

En la búsqueda de una mejor salud del sueño.



Conscientes, pero aún despiertos

La consciencia sobre el impacto del sueño en la salud general está aumentando, pero las personas en todo el mundo aún batallan para alcanzar el complicado concepto de "dormir bien".

77%

de las personas dicen que el sueño impacta su salud en general, pero solo 1 de cada 10 indicaron dormir extremadamente bien.



76%

de las personas dicen que su sueño se ve afectado negativamente por una o más **condiciones de salud o estilo de vida.**

Vaya más allá de las soluciones rápidas: deje de perseguir el sueño y comience a dormir con calidad



A pesar de que el 80% de las personas desean mejorar su sueño, la mayoría está buscando estrategias simples en lugar de buscar un profesional o tratamiento médico.

69% Lectura

69% Ver televisión

57% Estableciendo horas determinadas para acostarse/levantarse

34% Medicamentos de venta libre

29% Tecnología del sueño

Solo el 40-46% de las personas están dispuestas a consultar a un profesional médico para mejorar el sueño. En su lugar, la mayoría utiliza fuentes de información en línea.

Los impactos de las noches con insomnio

Las **principales condiciones de salud o estilos de vida que afectan el sueño en el mundo** son el insomnio, los ronquidos, el estrés y el ambiente para dormir.



Los problemas del sueño afectan negativamente la calidad de vida.

El informe dice que:



2 de cada 3 se despiertan al menos una vez durante la noche



3 de 5 experimentan somnolencia diurna al menos 2 veces por semana



1 de cada 3 duerme regularmente fuera de su cama



1 de 4, ocasionalmente, no duerme con su pareja debido a los ronquidos

65%

de las personas con **apnea del sueño** informó que **nunca había usado o que ya no usaba la terapia para tratar su enfermedad.**



Para obtener consejos de expertos sobre cómo mejorar el sueño visite: www.philips.com.ar/apneadelsueno