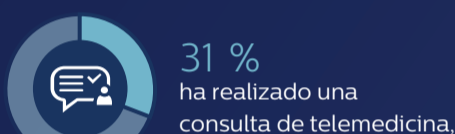
**Consejo**  
¡Apague el teléfono antes de acostarse para maximizar el sueño!

## Muchos buscan recursos de telemedicina en línea para resolver problemas para dormir

Se evidencia un aumento en el uso de recursos en línea y telemedicina para abordar problemas de sueño.

Más de un tercio ha buscado recursos en línea (en especial, motores de búsqueda) para obtener más información sobre el sueño y los tratamientos para mejorar el sueño.

70 % de ellos, los ha utilizado por primera vez durante la pandemia por COVID-19.



**¿Sabías que...?**  
Philips tiene un cuestionario que puede ayudarle a identificar si usted o algún ser querido está en riesgo de padecer de apnea del sueño. Visite: [philips.com/salvesusueno](https://philips.com/salvesusueno)

## El género juega un papel en las diferencias en el sueño. Las mujeres ...

están experimentando un nuevo desafío para dormir



sufren de insomnio en la actualidad



son más propensas a informar que la COVID-19 ha impactado, de forma negativa, en sus rutinas de sueño



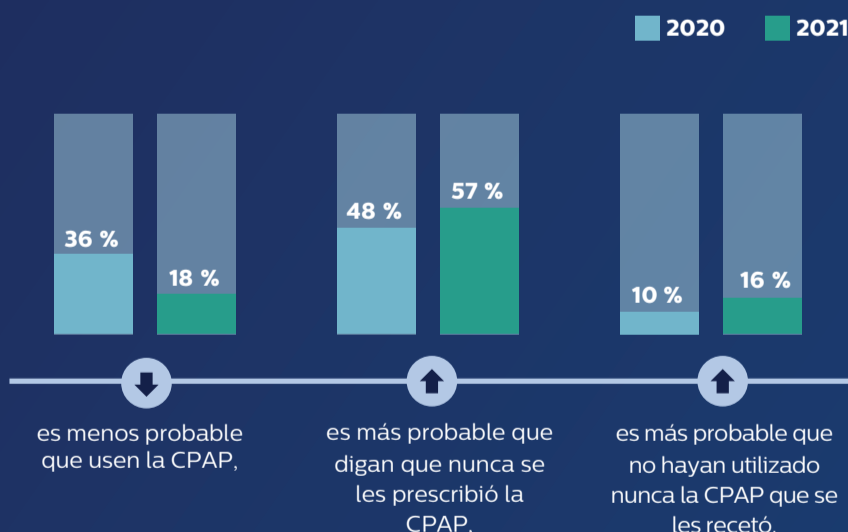
y en su capacidad para dormir bien



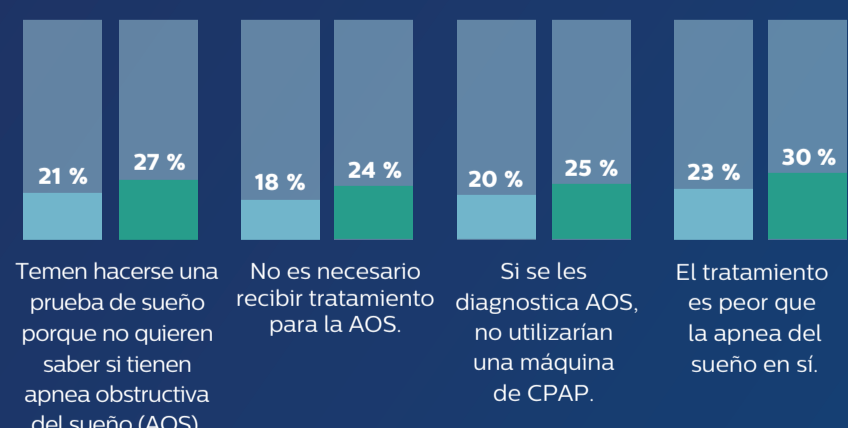
## Los pacientes con apnea del sueño están experimentando dificultades.

A pesar de la prevalencia de la apnea del sueño y la variedad de soluciones para tratar esta afección, los pacientes con apnea del sueño tuvieron dificultades para adherirse a la terapia de presión positiva continua en las vías aéreas (CPAP) durante el año pasado, y las actitudes negativas previas en torno a la afección ahora son más frecuentes.

En comparación con el 2020<sup>1</sup>, las personas que dicen que la apnea del sueño afecta su sueño.



Entre los que no padecen apnea del sueño, es más probable que acepten que:



Estos cambios en las actitudes negativas hacia la apnea del sueño son preocupantes, especialmente para una afección ya tan estigmatizada. Esta es la razón por la que Philips se compromete a crear conciencia en torno a la importancia del tratamiento y a crear soluciones que ofrezcan:

- Comodidad
- Facilidad de uso
- Conectividad

El estigma en torno a la apnea del sueño está impidiendo que las personas obtengan la ayuda que necesitan. Si cree que puede tener apnea del sueño, hable con su médico para identificar el mejor plan de tratamiento para usted.

Para conocer más haga clic en el siguiente enlace: [philips.com.mx/apneadelsueno](https://philips.com.mx/apneadelsueno)

<sup>1</sup> más/menos probable en comparación con 2020.