

¿Cómo duermen los latinoamericanos?



Philips llevó a cabo su encuesta anual del sueño 2018.



+ 15,000
participantes

13
países

32%
países latinoamericanos

El objetivo de la encuesta fue **comprender la prioridad que las personas dan al sueño y reconocer los impactos negativos que tiene la falta de sueño o sueño interrumpido** en la vida de las personas.

Veamos algunos **datos interesantes...**

Dormir bien es esencial

En Latinoamérica, los adultos reconocen el **impacto significativo del sueño** superando el ejercicio, la seguridad financiera y la dieta; **sin embargo, no alcanzan las horas de sueño recomendadas.**

El promedio de horas de sueño fue de:

6.9
horas



El **sueño** se cita como el que tiene el **mayor impacto en la salud y el bienestar general** en:

7-9 Horas de sueño recomendadas para adultos



Brasil

68%



Argentina

54%

En Colombia y México se le da mayor importancia al ejercicio que al sueño.

Colombia

72%
vs
61%

México

77%
vs
74%

52% vs **35%**

sienten más culpa por no hacer ejercicio que por mantener buenos hábitos para dormir

Impactos negativos después de una mala noche de sueño:

56% Cansancio

45% Falta de concentración

43% Dolores físicos (Cabeza, calambres y cuello)

Con respecto a sus hábitos, el promedio de los encuestados indicó tener horario fijo para:

55% levantarse

54% comidas

42% irse a dormir

¿Y qué les quita el sueño a los latinoamericanos?



Preocupaciones financieras

45%

Uso de tecnología

39%

Preocupaciones laborales

36%

Colombia

75%

Brasil

72%

México

88%

Argentina

64%

De los encuestados padecen alguna de estas condiciones médicas relacionadas al sueño: insomnio, ronquidos, apnea, síndrome de las piernas inquietas o narcolepsia.

La falta de sueño en América Latina se está volviendo más y más común por los desafíos en la vida diaria, el sobre-uso de la tecnología y las condiciones médicas relacionadas al sueño. **No dormir bien o suficiente puede llevar a problemas de salud más graves, lo que representa una amenaza a la salud pública.**

Siempre hay una forma de mejorar el sueño y la vida ya sea a través de cambios de hábitos, monitoreo de la calidad de sueño y el diagnóstico y tratamiento adecuado de enfermedades relacionadas al sueño por especialistas idóneos.

Para aprender más sobre la importancia del sueño y la apnea del sueño visite www.philips.com.co/apneadelsueno

