

**DESCUBRE TUS  
SUPER  
PODERES  
EN EL SUEÑO**



# TABLA DE CONTENIDOS



<b>¿CÓMO DUERME EL MUNDO?</b>	<b>4</b>
<b>¿QUÉ PAÍS NECESITA MÁS SUEÑO?</b>	<b>6</b>
<b>¿QUÉ NOS MANTIENE DESPIERTOS POR LA NOCHE?</b>	<b>8</b>
<b>NUESTRA BÚSQUEDA PARA DORMIR Y PERMANECER DORMIDO</b>	<b>10</b>
<b>CÓMO DUERMEN LAS MUJERES</b>	<b>11</b>
<b>CONCIENCIA EN LA APNEA DEL SUEÑO Y DIAGNÓSTICO</b>	<b>12</b>
<b>LA BÚSQUEDA DE UN MEJOR SUEÑO</b>	<b>14</b>
<b>APÉNDICE</b>	<b>16</b>

# ¿CÓMO DUERME EL MUNDO?



# UN SUEÑO DE CALIDAD PUEDE OFRECER MUCHOS BENEFICIOS EN TODOS LOS ASPECTOS DE NUESTRAS VIDAS.

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

Como parte de nuestra encuesta global, 36.000 personas en 17 países diferentes\* compartieron los beneficios que experimentan al dormir bien por la noche:



**TERMINAR LOS PROYECTOS DOMÉSTICOS (43%)**



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



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

La mejora del 60 % en la productividad se identificó como uno de los beneficios clave de descansar bien, según los durmientes 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 personas experimentan menos de tres noches de sueño de calidad por semana.

Entonces, ¿qué nos mantiene despiertos por la noche? ¿Duermen más fácilmente en algunos países que en otros? ¿Quién está durmiendo mejor hombres o mujeres?

Continúe leyendo para obtener más información sobre cómo duerme el mundo y qué puede hacer usted para descubrir sus superpoderes del sueño.



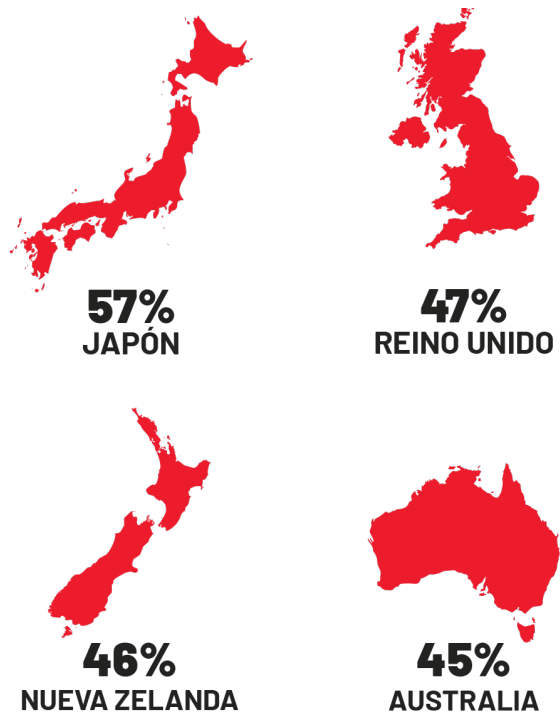
# ¿QUÉ PAÍS NECESITA MÁS SUEÑO?



Se recomienda dormir de siete a nueve horas cada noche\* pero la vida pasa, y también la falta de sueño.

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

Como se revela en la encuesta sobre el sueño, dormir bien y de manera constante sigue siendo una lucha para algunas personas; los encuestados de los siguientes países experimentan tres o menos noches de buen sueño cada semana:



Japón se lleva el desafortunado título de nación con mayor falta de sueño, ya que más de una quinta parte de los encuestados en el país informaron que sólo tienen una o dos noches de sueño reparador por semana.

Sin embargo, en el lado opuesto, la India aparece como un paraíso del sueño, con un 27% que afirma dormir bien todas las noches, y Tailandia no se queda atrás, con un 18% de encuestados que duermen bien siete noches a la semana.

\*Según los Institutos Nacionales del Sueño de EEUU.

## CONSEJOS PARA EL SUEÑO

### El tercer pilar de la salud es el sueño

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



**CONCENTRACIÓN MEJORADA**



**PRODUCTIVIDAD INCREMENTADA**



**SENTIRSE MÁS POSITIVO**

Además de estos tres superpoderes del sueño, el bienestar físico también se citó como un beneficio del buen sueño por el 89% de los encuestados. Al contrario, El 83 % estuvo de acuerdo en que dormir bien, está relacionado con pensar de forma más creativa.

# ¿QUÉ NOS MANTIENE DESPIERTOS POR LA NOCHE?





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

A nivel mundial, las personas enfrentan interrupciones en sus patrones de sueño: la ansiedad personal afecta al 42% de los encuestados, seguida del estrés relacionado con el trabajo al 27% y las presiones financieras al 25%.

La ansiedad altera el sueño de manera desproporcionada en los encuestados de:

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

El estrés relacionado con el trabajo es más perjudicial para quienes se encuentran en:

LA MAYORÍA	MENOS
China continental (43%) y India (42%)	Reino Unido y EE. UU. (ambos 17%)

Las presiones financieras causan más estragos en el sueño de quienes se encuentran en:

LA MAYORÍA	MENOS
Brazil (39%) y USA (33%)	Corea (13%) y Japón (14%).

Los encuestados que informaron patrones de sueño alterados se despiertan sintiendo estos efectos secundarios malvados:

**50%** SOMNOLENCIA DIURNA

**40%** SENTIMIENTOS NEGATIVOS POR LAS MAÑANAS

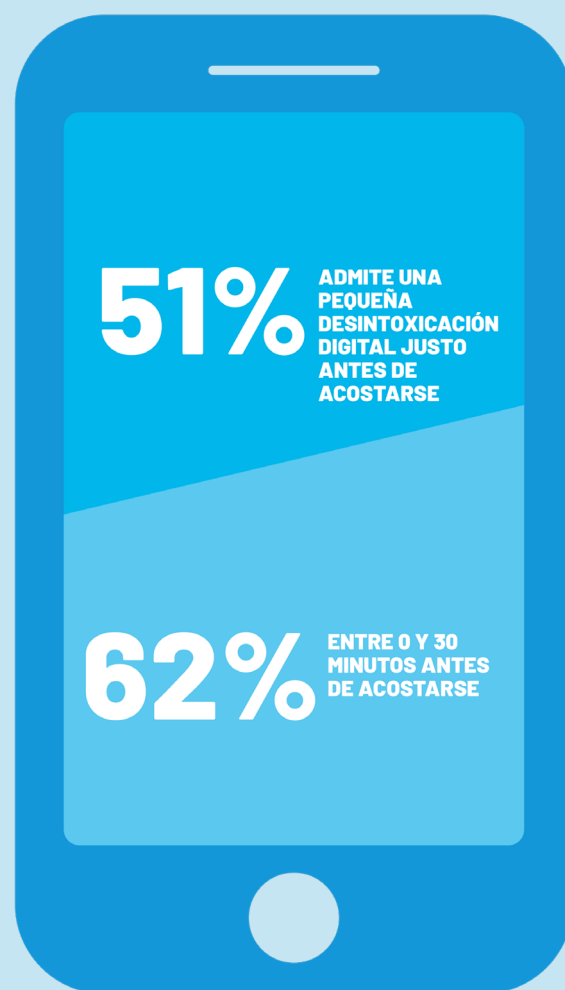
**39%** ESTAR MÁS IRRITABLE

## CONSEJOS PARA EL SUEÑO

### La batalla entre el sueño y la pantalla

También estamos más conectados que nunca, especialmente por la noche, ya que más de la mitad de los encuestados utilizan un dispositivo digital como parte de su rutina antes de irse a dormir.

### Tiempo del dispositivo digital antes de acostarse



# NUESTRA BÚSQUEDA PARA DORMIR Y PERMANECER DORMIDO

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

Los países con más probabilidades de conciliar el sueño y permanecer dormidos:



**42%**  
INDIA



**41%**  
TAILANDIA

Por el contrario, los tres países donde el sueño parece estar más alterado:



**44%** REINO UNIDO



**42%** FRANCIA



**42%** JAPÓN

Los encuestados de los 3 países dijeron que era inusual que se quedaran dormidos sin que los despertaran.

En 14 de los 17 países encuestados, un inquietante 14% de los encuestados admitió que las interrupciones del sueño han asolado sus vidas desde que tienen uso de razón, ensombreciendo sus noches y dejándoles añorando un sueño reparador.



# CÓMO DUERMEN LAS MUJERES

Una investigación presentada en Davos 2024 por el Instituto de Salud McKinsey y el Foro Económico Mundial\* mostró que las brechas en la salud de las mujeres podrían reducir el tiempo que pasan con mala 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 a sus vidas cada año. A lo largo de una vida, esto podría suponer más de 500 días llenos de vitalidad y bienestar.

Entonces, ¿Qué pasaría si el desbloquear los superpoderes del sueño reparador pudiera ayudar a las mujeres a vivir también una vida más sana y de mayor calidad?

De las 18.389 mujeres que respondieron a nuestra encuesta, el 39% experimenta la menopausia/perimenopausia\*, y para ellas los síntomas que la acompañan son cada vez mayores en cuanto a la calidad del sueño.

## 56%

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



## 56%

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



## 48%

tienen **sudores nocturnos o sofocos**, incluido el 68% de las mujeres en Australia, el 64% en los EEUU., 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 declarada por el 25% de las mujeres perimenopáusicas del estudio. Esto era especialmente frecuente en las mujeres de India (39%), China continental (36%) y Hong Kong SAR (32%).

Más información sobre la apnea del sueño en la página siguiente.

# CONCIENCIA EN LA APNEA DEL SUEÑO Y DIAGNÓSTICO

**¿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 un asombroso 80% de la población permanece sin diagnosticar\*.

Se estima que 936 millones de personas en todo el mundo tienen apnea obstructiva del sueño \*\*, una enfermedad crónica en la que los músculos de la garganta se relajan durante el sueño, lo que restringe 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.

## Concientización sobre la apnea del sueño por país



**78%**  
JAPÓN



**75%**  
KOREA



**73%**  
USA



**40%**  
CHINA  
CONTINENTAL



**38%**  
MÉXICO



**37%**  
HONG KONG  
SAR

De la muestra de nuestra encuesta, aproximadamente una cuarta parte de los encuestados tienen un diagnóstico de apnea del sueño, lo que significa que algo menos de tres cuartas partes no tienen tal diagnóstico.



**DIAGNOSTICADO CON APNEA DEL SUEÑO (26%)**



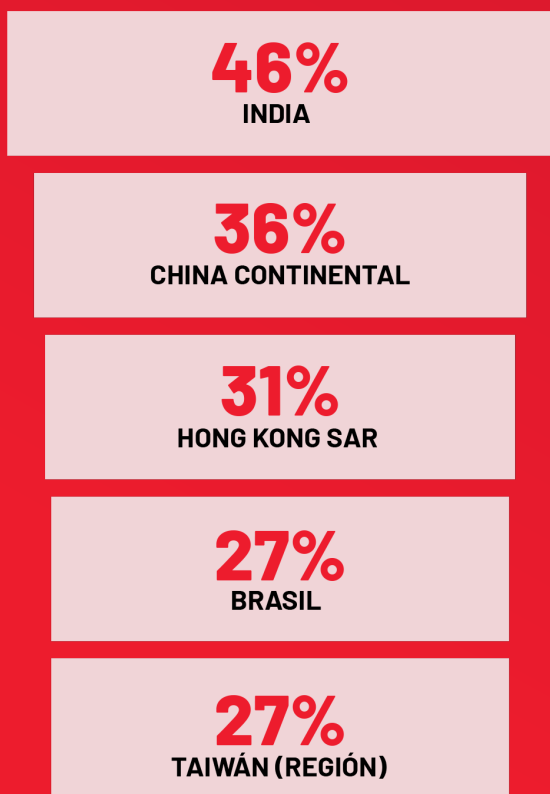
**SIN DIAGNÓSTICO DE APNEA DEL SUEÑO (74%)**

Si bien los ronquidos son el síntoma más común de la apnea del sueño, los niveles de conciencia sobre los síntomas asociados con la apnea del sueño y la afección en sí son solo del 54%.

Entre los diferentes países existen variaciones notables en los niveles de conciencia:

MÁXIMA CONCIENCIA	MÍNIMA CONCIENCIA
69% India	41% Japón
66% Tailandia	41% Reino Unido
60% USA	44% Alemania

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



## CONSEJOS PARA EL SUEÑO

### Perspectivas globales sobre la apnea obstructiva del sueño leve en Mujeres

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

Las mujeres suelen presentar síntomas diferentes a los de los hombres (por ejemplo, fatiga, insomnio, ansiedad, depresión) y, como un grupo tiene apnea del sueño menos grave \*\*\*.

\*Young T et al. Sueño 1997

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

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

# LA BÚSQUEDA DE UN MEJOR SUEÑO

**La búsqueda, la caza, la misión, como quiera llamársele, individuos de todo el mundo están más decididos que nunca a dormir mejor, y muchos hacen las maletas y sellan sus pasaportes para unas vacaciones del sueño.**

El turismo del sueño es un sector en expansión: el 19% de los encuestados ya ha viajado para disfrutar de unas vacaciones de descanso, y otro 8% se lo está planteando.

Este deseo de mejorar el sueño también ha trascendido a los dispositivos que analizan el descanso: el 36% de los encuestados ya rastrea su sueño con aplicaciones o dispositivos.

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 destaca un fuerte compromiso para mejorar su descanso nocturno.

## Cómo los países hacen un seguimiento de su sueño

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

La confianza en los medios en línea es mayor en Hong Kong (65%), China continental (64%) y Singapur (59%), pero menor en Francia (21%), Japón (29%), Brasil y Alemania (ambos 30%). Aunque la confianza en las redes sociales es generalmente baja en todo el mundo –particularmente en Francia (son una fuente de verdad para sólo el 6% de nuestra muestra francesa), Alemania (7%) y el Reino Unido (8%)–, son más confiables en China continental (hasta el 35% de la población).

Para aquellos que utilizan rastreadores de sueño, muchos corrigieron su rutina a la hora de acostarse para garantizar un sueño más reparador. Estos cambios fueron:



**CAMBIAR LO QUE SE PONEN PARA IR A LA CAMA**



**MEDITAR Y/O RESPIRAR**



**EVITAR LA CAFEÍNA ANTES DE ACOSTARSE**

Es preocupante que muchos encuestados todavía no confíen en los profesionales médicos en su búsqueda del sueño.

Las dos fuentes de información más confiables sobre la salud del sueño son los médicos (75%) y las investigaciones en línea (46%), sin embargo, casi siete de cada diez de nuestra muestra global dijeron que, cuando experimentaban síntomas de una mala noche de sueño, estaban "muy probable" (29%) o "bastante probable" (40%) que busquen información por su cuenta.

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

**10%**

a los que se les diagnostica un trastorno del sueño

**10%**

los sometidos a pruebas pero aún no diagnosticados

**18%**

los no examinados

De los examinados y diagnosticados con un trastorno del sueño, lo que representa solo el 7% de nuestra muestra total, la mitad ha iniciado (o estaba a punto de iniciar) el tratamiento recomendado por su médico.

De los que no siguieron los consejos de sus médicos, casi una cuarta parte (22%) comenzó el tratamiento recomendado pero no continuó con él, mientras que otros decidieron probar sus métodos para combatir las dificultades del sueño (12%).

En particular, el 59% bajo supervisión médica mencionó el hecho de que ellos mismos tenían problemas para dormir.

El papel de un compañero de cama, familiar o compañero de apoyo (y a menudo sufrido durante mucho tiempo) también importa: el 13% dijo que fue otro miembro del hogar quien los animó a hablar sobre sus dificultades para dormir, mientras que poco más de una quinta parte (21%), su médico les preguntó sobre su sueño, lo que provocó una discusión y una intervención.

## CONSEJOS PARA EL SUEÑO

**Nos estamos alejando de la relajación tradicional.**

Hay una disminución en las actividades relajantes tradicionales que realizamos antes de acostarse, y nuestro estudio encontró que:

**22%** OPTA POR BAÑARSE

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

**7%** RUTINAS DE CUIDADO PERSONAL

**6%** PERIODISMO

Sólo el 10% toma regularmente medicamentos para dormir o utiliza somníferos para conciliar el sueño.

# APÉNDICE

## Acerca de este informe de investigación

La Encuesta sobre el sueño 2024 de ResMed: "La crisis mundial del sueño" tiene como objetivo proporcionar una instantánea completa y amplia de cómo duermen las personas en todo el mundo\* hoy en día. Este es el cuarto año que realizamos esta encuesta, y la encuesta de 2024 es la mayor y la más ambiciosa de su género.

Con muestras representativas a nivel nacional de 17 países diferentes (y un total de 36,000 encuestados), la Encuesta del sueño de ResMed muestra cuánto (o más bien qué poco) duermen las personas. Tiene en cuenta tanto la calidad como la cantidad de sueño y la satisfacción de los encuestados con ambas, lo que les impide dormir y las consecuencias tanto de una buena como de una mala noche de sueño.

Este informe analiza lo que hacen las personas (particularmente con dispositivos digitales) antes de acostarse, así como el impacto del seguimiento del sueño. Y se centra en dónde las personas buscan consejos confiables sobre cómo dormir mejor, además de brindar

una inmersión profunda en una de las principales causas del sueño deficiente e interrumpido, la condición de la apnea del sueño.

Publicaremos los resultados de esta encuesta en marzo de 2024 para conmemorar el Día Mundial del Sueño de este año. Este informe es un pilar integral, basado en evidencia, de una importante campaña diseñada para resaltar los costos a menudo ocultos de falta de sueño.

Por el contrario, los beneficios de un sueño reparador para el bienestar físico, la salud mental y la armonía emocional están bien documentados. Priorizar el sueño como piedra angular de una vida sana y satisfactoria tiene consecuencias positivas en el trabajo, el hogar y el juego.

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







## Características de la muestra: género, país, grupo de edad

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

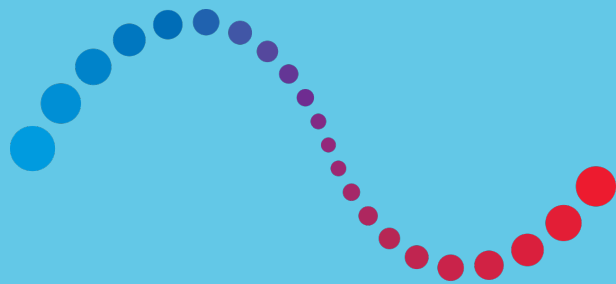
Para la encuesta de 2024 se entrevistó a un total de 36.000 personas, con muestras representativas a nivel nacional de 17 países diferentes. El 51% de la muestra se identifica como hombre, el 48% como mujer y menos del uno por ciento como otro. El trabajo de campo se llevó a cabo entre el 11 de diciembre de 2023 y el 2 de enero de 2024.

La edad promedio de la muestra total es de poco menos de 44 años, con una muestra representativa de los grupos de edad entrevistados en cada país. La muestra de EEUU es un poco mayor que la muestra general (48 años de media, el 23% tiene más de 65 años y sólo el 11% en el grupo de edad de 18 a 24), al igual que la muestra japonesa (50 años de media, el 27% tiene 65+ y sólo el 8% en el grupo de edad de 18 a 24 años). Mientras tanto, la muestra india es un poco más joven (37 años en promedio, 22% entre 18 y 24 años y solo 5% entre 65 y más).

Pero, en general, confiamos en que la muestra de cada país sea representativa a nivel nacional y esté bien equilibrada entre los diferentes grupos de edad. Dos posibles excepciones a esto son India y China continental donde, aunque tenemos todas las razones para creer que las muestras grandes (de 5.000 personas en cada país) son representativas de aquellas a las que se puede acceder a través de métodos de encuestas en línea, es posible que, de hecho, no sean completamente representativo a nivel nacional.

Nuestras sospechas surgieron por la incidencia relativamente alta de apnea del sueño informada por las muestras de ambos países: el 46% de nuestra muestra en la India informó un diagnóstico formal y el 36% de China continental. Creemos que estas altas cifras pueden ser el resultado de un mejor acceso a las poblaciones de clase media urbanizadas y digitalizadas y la consiguiente subrepresentación de las poblaciones rurales, predigitales y de clase trabajadora.

¿Tienes problemas con la apnea del sueño y quieres descubrir tus propios superpoderes para dormir? Reserva tu evaluación gratuita del sueño en: [ResMed.mx/poderesensueno](https://ResMed.mx/poderesensueno)



***ResMed***

**[ResMed.mx/poderesensueno](https://ResMed.mx/poderesensueno)**