

**DESCUBRE LOS  
SUPERPODERES  
DE UN SUEÑO  
REPARADOR**



# ÍNDICE



<b>¿CÓMO DUERME EL MUNDO?</b>	<b>4</b>
<b>¿QUÉ PAÍS NECESITA DORMIR MÁS?</b>	<b>6</b>
<b>¿QUÉ NOS MANTIENE DESPIERTOS POR LA NOCHE?</b>	<b>8</b>
<b>NUESTRA BÚSQUEDA PARA CONCILIAR Y MANTENER EL SUEÑO</b>	<b>10</b>
<b>¿CÓMO DUERMEN LAS MUJERES?</b>	<b>11</b>
<b>RECONOCIMIENTO Y DIAGNÓSTICO DE LA APNEA DEL SUEÑO</b>	<b>12</b>
<b>LA BÚSQUEDA DE UN SUEÑO REPARADOR</b>	<b>14</b>
<b>ANEXO</b>	<b>16</b>

# ¿CÓMO DUERME EL MUNDO?



# UN SUEÑO REPARADOR PUEDE OFRECER MUCHOS BENEFICIOS EN TODOS LOS ASPECTOS DE NUESTRA VIDA.

Ya sea en el trabajo, en casa o en las actividades que realizamos el fin de semana, una noche de sueño reparador tiene el poder de convertir a cualquier simple mortal en un superhéroe del sueño, alguien que está listo para enfrentarse a cualquier cosa que le depare el día.

Como parte de nuestra encuesta mundial, 36.000 personas de 17 países diferentes\*, compartieron los beneficios que experimentan después de una buena noche de sueño:



**TERMINA PROYECTOS DEL HOGAR (43%)**



**TIEMPO Y ENERGÍA PARA HACER EJERCICIO (45%)**



**ES MÁS PRODUCTIVO EN EL TRABAJO (60%)**

La mejora de la productividad en un 60% se identificó como uno de los principales beneficios de estar bien descansado, según los encuestados de los siguientes países:

**Tailandia (88%)**

**Brasil (78%)**

**México (77%)**

**China continental (64%)**

Sin embargo, a pesar de sus beneficios demostrados, la falta de sueño está causando estragos entre una parte importante de la población mundial, con casi 4 de cada 10 individuos que experimentan menos de tres noches de sueño reparador cada semana.

Entonces, ¿qué nos quita el sueño? ¿Duermen mejor los habitantes de unos países que de otros? ¿Quién duerme mejor los hombres o las mujeres?

Siga leyendo para saber más sobre cómo duerme el mundo y qué puede hacer para descubrir sus superpoderes del sueño reparador.



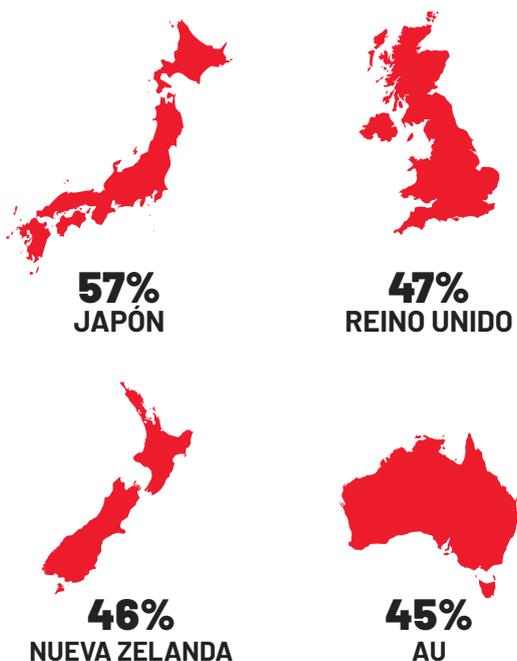
# ¿QUÉ PAÍS NECESITA DORMIR MÁS?



Se recomienda que tengamos entre siete y nueve horas de sueño por noche\* pero la vida no siempre lo permite, y terminamos perdiendo horas valiosas de sueño.

Tras una larga noche dando vueltas en la cama, el 50% de los encuestados ha experimentado fatiga diurna, y otro 40% empieza el día sintiéndose menos que heroico despertándose malhumorado y el 39% se siente más irritable.

Como revela la encuesta sobre el sueño, dormir bien y de forma constante sigue siendo una lucha para algunos encuestados de los siguientes países, los cuales experimentan tres o menos noches de sueño reparador cada semana:



Japón se lleva el desafortunado primer lugar de los países que menos duermen, con más de una quinta parte de los encuestados que dicen tener sólo una o dos noches de sueño reparador por semana.

Por otro lado, la India resultó ser el paraíso del sueño, con un 27% de participantes que afirma dormir bien todas las noches, Tailandia no se queda muy por detrás, con un 18% de los encuestados que consiguen siete noches de sueño reparador a la semana.

## EL TERCER PILAR DE LA SALUD ES EL SUEÑO

Junto con una dieta equilibrada y el ejercicio, el sueño se considera uno de los tres pilares de la salud, con encuestados que afirman que un buen descanso nocturno ha desbloqueado los superpoderes del sueño:



**MEJORA LA CONCENTRACIÓN**



**AUMENTA LA PRODUCTIVIDAD**



**TE SIENTES MÁS POSITIVO**

Fuera de estos tres superpoderes del sueño, el bienestar físico también ha sido citado como una ventaja de dormir bien por el 89% de los encuestados. Además, el 83% estuvo de acuerdo en que dormir bien está relacionado con tener mayor creatividad.

# ¿QUÉ NOS MANTIENE DESPIERTOS POR LA NOCHE?



A pesar de conocer todos los beneficios que una buena noche de sueño puede aportar, 14 de los 17 países encuestados duermen menos de las horas recomendadas, y tienen pocas horas de descanso de calidad y sin interrupciones.

En todo el mundo, las personas se enfrentan a alteraciones en sus patrones de sueño, con la ansiedad personal impactando al 42% de los encuestados, seguida del estrés laboral, que afecta al 27%, y las presiones financieras al 25%.

La ansiedad altera el sueño de forma desproporcionada para los encuestados en:

MÁS	MENOS
Brasil (60%) y China continental (52%)	Alemania (16%) y Corea (25%)

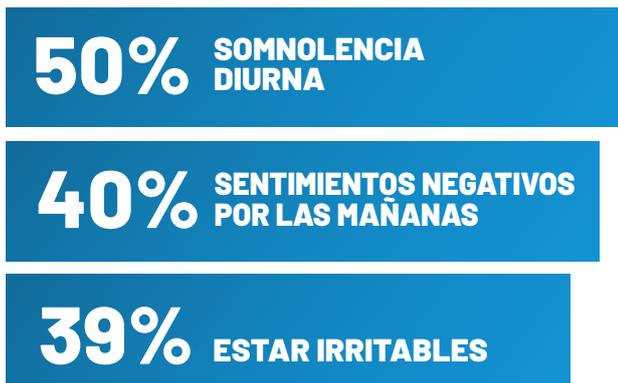
El estrés laboral es más perjudicial para los que están en:

MÁS	MENOS
China continental (43%) y India (42%)	El Reino Unido y EE.UU. (ambos con un 17%)

Las presiones financieras causan los mayores estragos en el sueño en:

MÁS	MENOS
Brasil (39%) y EE.UU. (33%)	Corea (13%) y Japón (14%).

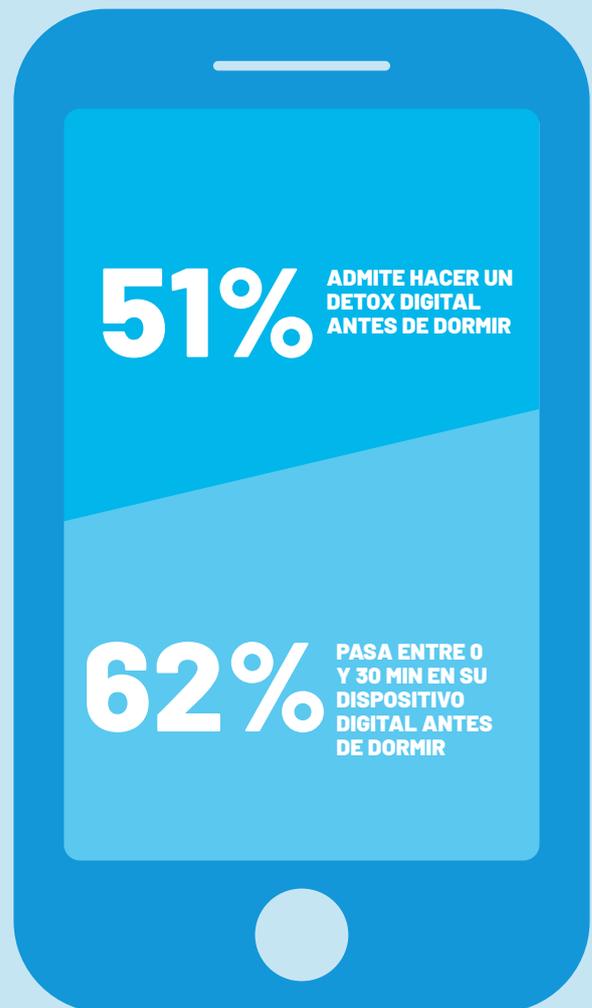
Los encuestados que reportaron trastornos en sus patrones de sueño se despiertan sintiendo estos efectos secundarios:



# LA BATALLA DEL SUEÑO CONTRA LAS PANTALLAS

Actualmente estamos más en las pantallas que nunca, especialmente por la noche, con más de la mitad de los encuestados utiliza un dispositivo digital como parte de su rutina antes de antes de dormir.

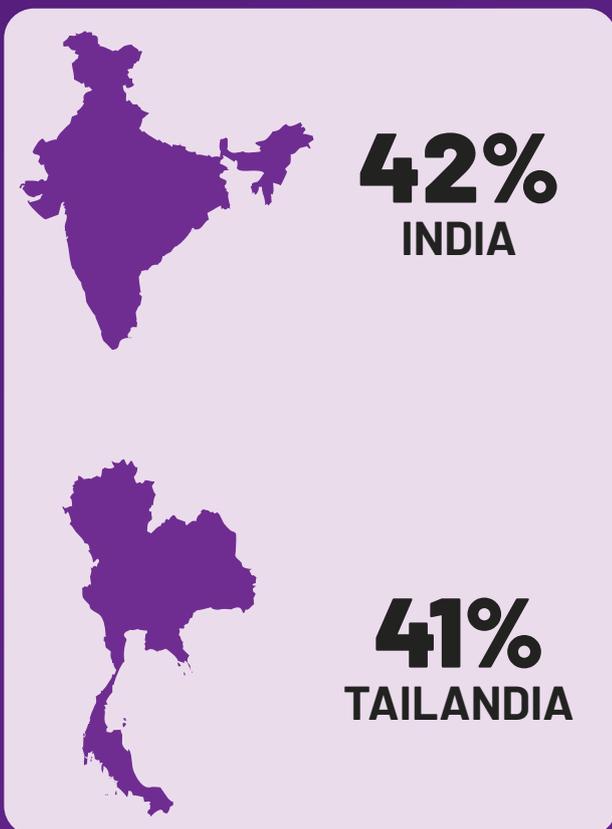
**Tiempo en dispositivos digitales antes de acostarse**



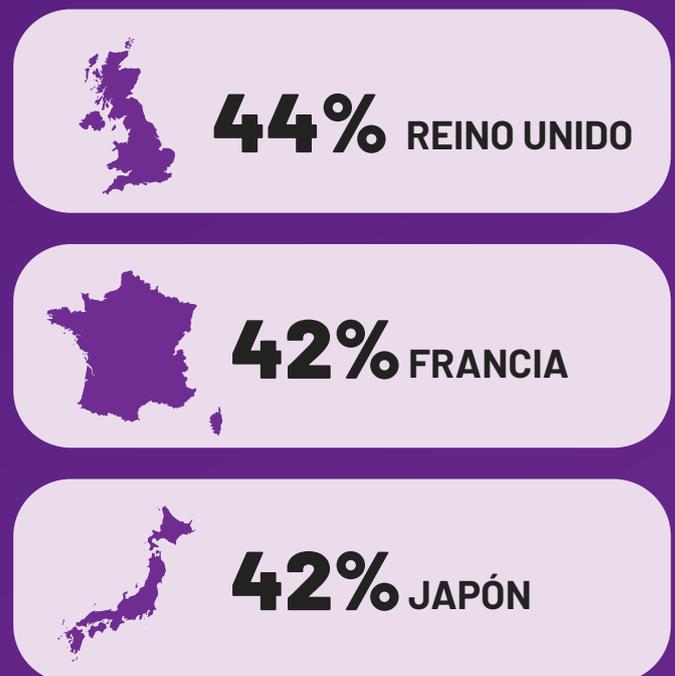
# NUESTRA BÚSQUEDA PARA CONCILIAR Y MANTENER EL SUEÑO

Un envidiable 25% de las personas encuestadas pueden simplemente cerrar los ojos y caer en un estado de sueño ininterrumpido durante toda la noche.

Los países más propensos a quedarse y permanecer dormidos son:



Los tres países donde el sueño parece estar más alterado son:



Los encuestados de los 3 países dijeron que era inusual para ellos permanecer dormidos toda la noche sin ser despertados.

En los 14 de los 17 países encuestados, un inquietante 14% admitió que que las interrupciones del sueño han estado presentes en sus vidas desde que tienen memoria, ensombreciendo sus noches y dejándoles anhelando un sueño reparador.



# ¿CÓMO DUERMEN LAS MUJERES?

Investigación presentada en Davos 2024 por el Instituto McKinsey de la Salud y el Foro Económico Mundial\*, mostró que al cerrar las brechas de salud de las mujeres se podría reducir el tiempo que ellas pasan con problemas de salud en casi dos tercios.

Esto tiene el potencial de transformar la vida de 3.900 millones de mujeres en todo el mundo y añadir una media de siete días de vida saludable cada año. A lo largo de una vida, esto podría ascender a más de 500 días llenos de vitalidad y bienestar.

Entonces, ¿y si desbloquear los superpoderes del sueño reparador pudiera ayudar a las mujeres a vivir más sanas y con mayor calidad de vida?

De las 18.389 mujeres que respondieron a nuestra encuesta, el 39% experimenta la menopausia/ perimenopausia\*, y para ellas los síntomas que conlleva se interponen en el camino de un sueño de calidad.

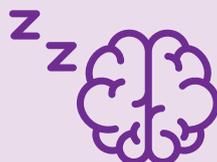
## 56%

experimenta **trastornos o interrupciones del sueño**, incluido el 75% de las encuestadas en Irlanda y Australia, y el 73% en Nueva Zelanda y el Reino Unido.



## 56%

reporta una **menor calidad del sueño**, incluido el 67% de las mujeres en Taiwán, el 65% en Hong Kong RAE, el 37% en Francia y el 42% en Japón.



## 48%

tiene **sudores nocturnos o sofocos por la noche**, incluido el 68% de las mujeres encuestadas en Australia, el 64% en EE.UU., el 63% en el Reino Unido, el 27% en Japón y el 31% tanto en Corea como en Tailandia.



La apnea del sueño, una afección respiratoria crónica que interrumpe la respiración durante el sueño, fue reportada por el 25% de las mujeres perimenopáusicas del estudio. Esto era especialmente prevalente en las mujeres de India (39%), China continental (36%) y Hong Kong RAE (32%).

Más acerca de la apnea del sueño en la página siguiente.

\* Cerrando la brecha de salud de las mujeres: Una oportunidad de \$1 billón para mejorar vidas y economías, el Instituto de Salud McKinsey, <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/closing-the-womens-health-gap-a-1-trillion-dollar-opportunity-to-improve-lives-and-economies>

# RECONOCIMIENTO Y DIAGNÓSTICO DE LA APNEA DEL SUEÑO

**¿Sabía que uno de los trastornos del sueño más comunes es también el menos diagnosticado?**

La apnea del sueño afecta a 1 de cada 3 personas, y 80% de la población permanece sin diagnosticar\*.

Se calcula que 936 millones de personas en todo el mundo padecen apnea obstructiva del sueño\*\*, una enfermedad en la que los músculos de la garganta se relajan durante el sueño, cerrando el flujo de aire. Como resultado, el cuerpo se sobresalta para despertarse y tomar aire, lo que provoca que muchos experimenten interrupciones del sueño durante la noche.

En los 17 países encuestados, el 57% conocía acerca de la apnea del sueño, aunque el nivel de conocimiento varía en todo el mundo.

## Nivel de conocimiento de la apnea del sueño



**78%**  
JAPÓN



**75%**  
COREA



**73%**  
EE.UU.



**40%**  
CHINA CONTINENTAL



**38%**  
MÉXICO



**37%**  
HONG KONG RAE

De las personas que respondieron a nuestra encuesta, aproximadamente una cuarta parte tiene un diagnóstico de apnea del sueño, lo que significa que menos de tres cuartas partes no cuentan con tal diagnóstico.



**DIAGNOSTICADO CON APNEA DEL SUEÑO**



**NO DIAGNOSTICADO CON APNEA DEL SUEÑO**

Aunque los ronquidos son el síntoma más común de la apnea del sueño, los niveles de sensibilización sobre los síntomas asociados a la apnea del sueño y la afección en sí sólo alcanzan el 54%.

En los distintos países hay notables variaciones en los niveles de sensibilización:

NIVEL MÁS ALTO	NIVEL MÁS BAJO
69% India	41% Japón
66% Tailandia	41% Reino Unido
60% EE.UU.	44% Alemania

### Los cinco países con mayor diagnóstico de apnea del sueño

**46%**  
INDIA

**36%**  
CHINA CONTINENTAL

**31%**  
HONG KONG RAE

**27%**  
BRASIL

**27%**  
TAIWÁN

### Perspectivas mundiales de la apnea obstructiva del sueño en mujeres

Una investigación presentada en la Conferencia sobre el sueño de Associated Professional Sleep Societies en 2023, mostró que más de 202 millones (13,4%) de mujeres en todo el mundo de entre 30-70 años padecen apnea obstructiva del sueño leve.

Las mujeres suelen presentar síntomas diferentes a los varones (por ejemplo, fatiga insomnio, ansiedad, depresión) y en general presentan una apnea del sueño menos severa\*\*\*.

\*Young T et al. Sleep 1997

\*\*Benjafield AV et al. Lancet Resp Med 2019

\*\*\*5 Wimms, A. et al, Sleep 2023

# LA BÚSQUEDA DE UN SUEÑO MEJOR

**Individuos de todo el mundo están más decididos que nunca a dormir mejor, con muchos haciendo las maletas y sellando sus pasaportes para tener unas vacaciones de ensueño.**

El turismo del sueño es una industria en crecimiento, con el 19% de los encuestados que ya ha viajado para unas vacaciones de descanso y un 8% adicional lo está considerando.

Este deseo de mejorar el sueño también ha trascendido en dispositivos que analizan el descanso, con un 36% de los encuestados que ya realizan un seguimiento de su sueño con aplicaciones o dispositivos digitales.

De aquellos que hacen un seguimiento de su sueño, aproximadamente un tercio lo hace "todas las noches" (36%) o "la mayoría de las noches" (31%), lo que nos deja ver un fuerte compromiso de mejorar su descanso nocturno.

## Cómo monitorean su sueño en los países

MÁS PROBABLE	MENOS PROBABLE
India (68%)	Japón (9%)
Tailandia (68%)	Francia (19%)
China continental (52%)	Reino Unido (20%)
	EE.UU. (21%)

La confianza en la información en línea es mayor en Hong Kong (65%), China continental (64%) y Singapur (59%), pero más baja en Francia (21%), Japón (29%), Brasil y Alemania (ambos 30%). Aunque la confianza en las redes sociales es generalmente baja en todo el mundo, sobre todo en Francia (es una fuente confiable sólo para el 6% de nuestra muestra francesa), Alemania (7%) y el Reino Unido (8%) - es más fiable en China continental (por nada menos que el 35% de la población).

De aquellos que utilizan dispositivos para medir el sueño, muchos han cambiado su rutina a la hora de acostarse para asegurar un sueño más reparador. Estos cambios fueron:



**CAMBIAR LO QUE SE PONEN PARA DORMIR**



**MEDITAR O HACER EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN**



**EVITAR LA CAFEÍNA ANTES DE ACOSTARSE**

Es preocupante que muchos encuestados siguen sin depositar su confianza en los profesionales médicos para su búsqueda de un mejor sueño.

Las dos fuentes de información más fiables sobre la salud del sueño son los médicos (75%) y la información en línea (46%). Casi siete de cada diez personas de nuestra muestra global afirmaron que, cuando experimentaron síntomas de una mala noche de sueño, fueron "muy propensos" (29%) o "bastante propensos" (40%) a buscar información por su cuenta.

Resulta alentador que el 38% de los encuestados haya consultado a un profesional médico sobre las dificultades para dormir, formando tres grupos:

**10%**

los examinados y diagnosticados con un trastorno del sueño

**10%**

los examinados y que no fueron diagnosticados

**18%**

que no fueron examinados

De las personas examinadas y diagnosticadas con un trastorno del sueño - lo que representa sólo el 7% de nuestra muestra total - la mitad han empezado (o estaban a punto de iniciar) el tratamiento recomendado por su médico.

De los que no siguieron la recomendación médica, casi una cuarta parte (22%) comenzó el tratamiento recomendado pero no continuaron con él, mientras que otros decidieron probar sus propios métodos para combatir las dificultades para dormir (12%).

En particular, el 59% que estaba bajo supervisión médica mencionó el hecho de que ellos mismos experimentaban problemas de sueño. El papel de un solidario (y a menudo cansado) compañero de cama/familiar/amigo también importa, ya que el 13% dijo que fue otro miembro de la familia quien les animó a hablar de sus dificultades para dormir, mientras que para algo más de una quinta parte (21%), su médico les preguntó sobre su sueño, lo que desencadenó una discusión y una intervención.

## NOS ALEJAMOS DE LOS MÉTODOS DE RELAJACIÓN TRADICIONAL

Según nuestro estudio, hay un declive en las actividades relajantes tradicionales que hacemos antes de dormir:

**22%** TOMAR UN BAÑO

**18%** PASAR TIEMPO CON UNA MASCOTA O UN SER QUERIDO

**7%** RUTINAS DE AUTOCUIDADO

**6%** ESCRIBIR EN UN DIARIO

Sólo el 10% toma regularmente un somnífero o utiliza un tipo de ayuda para conciliar el sueño.

# ANEXO

## Acerca de este informe

La encuesta sobre el sueño 2024 de ResMed - "La crisis del sueño La Crisis del Sueño" pretende ofrecer una imagen completa y amplia de cómo duermen hoy en día las personas de todo el mundo\*. Este es el cuarto año que realizamos esta encuesta y la de 2024 es la mayor y más ambiciosa de este tipo.

Con muestras representativas a nivel nacional de 17 países diferentes - y un total de 36.000 encuestados - la Encuesta del Sueño de ResMed muestra lo mucho (o más bien lo poco) que duerme la gente. Toma en cuenta tanto la calidad como la cantidad de sueño y satisfacción de los encuestados con ambos, lo que impide dormir a los encuestados, y las consecuencias tanto de una buena como de una mala noche de sueño.

Este informe examina lo que hace la gente - en particular con dispositivos digitales- en el período previo a la hora de acostarse, así como el impacto del seguimiento del sueño. Y se centra en dónde busca la gente consejos fiables para dormir mejor, además de una inmersión profunda en una de las principales causas del sueño deficiente e interrumpido, la apnea del sueño.

Publicaremos los resultados de esta encuesta en marzo de 2024 con motivo del Día Mundial del Sueño de este año. Este informe es un pilar de una gran campaña diseñada para destacar los costes, a menudo ocultos, de dormir mal.

Por el contrario, los beneficios de un sueño reparador sobre el bienestar físico, la salud mental y armonía emocional están bien documentados. Dar prioridad al sueño como piedra angular de una vida sana y satisfactoria con consecuencias positivas en el trabajo, en casa y en el tiempo libre.

La campaña de ResMed está diseñada para ayudar a las personas de todo el mundo a redescubrir sus superpoderes del sueño y a liberar todo su potencial.





## Características de la muestra - Sexo, País, Edad

La encuesta de este año es la más completa - haciendo más preguntas a más encuestados en más países que nunca.

Se entrevistó a un total de 36.000 personas para la encuesta 2024, con muestras representativas de 17 países. El 51% de la muestra se identifica como hombre, el 48% como mujer, y menos del uno por ciento como otros. La encuesta tuvo lugar entre el 11 de diciembre de 2023 al 2 de enero de 2024.

La edad media de la muestra total un poco menor a 44 años, con una muestra representativa de los grupos de edad entrevistados en cada país.

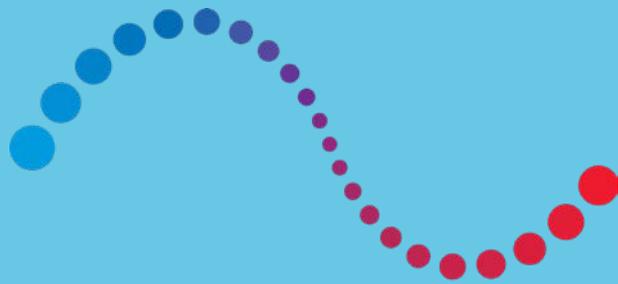
La muestra de EE.UU. es un poco mayor que la muestra total (48 años de media, 23% de edad 65+ y sólo un 11% en el grupo de edad de 18-24 años), al igual que lo es la muestra japonesa (50 años de media, 27% mayores de 65 años y sólo el 8% en el grupo de edad de 18-24 grupo de edad). Mientras tanto, la muestra en India es un poco más joven (37 años de media, 22% de 18-24 y sólo un 5% de 65 años o más).

Pero, en general, confiamos en que la muestra de cada país sea representativa a nivel nacional y esté bien equilibrada entre los distintos grupos de edad. Dos posibles excepciones a esto son India y China continental donde, aunque tenemos motivos para creer que las grandes muestras (de 5.000 personas en cada país) son representativas de las accesibles mediante métodos de sondeo en línea, es posible que -de hecho- no sean totalmente representativas a nivel nacional.

Nuestras sospechas surgieron por la relativamente alta incidencia de apnea del sueño declarada por las muestras de ambas naciones - el 46% de nuestra muestra de la India informó de un diagnóstico formal y el 36% de China continental. Creemos que estas elevadas cifras pueden ser el resultado de un mejor acceso a las zonas urbanas y digitalizadas de clase media y por lo consiguiente una infrarrepresentación de las poblaciones rurales, y predigitalizadas de clase trabajadora.

¿Luchas contra la apnea del sueño o quieres descubrir tus propios superpoderes que da el sueño reparador?

Realiza tu evaluación gratuita del sueño en: <https://www.resmed.es/pacientes/apnea-del-sueno/evaluacion-del-sueno/>



***ResMed***

**ResMed.es**