



ResMed



**2025 de Resmed
Encuesta Global del Sueño**

Tabla de contenido

03 **Un mundo que lucha con la falta de sueño**

04 **Un mundo sin descanso**

05 **El efecto dominó de la calidad del sueño**

07 **El drenaje oculto en la productividad del lugar de trabajo**

09 **El déficit de sueño femenino: Qué mantiene a las mujeres despiertas**

11 **Divorcio del sueño: ¿para bien o para mal?**

13 **Invertir en un mejor sueño**

14 **Por qué es importante el seguimiento del sueño**

15 **Es hora de priorizar tu sueño**

16 **Tome medidas sobre la salud del sueño**

Un mundo en lucha Contra la falta de sueño

El sueño es fundamental para la salud, la productividad y las relaciones. Sin embargo, noche tras noche, millones de personas dan vueltas y vueltas, luchando contra el estrés, la ansiedad y la inquietud.

Para comprender mejor el estado de la calidad del sueño en todo el mundo, ResMed llevó a cabo su quinta Encuesta Global del Sueño anual, que llegó a 30.026 personas en 13 mercados y encontró una crisis global generalizada del sueño.

Si bien muchas personas logran alcanzar el mínimo de siete horas de sueño recomendado por la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño¹, no están satisfechos con la calidad de su sueño y comienzan el día sin sentirse descansados casi tres veces por semana. Es una paradoja de la vida moderna: la calidad del sueño es insuficiente incluso cuando se reconoce cada vez más su valor.

Aquí está el truco: a pesar de reconocer el problema, muchas personas se han resignado al mal dormir, y uno de cada cuatro (22%) no está dispuesto a buscar ayuda. Esta cifra sube al 33% en Estados Unidos, Japón y Singapur, y al 41% en Australia. Esta complacencia tiene un costo: empeoramiento del estado de ánimo, reducción de la concentración, relaciones tensas y disminución del desempeño en el lugar de trabajo.²

Entonces, ¿qué está frenando a la gente? ¿Por qué a menudo se pasa por alto la calidad del sueño? Este informe explora las barreras para dormir mejor, el impacto de la falta de sueño y las soluciones para recuperar noches de descanso.

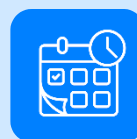
¹ Watson, Nathaniel F et al. "Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society." *Sleep* vol. 38,6 843-4. 1 Jun. 2015.

² Medic G, Wille M, Hemels ME. Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nat Sci Sleep*. 2017 May 19;9:151-161

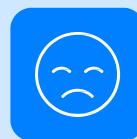
El estado global del sueño



Las personas duermen un promedio de siete horas cada noche, cumpliendo con las pautas recomendadas por la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño y la Sociedad de Investigación del Sueño.¹



Sin embargo, informan sólo cuatro noches (3,97) de buen sueño por semana, lo que les deja casi tres noches de descanso insatisfactorio.



Aproximadamente un tercio de las personas tiene problemas para conciliar el sueño (34%) o permanecer (29%) tres o más veces por semana.

Un mundo Sin descanso

A menudo se sacrifica el sueño en el acelerado mundo actual, donde hacer malabarismos con el trabajo, la vida hogareña y las expectativas sociales (sin dejar de ganar tiempo para el cuidado personal) puede parecer un acto de equilibrio imposible.

Las redes sociales amplifican esta presión, haciendo que parezca que todos los demás están "haciéndolo todo" sin esfuerzo. Se encontró una investigación del Journal of Public Health "un riesgo significativamente mayor de mala calidad del sueño y patrones de sueño intermitentes/ansiosos" entre los usuarios de redes sociales.³

Los 5 principales factores que contribuyen a que los encuestados duerman mal por la noche son:

Estrés

57%



Se informó que el estrés, como factor que afecta negativamente al sueño, era mayor en India (69%), Corea del Sur (67%), Tailandia (65%), Singapur (65%) y Alemania (61%).

Ansiedad

46%



La Generación Z era la que tenía más probabilidades de incluir esto como un factor (53%).

Presiones financieras

31%



Las mujeres y los hombres tenían la misma probabilidad de informar que las presiones financieras los mantenían despiertos por la noche.

Condiciones de salud mental

17%



Las personas de China (24%) y Japón (23%) eran más propensas a mencionar problemas de salud mental que alteraban el sueño.

Problemas familiares o de relación

15%



Las personas actualmente separadas o divorciadas legalmente de su pareja eran las más propensas a citar esto (19%).

³ Al Kazhali M, Shahwan M, Hassan N, Jairoun AA. Social media use is linked to poor sleep quality: The opportunities and challenges to support evidence-informed policymaking in the UAE. *J Public Health (Oxf)*. 2023

El efecto dominó de la calidad del sueño

El sueño tiene un gran impacto en la salud y el bienestar físico y mental de las personas.

A nivel mundial, las personas informan que descansar lo suficiente mejora su estado de ánimo, concentración, salud física, salud mental y productividad. Casi todas las personas en todo el mundo dicen que dormir lo suficiente les hace sentirse mejor consigo mismos.

89%

de las personas coinciden en que dormir lo suficiente les hace sentirse mejor consigo mismos.

Por otro lado, dormir mal puede tener consecuencias graves, como:



Angustia mental

Quienes duermen seis horas o menos por noche tienen 2,5 veces más probabilidades⁴ de sufrir angustia mental frecuente.



Conducción peligrosa

Dormir menos de siete horas aumenta los riesgos de sufrir accidentes automovilísticos según Oxford University Press USA⁵, siendo el mayor peligro para quienes han dormido menos de cuatro horas.



Condiciones de salud crónicas

El sueño insuficiente (<6 h de sueño) está asociado con un mayor riesgo⁶ de desarrollar diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

⁴ Blackwelder A, Hoskins M, Huber L. Effect of Inadequate Sleep on Frequent Mental Distress. *Prev Chronic Dis* 2021

⁵ Oxford University Press USA. (2018, September 18). Sleep deprived people more likely to have car crashes. *ScienceDaily*. Retrieved February 10, 2025

⁶ Chaput et al, Routinely assessing patients' sleep health is time well spent, *Prev Med Reports*, 2019



La falta de sueño crónica aumenta el riesgo de deterioro cognitivo, trastornos del estado de ánimo y un mayor riesgo de ansiedad o depresión. Para las personas con apnea del sueño no tratada o mal controlada, este riesgo puede ser aún mayor, lo que lleva a un mayor riesgo de otras afecciones crónicas de salud y potencialmente mortales, como insuficiencia cardíaca, diabetes e incluso accidente cerebrovascular. Por eso es tan importante hablar con su médico sobre el tratamiento de los trastornos del sueño.

— Dr. Carlos Nunez, director médico de Resmed

Mejor sueño, mejor mundo

Las 5 principales repercusiones que se experimentan después de una mala noche de sueño son:



51%

Somnolencia diurna excesiva



48%

Mal humor



36%

Estar más irritable



32%

Dolores de cabeza matutinos



31%

Incapacidad para concentrarse

Los 5 principales beneficios que la gente nota después de una buena noche de sueño son:



42%

Mejora del estado de ánimo



41%

Mejora de la concentración



37%

Salud física más fuerte



37%

Mejora de la salud mental



35%

Aumento de la productividad

El drenaje oculto en Productividad en el lugar de trabajo

Dormir bien es crucial para el desempeño laboral. La falta de sueño afecta funciones cognitivas como la memoria, la atención y la toma de decisiones.⁷ De hecho, el Comité sobre Medicina e Investigación del Sueño del Instituto de Medicina de encontró que cualquier cantidad de privación de sueño (como (como dormir seis horas o menos por noche) perjudicaron significativamente el rendimiento cognitivo, con efectos comparables a la privación total del sueño.⁷ Es importante destacar que las personas privadas de sueño en el estudio “permanecieron en gran medida inconscientes de sus déficits de rendimiento”, lo que subraya los riesgos ocultos de la falta de sueño en el funcionamiento diario y la toma de decisiones.⁷

A pesar de que dormir bien es fundamental para el desempeño laboral, casi la mitad de los encuestados empleados creen que a su empleador no le importa su *salud del sueño*.

Es alarmante que siete de cada diez encuestados empleados admitan haber llamado enfermos debido a una mala noche de sueño al menos una vez en su carrera, lo que genera perturbaciones que afectan la productividad, la moral del equipo y los “plazos” de los proyectos. Los efectos dominó de la falta de sueño pueden extenderse mucho más allá del ausentismo.

71%

de los empleados encuestados se han enfermado al menos una vez en su carrera debido a la falta de sueño.

La contraparte menos visible del ausentismo, el presentismo⁸—cuando los empleados se presentan, pero debido a una enfermedad u otras afecciones médicas que no funcionan plenamente—a menudo pasa desapercibida, agravando las pérdidas de productividad de maneras que son más difíciles de cuantificar pero igualmente dañinas. Naturalmente, los empleados fatigados tienden a ser menos productivos. Solo en Estados Unidos, esto se traduce en un costo para una empresa de entre \$1200 y \$3100 en pérdidas por empleado cada año.⁹

Desde la perspectiva de un empleador, los problemas crónicos de sueño también erosionan el compromiso de los empleados. Es menos probable que una fuerza laboral cansada se sienta conectada con su trabajo, lo que reduce la innovación, la colaboración y la satisfacción laboral general.¹⁰

Esta desconexión contribuye a mayores tasas de rotación, creando un costoso ciclo de contratación y capacitación que agota los recursos y obstaculiza el crecimiento.

Esto presenta una oportunidad para que las iniciativas de los empleadores fomenten hábitos de sueño saludables.

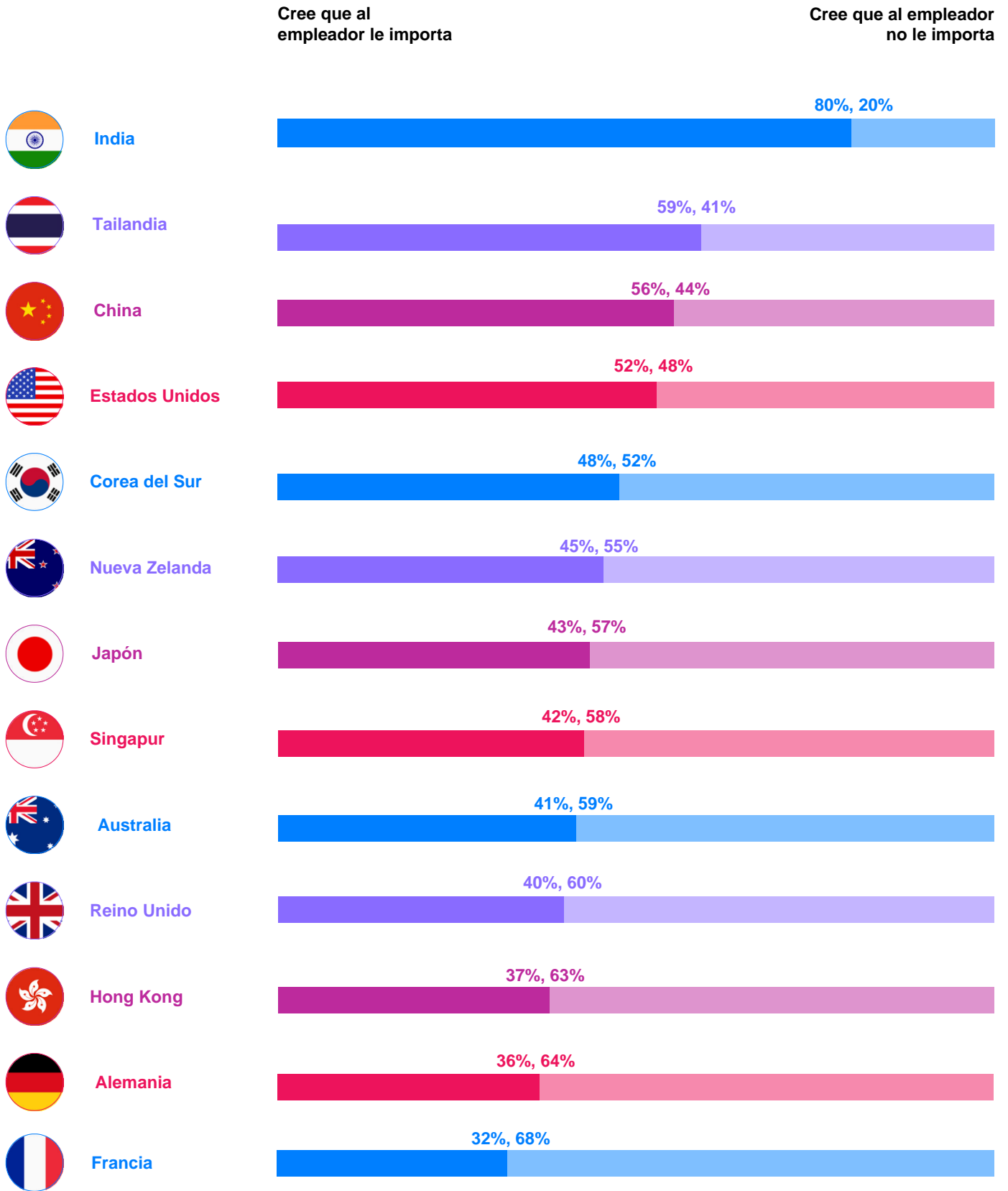
7 National Library of Medicine, Functional and Economic Impact of Sleep Loss and Sleep-Related Disorders, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK19958/>

8 Widera E, Chang A, Chen HL. Presenteeism: a public health hazard. *J Gen Intern Med.* 2010;25(11):1244-1247. doi:10.1007/s11606-010-1422-x

9 National Safety Council <https://www.shrm.org/topics-tools/news/risk-management/how-sleep-loss-impacts-employees-and-costs-companies>

10 Schlepner R, Kühnel J. Fueling Work Engagement: The Role of Sleep, Health, and Overtime. *Front Public Health.* 2021

Percepciones de la preocupación de los empleadores por la salud del sueño por país



El déficit de sueño femenino: Qué mantiene a las mujeres despiertas

Cuando se trata de dormir, la división entre mujeres y hombres es sorprendente. Las mujeres informan más noches de sueño de mala calidad que los hombres, con el estrés y la ansiedad como contribuyentes clave.

En promedio, las mujeres experimentan menos noches de buen sueño por semana (3,83) en comparación con los hombres (4,13) y son mucho más propensas a informar dificultades para conciliar el sueño más de tres veces por semana (38% frente a 29%).

Para agravar este problema está el hecho de que las mujeres también pueden necesitar dormir más que los hombres. Según un [estudio](#) del Centro de Investigación del Sueño de la Universidad de Loughborough, el cerebro de las mujeres trabaja más a lo largo del día (a menudo realizando múltiples tareas), lo que aumenta su necesidad de un sueño reparador.¹¹

Los cambios hormonales, como la menstruación, el embarazo y la menopausia, alteran aún más el sueño. Un estudio sobre el sueño y la salud de la mujer publicado en *Sleep Medicine* [found](#) que las mujeres que menstrúan (incluso sin quejas significativas relacionadas con la menstruación) a menudo informan de una peor calidad del sueño y mayor alteración del sueño durante la semana premenstrual.¹²

Los trastornos del sueño a menudo empeoran a medida que avanza el embarazo debido a cambios hormonales, en particular niveles elevados de estrógeno y progesterona, que alteran la regulación del sueño. Las molestias físicas como micción frecuente, dolor de espalda y movimientos fetales, junto con afecciones como el síndrome de piernas inquietas y trastornos respiratorios durante el sueño, afectan aún más la calidad del sueño durante el embarazo.¹³

A nivel mundial, las investigaciones han encontrado que los trastornos del sueño durante la menopausia son comunes y significativos y afectan al 51% de las mujeres.¹⁴

En nuestra encuesta, casi la mitad (44%) de las mujeres menopáusicas reportan problemas para conciliar el sueño tres o más noches a la semana, en comparación con el 33% de las mujeres no menopáusicas. Permanecer dormido también es un problema importante: el 36% de las mujeres menopáusicas tienen dificultades, frente al 28% de sus homólogas más jóvenes.

Para aumentar la frustración, las mujeres (51%) son más propensas que los hombres (45%) a decir que saltarse las rutinas previas a dormir (actividades que se realizan antes de acostarse para ayudar a indicarle al cuerpo que es hora de relajarse y dormir) hace que conciliar el sueño y permanecer dormido sea más difícil. El estrés (57%), la ansiedad (47%) y las presiones financieras (31%) encabezan la lista de perturbadores del sueño, y una de cada cinco mujeres cita a su pareja como una interrupción nocturna. Los ronquidos, la respiración fuerte o la falta de aire de su pareja (37%) fueron la razón más común citada por las mujeres de por qué su pareja interrumpía su sueño.

11 Loughborough University's Sleep Research Center, Women Need More Sleep Than Men 2015, <http://www.lboro.ac.uk/departments/ssehs/research/behavioural-medicine/sleep-centro-de-investigación/keywords/name-45028-en.html>

12 Nowakowski S, Meers J, Heimbach E. Sleep and Women's Health. *Sleep Med Res*. 2013

13 Yale Medicine: Women, Are Your Hormones Keeping You Up at Night?, <https://www.yalemedicine.org/news/women-are-your-hormones-keeping-you-up-at-night>

14 Salari N, Hasheminezhad R, Hosseinian-Far A, Rasoulpoor S, Assefi M, Nankail S, Nankail A, Mohammadi M. Global prevalence of sleep disorders during menopause: a metaanalysis. *Sleep Breath*. 2023 Oct;27(5):1883-1897

La brecha de género en el sueño



Las mujeres (3,17) tienen más probabilidades que los hombres (2,87) de informar haber pasado noches insatisfactorias.



Las mujeres (38%) son más propensas que los hombres (29%) a informar que tienen dificultades para conciliar el sueño más de 3 veces por semana.



Las mujeres (51%) son más propensas que los hombres (45%) a informar que no tomar las medidas necesarias para dormir significa que les resulta difícil conciliar el sueño y permanecer dormidos.



Las mujeres (20%) son más propensas que los hombres (11%) a decir que su pareja les interrumpe el sueño todas las noches.



Abordar esta brecha del sueño comienza con reconocer los desafíos únicos que enfrentan las mujeres y ofrecer soluciones específicas para apoyar su bienestar.

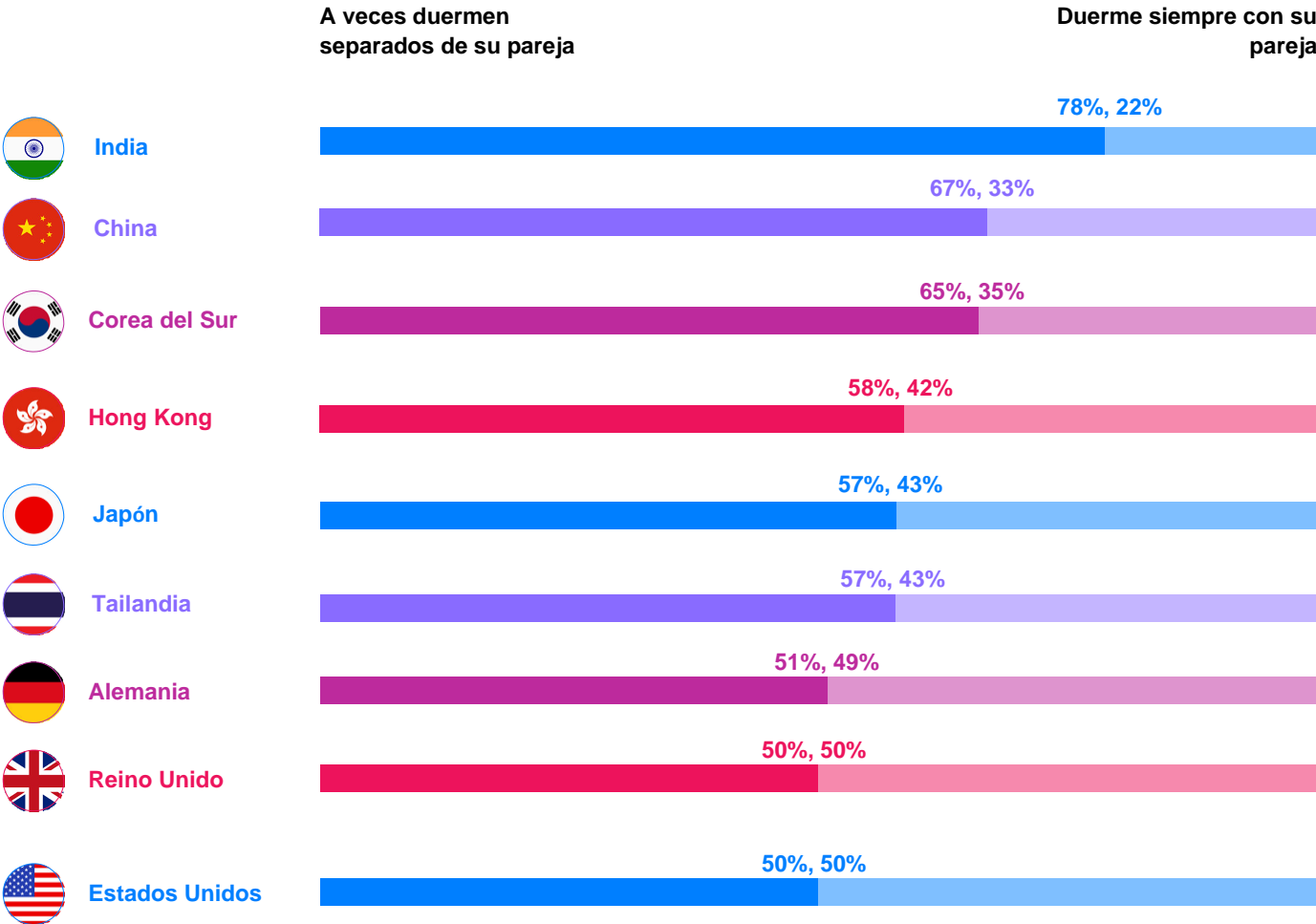
Divorcio del sueño- ¿Para bien o para mal?

Dormir sin pareja puede parecer inusual, pero para algunos ha sido un paso necesario para mejorar la calidad del sueño y la salud general de la relación.

Muchas parejas optan por dormir por separado, lo que se conoce como “divorcio del sueño”, para mejorar su descanso.

Tres de cada diez (32%) mencionan los ronquidos de su pareja, la respiración ruidosa o la dificultad para respirar (síntomas a menudo asociados con la apnea del sueño) son alteraciones importantes. Es más probable que las generaciones mayores informen que duermen separados y que mencionen estos síntomas como si los mantuvieran despiertos por la noche.

Opciones de convivencia durante el sueño por país



Para las personas que han elegido dormir por separado, muchos reportan una mejor calidad del sueño y una relación mejorada o estable, incluida su vida sexual. Sin embargo, vale la pena considerar los beneficios emocionales y de salud más amplios de compartir la cama con una pareja.

Dormir junto a una pareja desencadena la liberación de oxitocina, a menudo denominada “hormona del amor”.¹⁵ Un artículo presentado en la revista Sleep reveló que las parejas que duermen juntas experimentan niveles más bajos de depresión, ansiedad y estrés, así como una mayor satisfacción con la vida y sus relaciones.¹⁶ Otro estudio en Frontiers in Psychiatry encontró que el dormir en parejas estaba “asociado con aproximadamente un 10% más de sueño REM”.¹⁷

Respuestas emocionales al dormir junto a una pareja

Cuando se les preguntó cuáles eran los 5 sentimientos principales que mejor reflejan dormir al lado de su pareja, los encuestados respondieron:



53%
Amor



47%
Comodidad



41%
Relajado



27%
Feliz



27%
Tranquilo

Qué mantiene despiertos a nuestros socios

Para las personas en una relación cuyo sueño se ve interrumpido, las principales razones por las que su pareja interrumpe su sueño incluyen:



32%
Ronquidos, respiración ruidosa o dificultad para respirar.



12%
Inquietud



10%
Acostarse o despertarse en un horario diferente



8%
Ver televisión o vídeos en la cama

Esto sugiere que resolver juntos los problemas del sueño, en lugar de recurrir a la separación, puede ser una estrategia más beneficiosa a largo plazo. Abordar los problemas subyacentes, como la apnea del sueño, mediante tratamiento médico o cambios en el estilo de vida podría ayudar a preservar los beneficios emocionales y físicos de compartir cama.

15 Verywell Mind., <https://www.verywellmind.com/benefits-of-sleeping-next-to-your-socio-7100604>

16 Brandon Fuentes, Kathryn Kennedy, William Killgore, Chloe Wills, Michael Grandner, 0010 Bed Sharing Versus Sleeping Alone Associated with Sleep Health and Mental Health, Sleep, Volume 45, Issue Supplement_1, June 2022,.

17 Drews HJ, Wallot S, Brysch P, et al. Bed-Sharing in Couples Is Associated With Increased and Stabilized REM Sleep and Sleep-Stage Synchronization. Front Psychiatry. June, 2020

Invertir en Dormir mejor

Muchas personas están adoptando herramientas para mejorar su sueño, como máscaras para los ojos (26%), cortinas opacas (25%), fundas de almohada de seda (19%) y tapones para los oídos (15%). Los rituales previos al sueño son igualmente críticos: casi la mitad (48%) informó que les resultaría difícil conciliar el sueño sin su régimen nocturno, y el 42% dijo que lo harían. luchan por permanecer dormidos sin ella. El 42 % realiza un seguimiento del sueño mediante aplicaciones de teléfonos inteligentes, lo que es más común en Japón (54 %), India (53 %) y Corea del Sur (52 %).

Una de las formas más prometedoras de mejorar la calidad y duración del sueño es mediante el seguimiento del sueño, ya sea a través de relojes inteligentes, aplicaciones o diarios de sueño tradicionales.

El método más popular es utilizar una aplicación para teléfonos inteligentes: el 42% de las personas opta por este enfoque. La adopción es aún mayor en algunos mercados, llegando al 54% en Japón, 53% en India y 52% en Corea del Sur.

Los dispositivos portátiles de seguimiento del sueño son la segunda opción más popular, utilizados por el 29% de las personas en general. Sin embargo, son notablemente más comunes en ciertos mercados, con tasas de uso más altas en Nueva Zelanda (41%), China (38%), Singapur (39%), Australia (38%) y el Reino Unido (37%).

Estas herramientas de seguimiento del sueño ayudan a las personas a identificar patrones e interrupciones en sus ciclos de sueño, brindando información útil para mejorar su salud y bienestar general. A pesar de esto, casi la mitad (45%) de las personas no realice un seguimiento de su sueño en absoluto. Esto es similar a lo que ya hemos visto anteriormente en este informe. Mientras que una cuarta parte (24%) de los encuestados dijeron que buscarían ayuda de inmediato cuando enfrentaran problemas de sueño, un preocupante 22% elegiría vivir con ello, destacando una desconexión entre reconocer el problema y tomar medidas proactivas.

El kit de herramientas para dormir mejor

Las personas utilizan diferentes soluciones para mejorar su sueño. Estas dos soluciones son las más comunes en la mayoría de los mercados:



26%

Las máscaras para los ojos son más populares en India (52%) y China (40%).



25%

Las cortinas opacas son más populares en China (34%), Hong Kong (31%), Singapur (27%), y Alemania (27%).



El 38% de los australianos, el 34% de los franceses y el 29% de los estadounidenses no han intentado **nada** para mejorar sus entornos de sueño.

Por qué es importante el

El seguimiento del sueño es esencial porque proporciona información valiosa sobre los patrones y comportamientos que afectan la calidad del sueño, como la duración, la consistencia y las interrupciones.

Al monitorear el sueño, las personas pueden identificar problemas potenciales como horarios irregulares, alteraciones ambientales o hábitos que pueden estar perjudicando su descanso. Esta conciencia permite a las personas realizar ajustes informados en sus rutinas y entornos, fomentando en última instancia una mejor salud y bienestar general.

Realizar un seguimiento de los datos de sueño correctos, como detectar tendencias en su rutina nocturna, puede brindarle una imagen más clara de su salud general del sueño y ayudarlo a tomar decisiones más inteligentes sobre su estilo de vida. Dicho esto, tenga en cuenta que los rastreadores de sueño son herramientas, no un sustituto del asesoramiento médico profesional. Si está haciendo un esfuerzo por mejorar su sueño pero aún se despierta cansado, vale la pena consultar a su médico. Pueden ayudarlo a determinar si hay más que pueda hacer para obtener el descanso de calidad que se merece.



Es hora de priorizar Tu sueño

No importa su edad o sexo, el sueño como pilar de la salud es crucial para el bienestar general y debe priorizarse. Si bien no puedes cambiar factores como la biología, puedes tomar medidas para mejorar tu descanso. Para cualquiera que tenga dificultades para despertarse sintiéndose renovado, estas son algunas de las principales recomendaciones para dormir del Dr. Carlos Núñez:



Mantener un horario de sueño constante

Cambiar su horario de sueño con frecuencia puede hacer que se sienta cansado antes de lo habitual o que tenga dificultades para conciliar el sueño por la noche. Al despertarse y quedarse dormido a la misma hora todos los días, incluidos los fines de semana, puede estabilizar sus ritmos circadianos internos.



Exposición a la luz por la mañana

Exponerse a la luz natural por la mañana. Esto ayuda a sincronizar su reloj interno con el entorno externo.



Evitar la luz nocturna.

Reduzca la exposición a luces brillantes, especialmente la luz azul de las pantallas, por la noche, para promover la producción de melatonina y enviar señales al cerebro y al cuerpo de que es hora de dormir.



Establezca una rutina a la hora de acostarse

Realice actividades relajantes antes de acostarse, como leer o tomar un baño tibio, para indicarle a su cerebro y a su cuerpo que es hora de relajarse.



Realice actividad física La actividad física moderada durante el día, especialmente al aire libre con luz natural, puede mejorar la calidad del sueño al ejercer un exceso de energía que puede mantenerlo despierto por la noche.



Límite de siestas

Evite las siestas largas durante el día, especialmente al final de la tarde o al anochecer, para asegurarse de generar suficiente presión de sueño para la noche.



Cree un entorno propicio para dormir

Asegúrese de que su entorno para dormir sea fresco, oscuro y silencioso para mejorar la calidad del sueño. Esto también significa eliminar cualquier distracción como los dispositivos electrónicos.

Tome medidas sobre la salud del sueño

La forma más sencilla de saber si estás durmiendo lo suficiente es evaluar cómo te sientes al despertar. Si a menudo te sientes aturdido o agotado durante el día, podría ser una señal de que la calidad de tu sueño no es la que necesitas. Si ese es el caso, considere hablar con un proveedor de atención médica sobre posibles soluciones para retomar el control de su salud del sueño.

¿Tienes curiosidad por la salud de tu sueño? Explore esta herramienta de evaluación del sueño.

Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre su sueño, hable con su proveedor de atención médica.

Evaluación del sueño

Responda un cuestionario detallado para identificar posibles factores de riesgo relacionados con la apnea obstructiva del sueño, el insomnio y los ronquidos.

Acerca de ResMed

En ResMed (NYSE: RMD, ASX: RMD) somos pioneros en soluciones innovadoras que tratan y mantienen a las personas fuera del hospital, permitiéndoles vivir una vida más saludable y de mayor calidad. Nuestras tecnologías de salud digital y dispositivos médicos conectados a la nube transforman la atención de las personas con apnea del sueño, EPOC y otras enfermedades crónicas. Nuestras completas plataformas de software extrahospitalario apoyan a los profesionales y cuidadores que ayudan a las personas a mantenerse saludables en el hogar o en el entorno de atención de su elección. Al permitir una mejor atención, mejoramos la calidad de vida, reducimos el impacto de las enfermedades crónicas y reducimos los costos para los consumidores y los sistemas de salud en más de 140 países. Para obtener más información, visite [ResMed.com](https://www.resmed.com) y siga a @ResMed.



Metodología

La Encuesta del sueño 2025 de ResMed tiene como objetivo proporcionar una instantánea completa y amplia de cómo duermen las personas en todo el mundo hoy en día. Este es el quinto año que realizamos esta encuesta global.

Con muestras representativas a nivel nacional de 13 mercados diferentes y un total de 30.026 encuestados, la Encuesta del sueño de ResMed muestra cuánto (o más bien qué poco) duermen las personas. Las muestras dentro de cada mercado fueron representativas de los desgloses por género y edad de la población en los Estados Unidos (5.000), China (5.000), India (5.000), Reino Unido (2.000), Alemania (2.004), Francia (2.001), Australia (1.501), Japón (1.500), Corea (1.500), Tailandia (1.519), Nueva Zelanda (1.000), Singapur (1.000), y Hong Kong (1.001).

La encuesta fue realizada por PureSpectrum del 12 al 28 de diciembre de 2024. Considera tanto la calidad como la cantidad del sueño y la satisfacción de los encuestados con ambas, lo que les impide dormir y las consecuencias de una buena y una mala noche de sueño en el estado de ánimo, las relaciones y la productividad laboral.

Publicamos los resultados de esta encuesta anual para continuar impulsando la concientización y la educación sobre la importancia de dormir bien para capacitar a personas de todo el mundo a tomar medidas en pos de un sueño de mejor calidad.