



# Como as pessoas dormem na América Latina?

Segundo a Clínica Mayo<sup>1</sup>

## Os transtornos do sono

são mudanças nos padrões ou costumes ao dormir

A prevalência a nível mundial é de:<sup>2</sup>

**46** ao **50%**

## Sinais e sintomas

Sonolência diurna

Dificuldade pra dormir

Transtornos respiratórios

Aumento do movimento ao dormir

Condutas anormais do sono

No México

**35%**

dos adultos de 40 anos<sup>3</sup>

têm dificuldades para dormir

Na Argentina

**40%**

da população<sup>2</sup>

Sofrem com transtornos do sono

No Brasil a apneia do sono afeta

**9%** da população masculina de 30 a 60 anos de idade.<sup>11</sup>

**4%** da população feminina depois da menopausa.<sup>11</sup>

Na Colômbia

**27%**

da população tem algum tipo de transtorno do sono.<sup>12</sup>



## Insônia

da população no âmbito mundial.

**30** a **35%**

sofre de insônia.<sup>7</sup>

A insônia é um distúrbio do sono muito comum. As pessoas que têm dificuldade em adormecer, permanecer dormindo ou fazer as duas coisas, têm como resultado dormir muito pouco ou muito mal.

No México

**30%**

da população.<sup>3</sup>

Mais comum em:

- Pessoas de mais idade
- Em situações de estresse
- Sob certas condições médicas de saúde mental e física.<sup>7</sup>

Com um impacto econômico de

**24%**

relacionado a acidentes e erros laborais.<sup>3</sup>

## Apneia obstrutiva do sono

As pausas respiratórias da apneia causam:

Falta de oxigênio

Pressão alta

Doenças cardíacas

Ataque cardíaco

Pré-diabetes e diabetes

Depressão

da população

**25%**

sofre de apneia do sono<sup>10</sup>

Dos quais

**5%**

são casos severos.<sup>10</sup>

A apneia é uma patologia respiratória que é caracterizada pelo ronco habitual, pausas da respiração de forma repetida e sonolência durante o dia.<sup>9</sup>

## Ronco

**40%**

dos homens<sup>8</sup>

**34%** da população na Colômbia ronca.<sup>12</sup>

**19%** de forma habitual.<sup>12</sup>

Mais comum nos homens do que nas mulheres.

Cerca **50%** das pessoas roncam.<sup>8</sup>

**24%**

das mulheres<sup>8</sup>

Os transtornos do sono são considerados um problema de saúde pública pelos seus grandes impactos na saúde, econômicos e de produtividade. A Philips desenvolve soluções altamente efetivas para a gestão da apneia do sono, oxigenoterapia, ventilação não invasiva e dispositivos para a administração de fármacos por vias respiratórias, entre outros; todas tecnologias baseadas nas necessidades dos nossos clientes para melhorar sua qualidade de vida.

1 www.mayoclinic.org

2 <http://www.hospitalbritanico.org.ar/pdfs/prensa/gacetilla-dia-mundial-del-sueno.pdf>

3 Guia Práctica Clínica de Insomnio Crónico para México

[http://www.medicinadelosueno.org.mx/articulos/GUIA\\_DE\\_PRACTICA\\_CLINICA\\_INSOMNIO\\_CRONICO.pdf](http://www.medicinadelosueno.org.mx/articulos/GUIA_DE_PRACTICA_CLINICA_INSOMNIO_CRONICO.pdf)

4 <http://www.absono.com.br/leigos/principais-transtornos-do-sono/>

5 Según investigación publicada en la Revista British Medical Journal, citado en

[http://mineria-chile.blogspot.com/2013/10/cuidado-con-los-somniferos.html?\\_sm\\_au\\_=iVVZTNMMJPRKfJP5](http://mineria-chile.blogspot.com/2013/10/cuidado-con-los-somniferos.html?_sm_au_=iVVZTNMMJPRKfJP5)

6 U.S. Department of Health and Human Services- National Institute of Health; <https://www.nhlbi.nih.gov/>

7 <http://www.sleepeducation.org/essentials-in-sleep/insomnia/overview-facts>

8 <http://www.dmedicina.com/enfermedades/respiratorias/apnea.html>

9 <http://institutomaxilofacial.com/cirugia-ortognatica/apnea-del-sueno>

10 <http://www.absono.com.br/leigos/principais-transtornos-do-sono/>

11 <http://www.absono.com.br/leigos/principais-transtornos-do-sono/>

12 SciELO Colombia- Scientific Electronic Library Online rev.fac.med. vol.60 no.1 Bogotá Jan./Mar. 2012