

# EL PAÍS

# SER

**Radiografía del sueño**

Febrero 2024

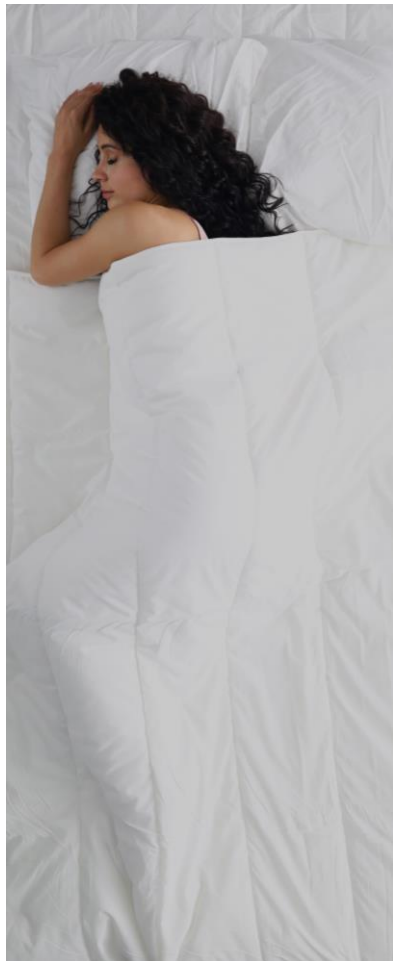


	<i>Página</i>
1. El sueño en abstracto	3
2. Horarios de sueño	5
3. La calidad del sueño	10
4. Problemas de sueño	14
5. Productos para dormir	18
6. Rutinas previas a dormir	21
7. Otros fenómenos relacionados con el sueño	23
8. El sueño y la satisfacción con la vida	25
9. Ficha técnica	30

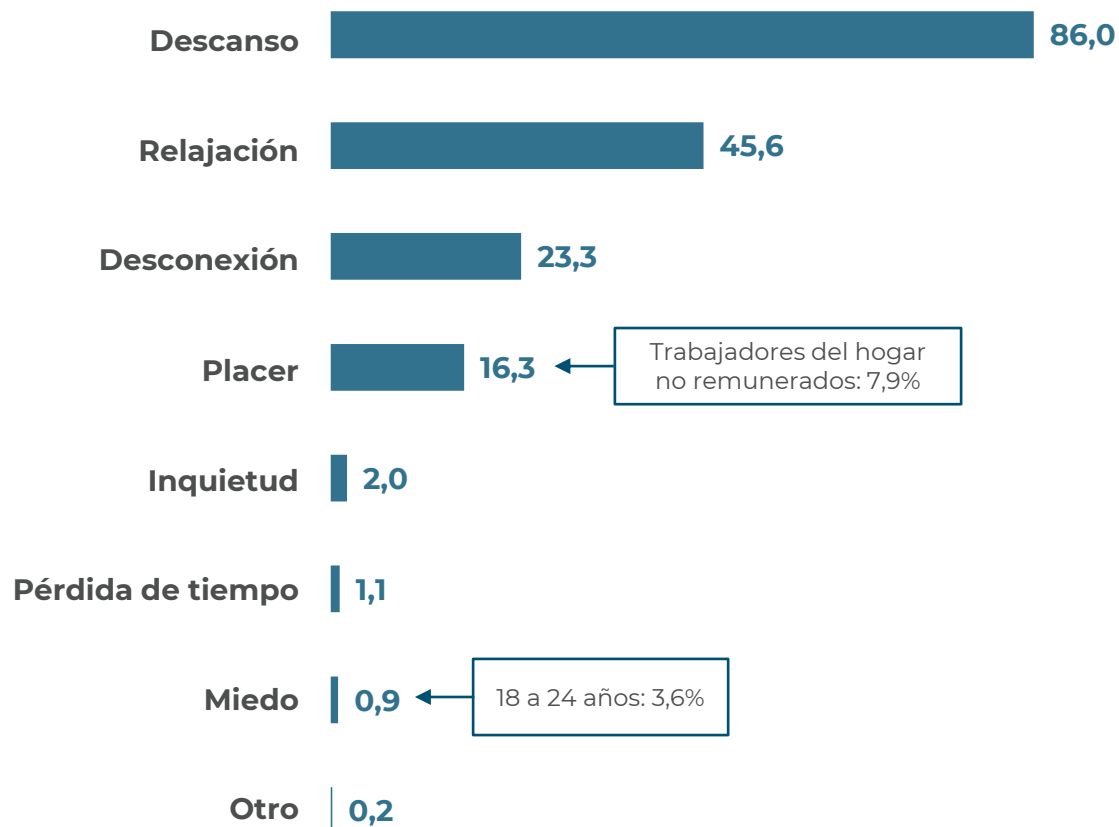
A photograph of a bedroom with a bed, pillows, and a nightstand. The bed has a blue headboard and white linens. A nightstand with a vase of dried flowers and candles is visible. The text "1. El sueño en abstracto" is overlaid in a white box.

# 1. El sueño en abstracto

## El “sueño” tiene connotaciones muy positivas para los españoles: la gran mayoría lo asocia a descanso y solo a menos del 4% le evoca conceptos negativos como inquietud o miedo.



¿Con cuáles de las siguientes palabras asocias más el sueño? Puedes seleccionar un máximo de dos opciones.  
(% sobre población general)

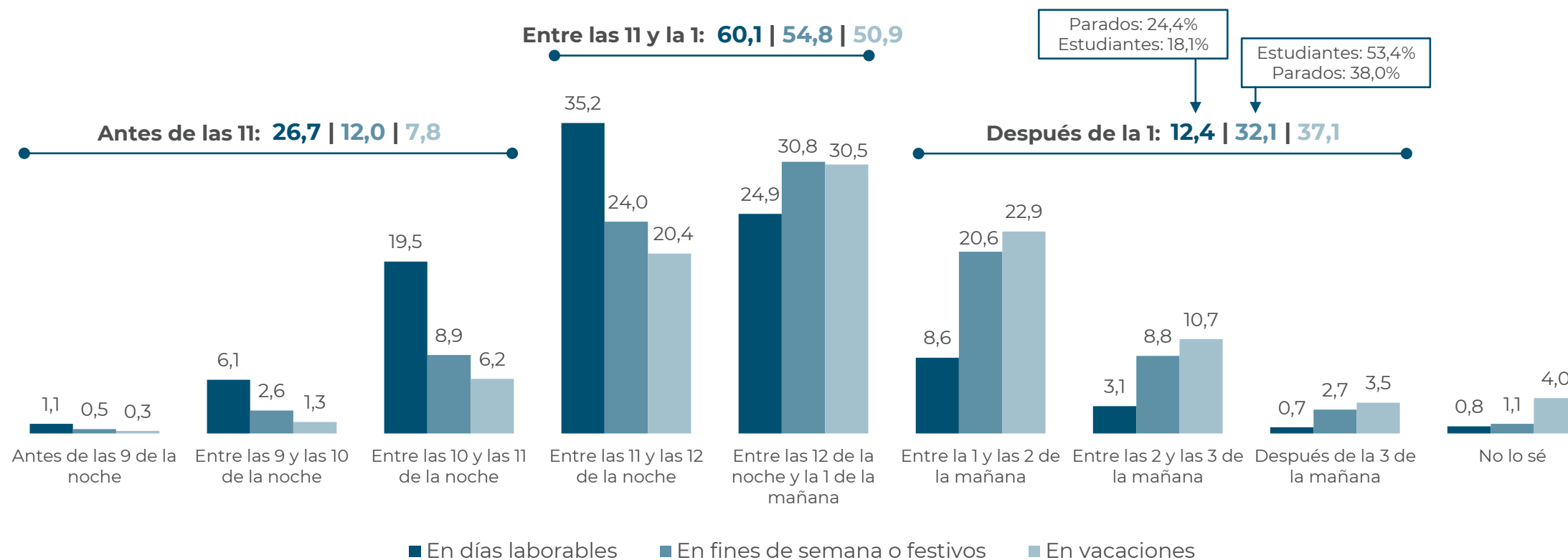


A black alarm clock with two bells is positioned on a light-colored wooden surface. The clock face is white with black numbers and hands. A white rectangular box with a thin black border is superimposed over the right side of the clock, containing the text '2. Horarios de sueño'. The background is a blurred white fabric, likely a bedsheet.

## 2. Horarios de sueño

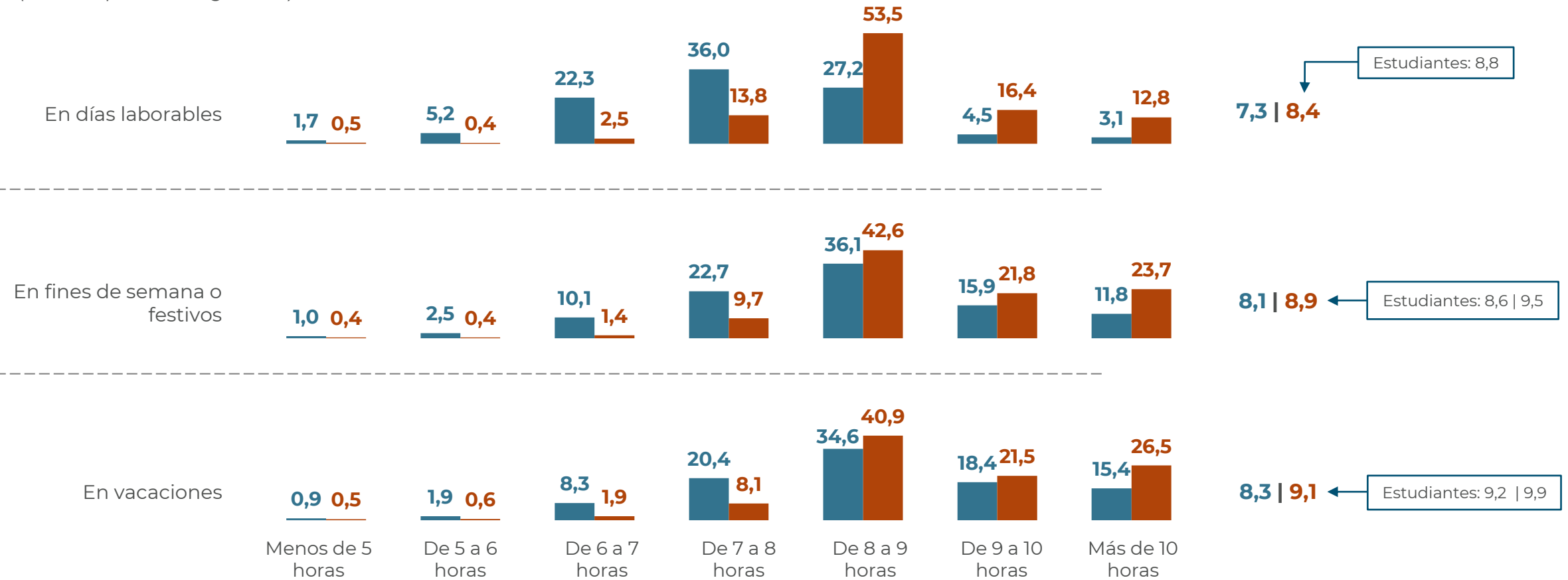
**Lo más común es irse a dormir entre las 11 y las 12 en los días laborables y de 12 a 1 en el resto. En ambos casos, son más quienes se acuestan después de la 1 que quienes lo hacen antes de las 10.**

Normalmente, ¿sobre qué hora te acuestas por la noche?  
(% sobre población general)



**El 86% de los españoles duermen de 6 a 9 horas entre semana, con una media de 7,3 horas de sueño (una menos de lo que les gustaría). El resto de los días superan las 8 horas y se acercan más a su ideal.**

Y, de media, ¿cuántas horas sueles dormir?  
 Y, ¿cuántas horas te gustaría dormir?  
 (% sobre población general)



■ Horas reales ■ Horas deseadas

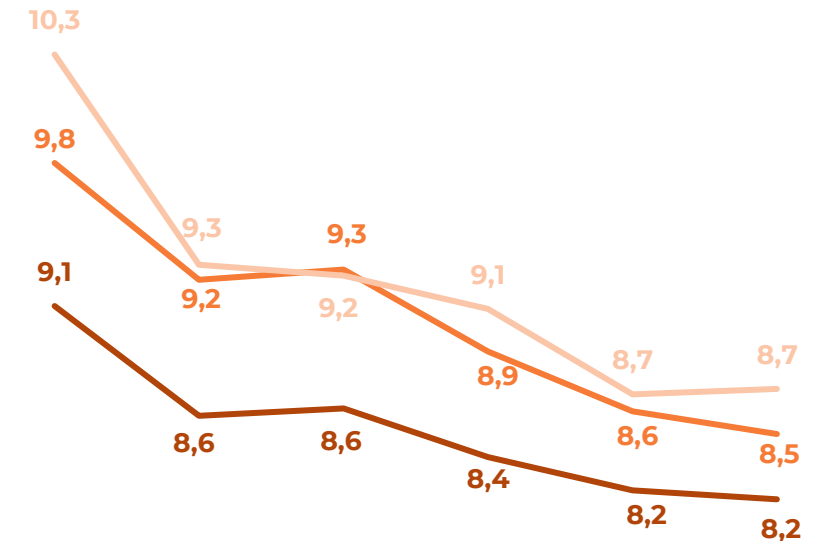
Si bien todos los grupos de edad adultos duermen una cantidad similar de horas entre semana, cuanto más mayores se hacen los españoles, menos duermen en sus días libres. Así mismo, la brecha entre las horas dormidas y las deseadas se va reduciendo con la edad.



Y, de media, ¿cuántas horas sueles dormir?  
(% por "Día laborable", "Fines de semana/festivos" y "Vacaciones")



Y, ¿cuántas horas te gustaría dormir?  
(% por "Día laborable", "Fines de semana/festivos" y "Vacaciones")



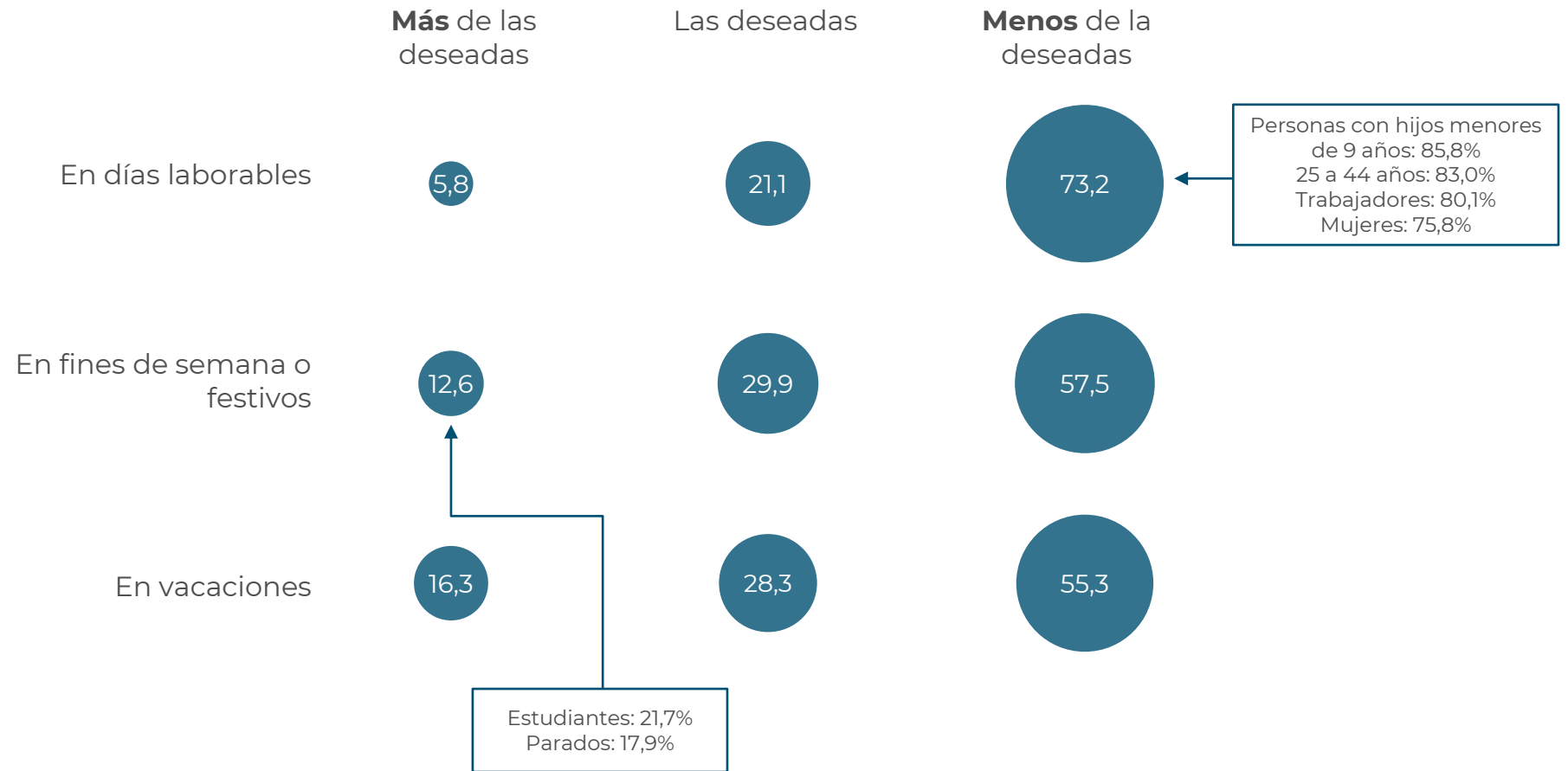
← Edad →



**3 de cada 4 españoles duermen entre semana menos de lo que les gustaría e, incluso cuando se trata de sus días libres, la mayoría afirma disfrutar de menos horas de sueño que las deseadas.**



*Y, de media, ¿cuántas horas sueles dormir?  
Y, ¿cuántas horas te gustaría dormir?  
(% sobre población general)*

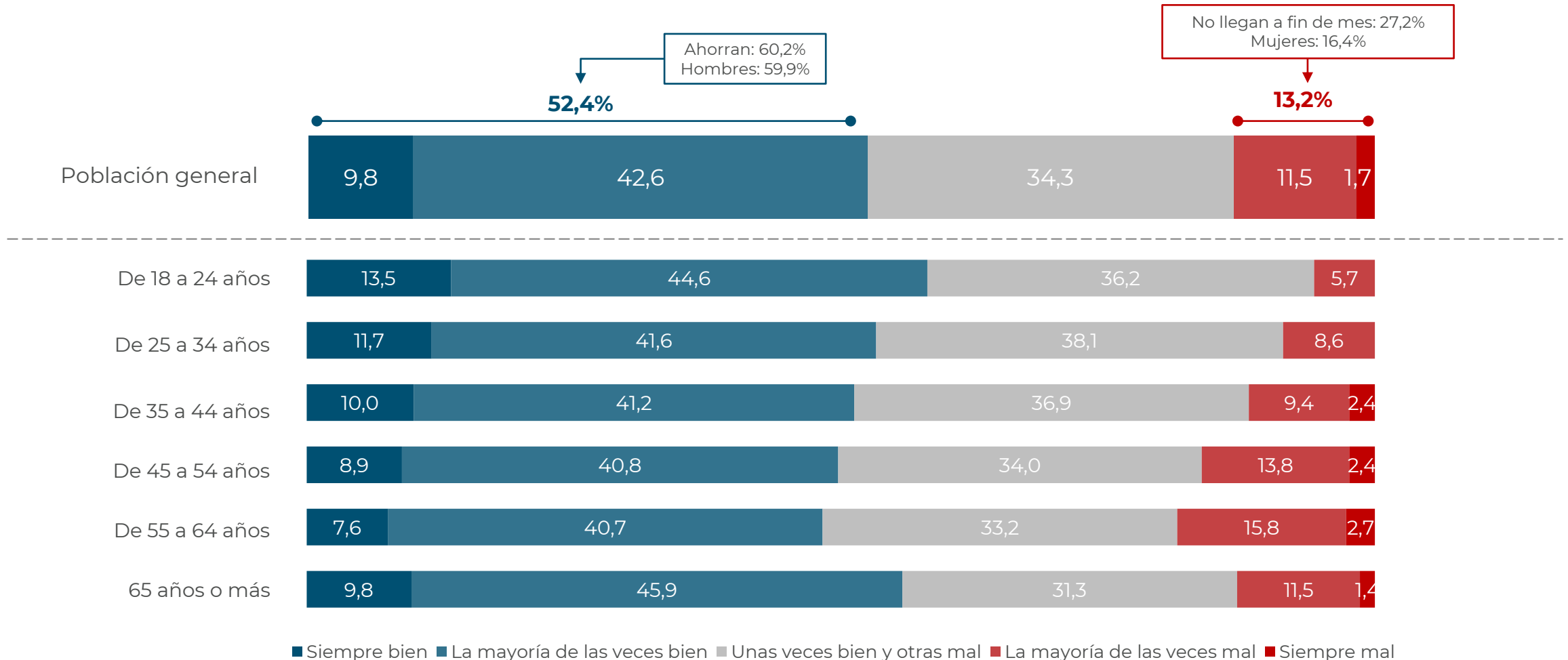




### 3. La calidad del sueño

**Algo más de la mitad de los españoles duerme bien generalmente, mientras que casi 1 de cada 7 duerme mal siempre o casi siempre. Además, la calidad del sueño está correlacionada con la edad: va empeorando a lo largo de la vida laboral y mejora entre quienes están en edad de jubilación.**

*Pensando en la calidad de tu sueño, ¿dirías que duermes...?  
(% sobre la población general y por tramo de edad)*



**2 de cada 3 personas que sufren asiduamente un sueño de mala calidad son mujeres, y casi la mitad tienen entre 45 y 64 años. Dormir mal se ve reflejado en la satisfacción que sienten con su vida: con un promedio de 5,2, estas personas son significativamente menos felices que quienes duermen bien.**

### Calidad del sueño buena

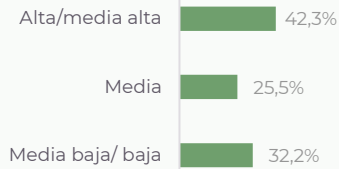


Son un **52,4%** de la población.

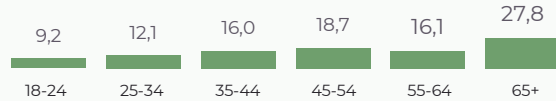
**Género**



**Nivel socioeconómico**



**Edad**



### Calidad del sueño regular

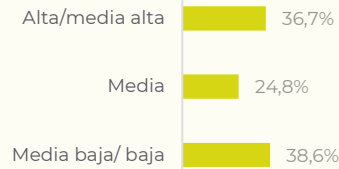


Son un **34,3%** de la población.

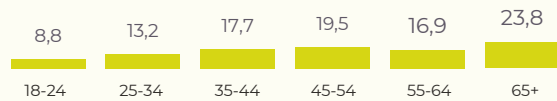
**Género**



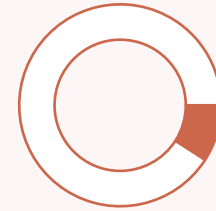
**Nivel socioeconómico**



**Edad**



### Calidad del sueño mala

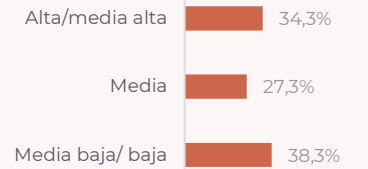


Son un **13,2%** de la población.

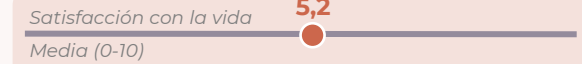
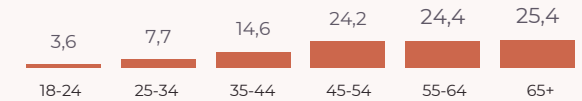
**Género**



**Nivel socioeconómico**



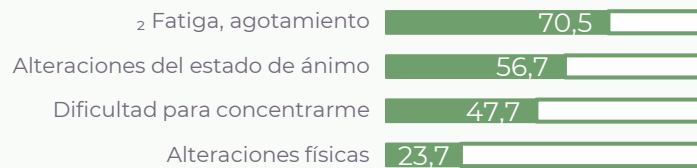
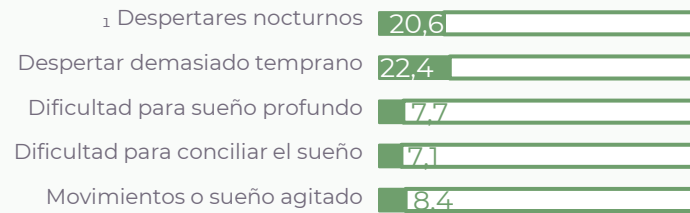
**Edad**



Las personas que suelen experimentar un sueño de mala calidad duermen, entre semana, una media de tan solo 6,4 horas. A ellos/as, dormir mal les genera alteraciones físicas con mayor frecuencia que al resto y casi un 30% recurre a algún tipo de medicación para dormir mejor.

## Calidad de sueño buena

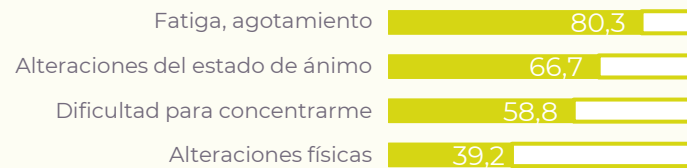
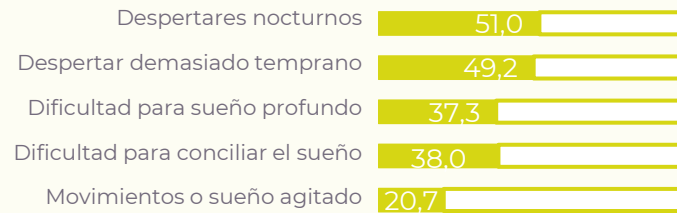
	Laborables	Fin de semana	Vacaciones
Horas sueño	7,5	8,3	8,5
Horas deseadas	8,4	8,9	9,0



Un **9,0%** consume habitualmente medicación para dormir

## Calidad de sueño regular

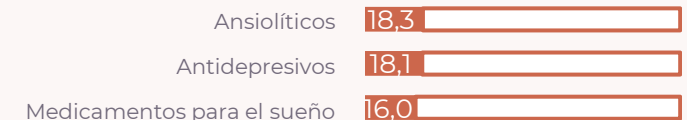
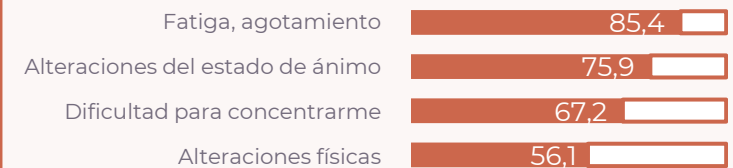
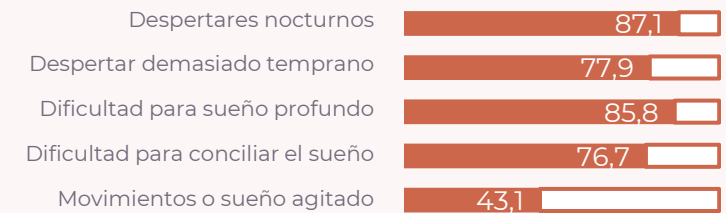
	Laborables	Fin de semana	Vacaciones
Horas sueño	7,1	8,0	8,4
Horas deseadas	8,4	8,9	9,2



Un **19,9%** consume habitualmente medicación para dormir

## Calidad de sueño mala

	Laborables	Fin de semana	Vacaciones
Horas sueño	6,4	7,2	7,4
Horas deseadas	8,4	8,9	9,0



Un **28,5%** consume habitualmente medicación para dormir

<sup>1</sup> Porcentaje que responde "diariamente" o "habitualmente" a la frecuencia con la que se producen estos problemas del sueño

<sup>2</sup> Porcentaje, entre quienes algunas veces duermen mal que responde "sí" en haber experimentado dichas consecuencias de la falta de sueño

<sup>3</sup> Porcentaje que responde "diariamente" o "habitualmente" a la frecuencia con la que consumen medicamentos o sustancias para ayudar a conciliar el sueño

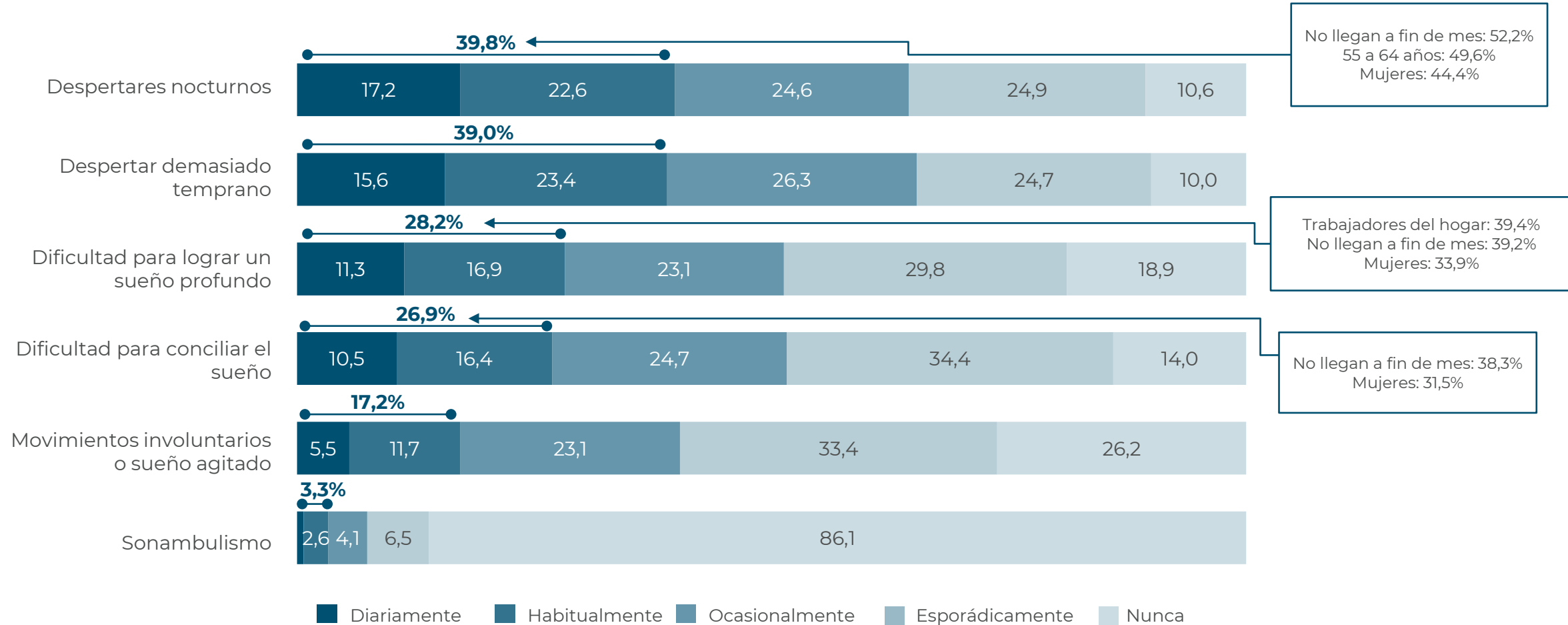


A woman with long brown hair is sitting up in bed at night, looking distressed with her hand on her forehead. She is wearing a black tank top. A man is sleeping beside her, covered in a grey blanket. The room is dimly lit, and a potted plant is visible on a bedside table to the right.

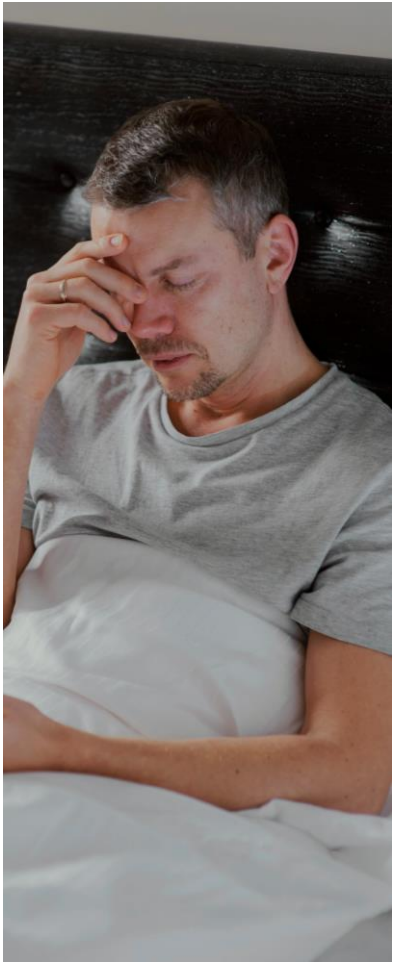
## 4. Problemas de sueño

**Las mujeres y las personas en una situación económica precaria sufren problemas relacionados con el sueño con mayor frecuencia que el resto. De todos ellos, los más comunes son los despertares nocturnos y los desvelos tempranos, rutinarios para casi el 40% de los españoles.**

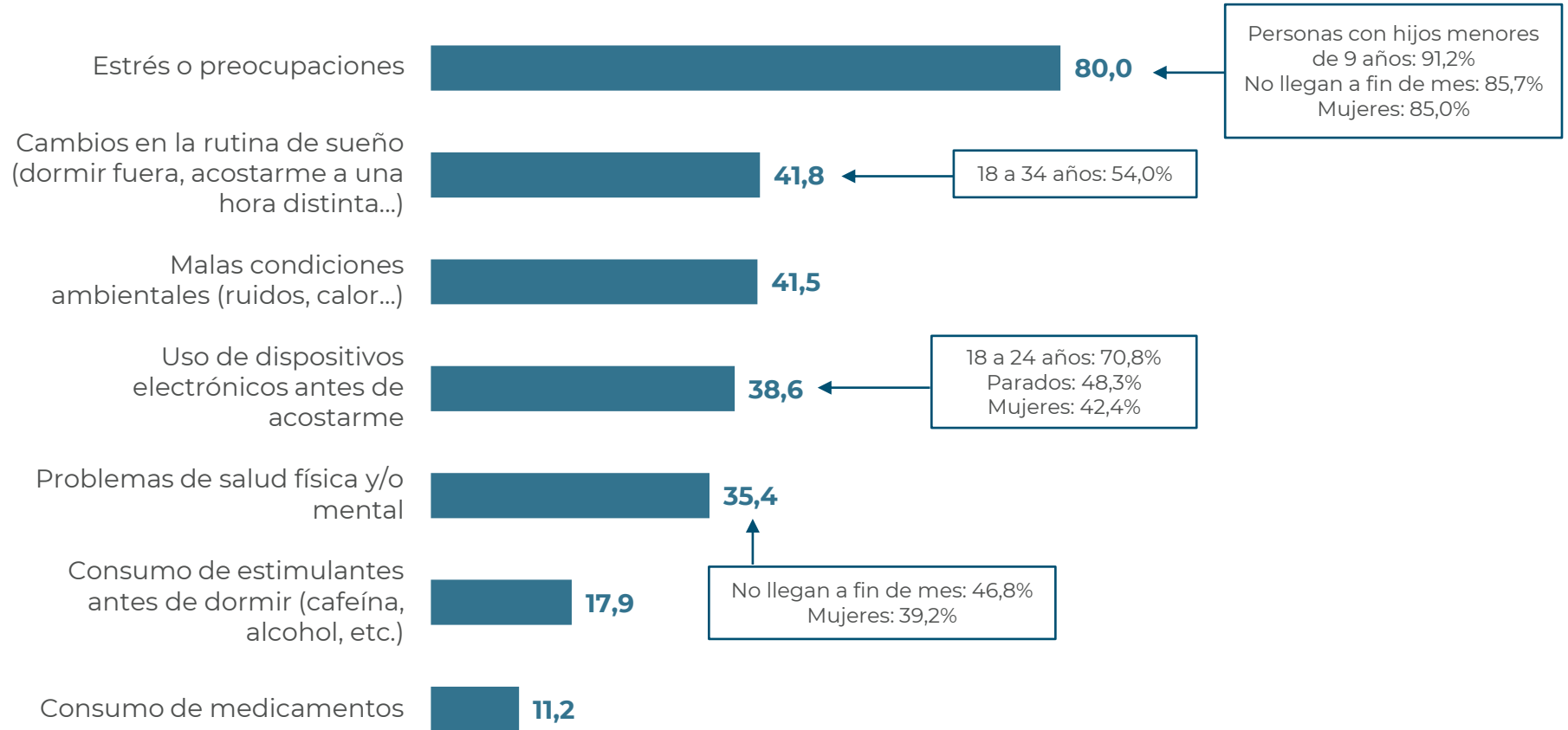
¿Con qué frecuencia experimentas los siguientes problemas relacionados con el sueño?  
(% sobre la población general)



**8 de cada 10 españoles señalan el estrés y las preocupaciones como causa de sus problemas para dormir: es, de largo, la fuente más común de sueños de mala calidad.**  
**El uso de dispositivos antes de dormir se sitúa en segunda posición entre los más jóvenes.**

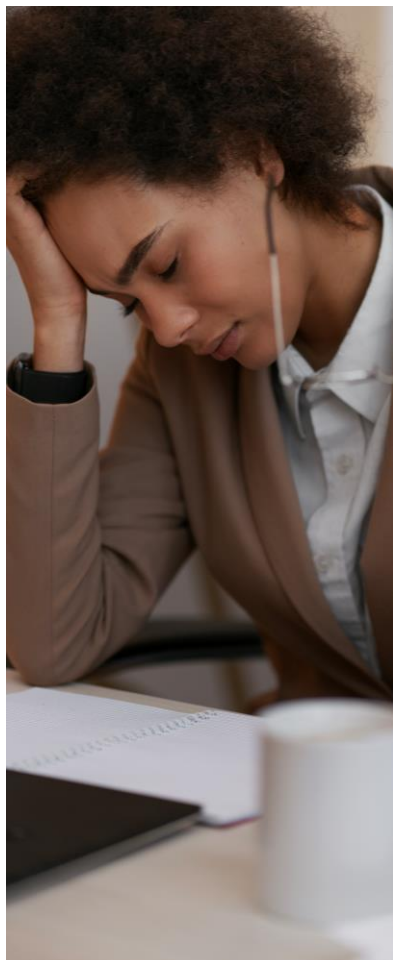


*Cuando tienes dificultades para dormir, ¿cuáles crees que son las causas?  
 (% sobre población general que responde "Sí")*

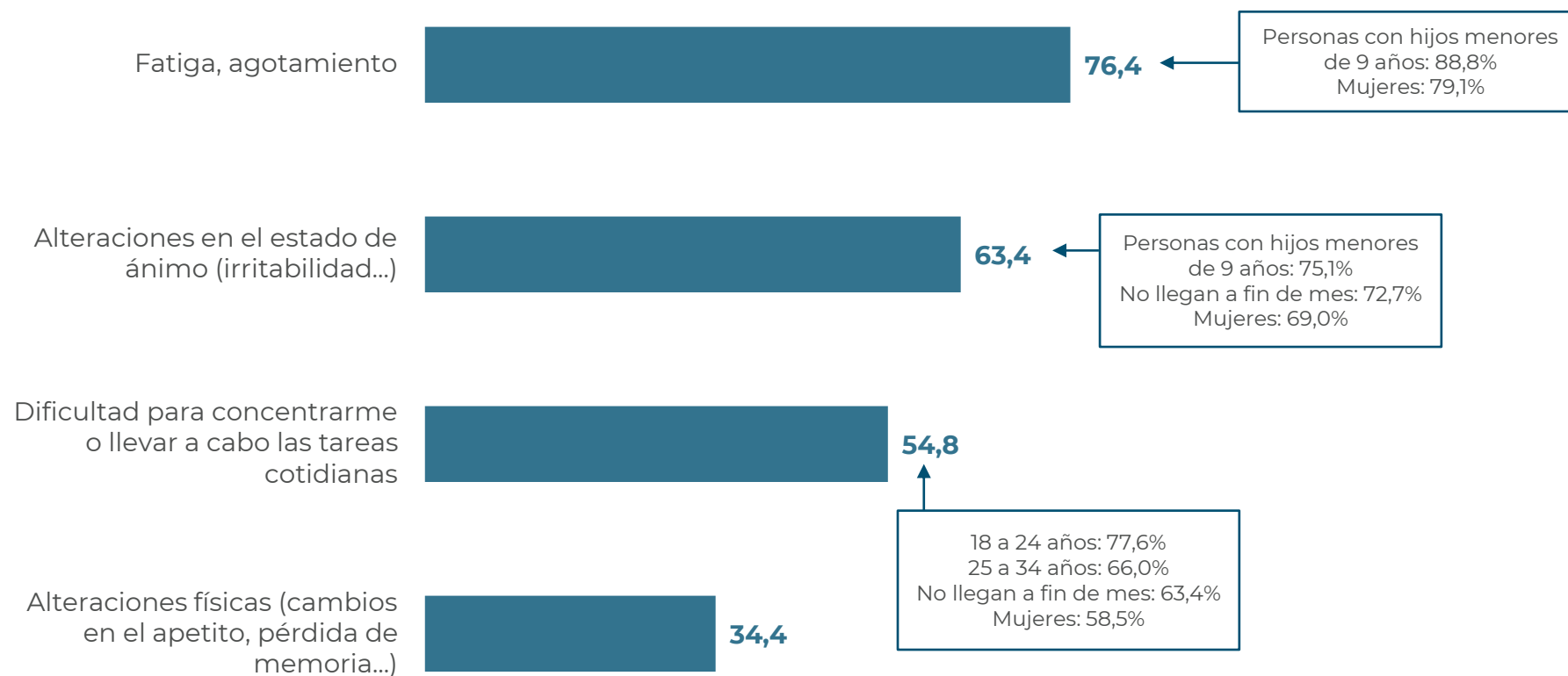




## Dormir mal genera agotamiento, irritabilidad y dificultades para concentrarse o afrontar las tareas cotidianas.



Y, ¿cuáles son las consecuencias que experimentas al no descansar adecuadamente?  
(% sobre población general que responde "Sí")

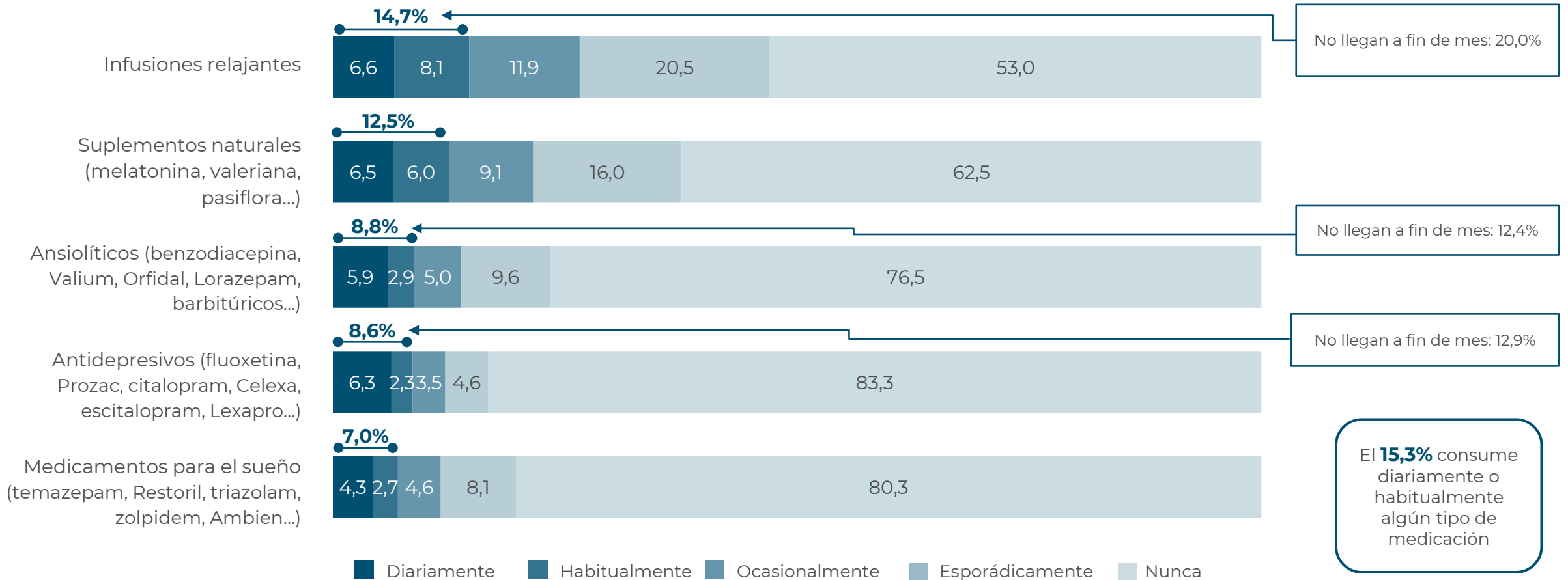


A person wearing a white lab coat is shown from the chest down, holding a white plastic pill bottle in their right hand and a single blue pill in their left palm. The background is a blurred hospital room with a patient lying in a bed covered with white linens. The scene is dimly lit, creating a soft, clinical atmosphere.

## 5. Productos para dormir

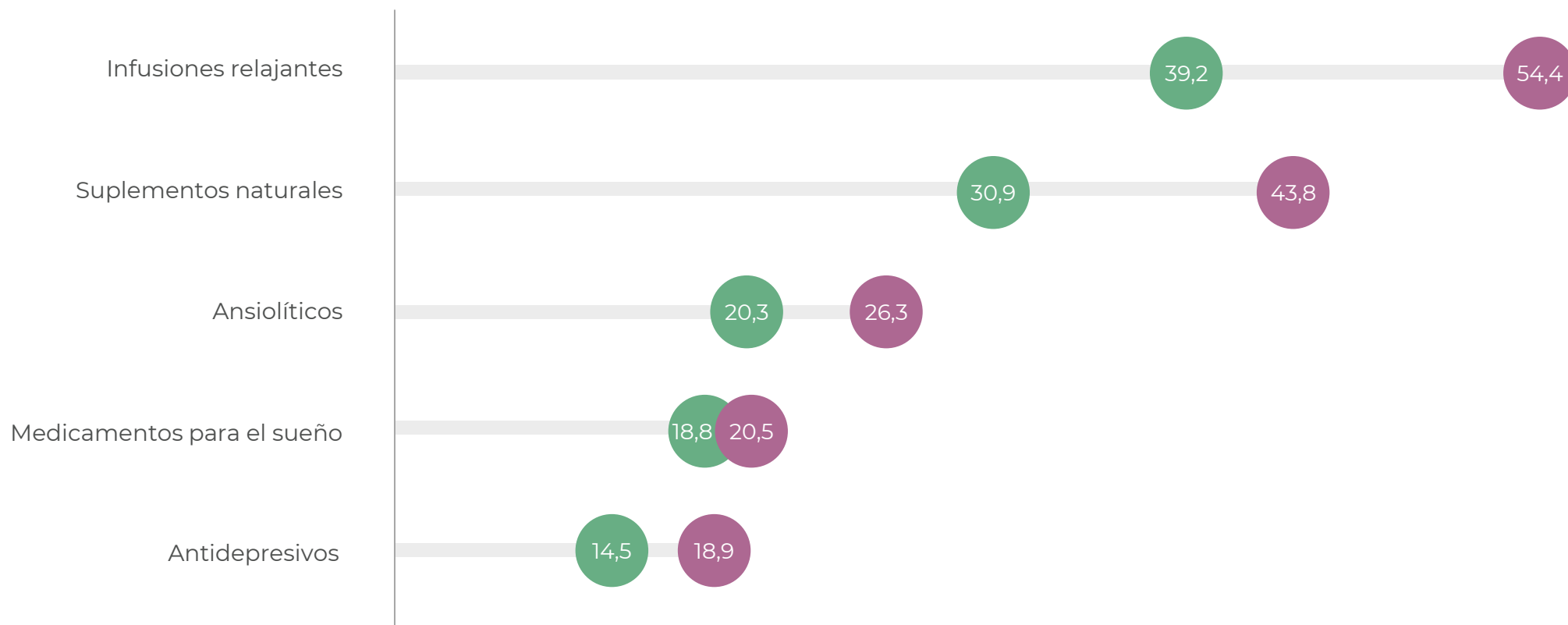
# Las infusiones y los suplementos naturales son los productos más empleados para mejorar la calidad del sueño. No obstante, ansiolíticos, antidepresivos y otros medicamentos para dormir son consumidos de manera habitual por un 15% de los españoles.

¿Consumes medicamentos o sustancias para ayudarte a conciliar y mejorar el sueño?  
(% sobre la población general)



## Las mujeres son más propensas a consumir todo tipo de productos para dormir, especialmente los de origen natural.

¿Consumes medicamentos o sustancias para ayudarte a conciliar y mejorar el sueño?  
(% que los consume con alguna frecuencia -no responden "nunca"- entre **hombres** y **mujeres**)

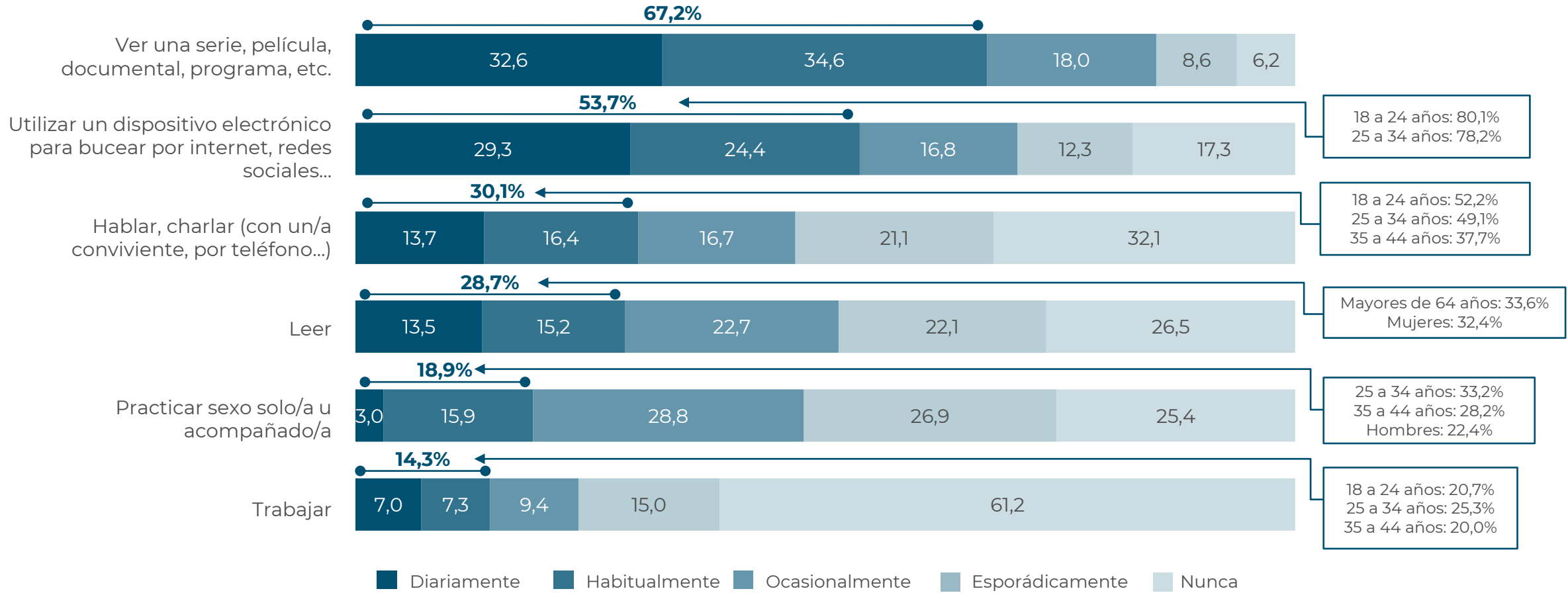




## 6. Rutinas antes de dormir

# La mayoría ve series, programas de TV o películas antes de acostarse, mientras que casi 2 de cada 10 practica sexo. El uso de dispositivos para bucear por internet o entrar en redes sociales se dispara entre los jóvenes.

¿Qué sueles hacer antes de irte a la cama?  
(% sobre la población general)



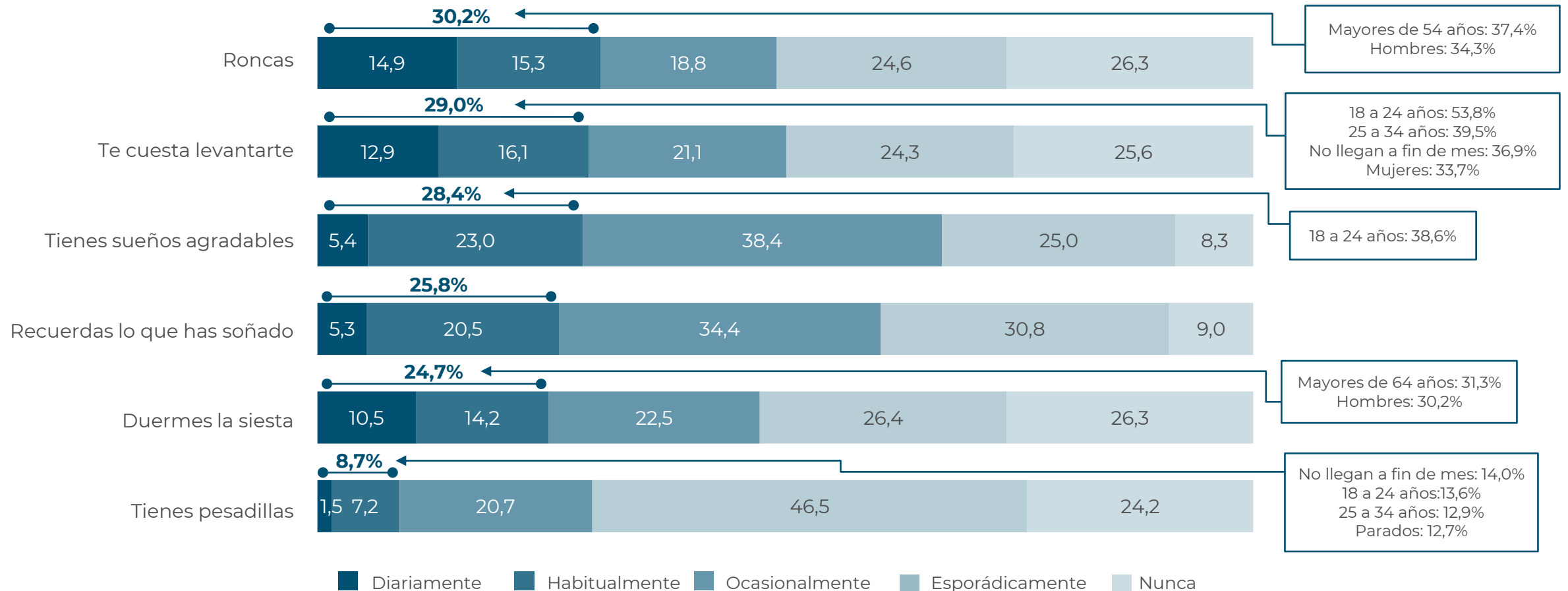


A woman with curly hair is lying in bed, yawning. She is wearing a blue top and has a red bracelet on her left wrist. The bed has a tufted headboard and white bedding. The background is a white wall with horizontal planks. A white rectangular box with a thin border is overlaid on the image, containing the text.

## 7. Otros fenómenos relacionados con el sueño

**Mientras que un tercio de la población reconoce roncar asiduamente, la dificultad para levantarse resulta un problema frecuente para la mayoría de los jóvenes. Por su parte, la siesta es practicada habitualmente por uno de cada cuatro españoles y los sueños agradables son más frecuentes que las pesadillas.**

De los siguientes aspectos relacionados con el sueño, ¿con qué frecuencia dirías que...?  
(% sobre la población general)





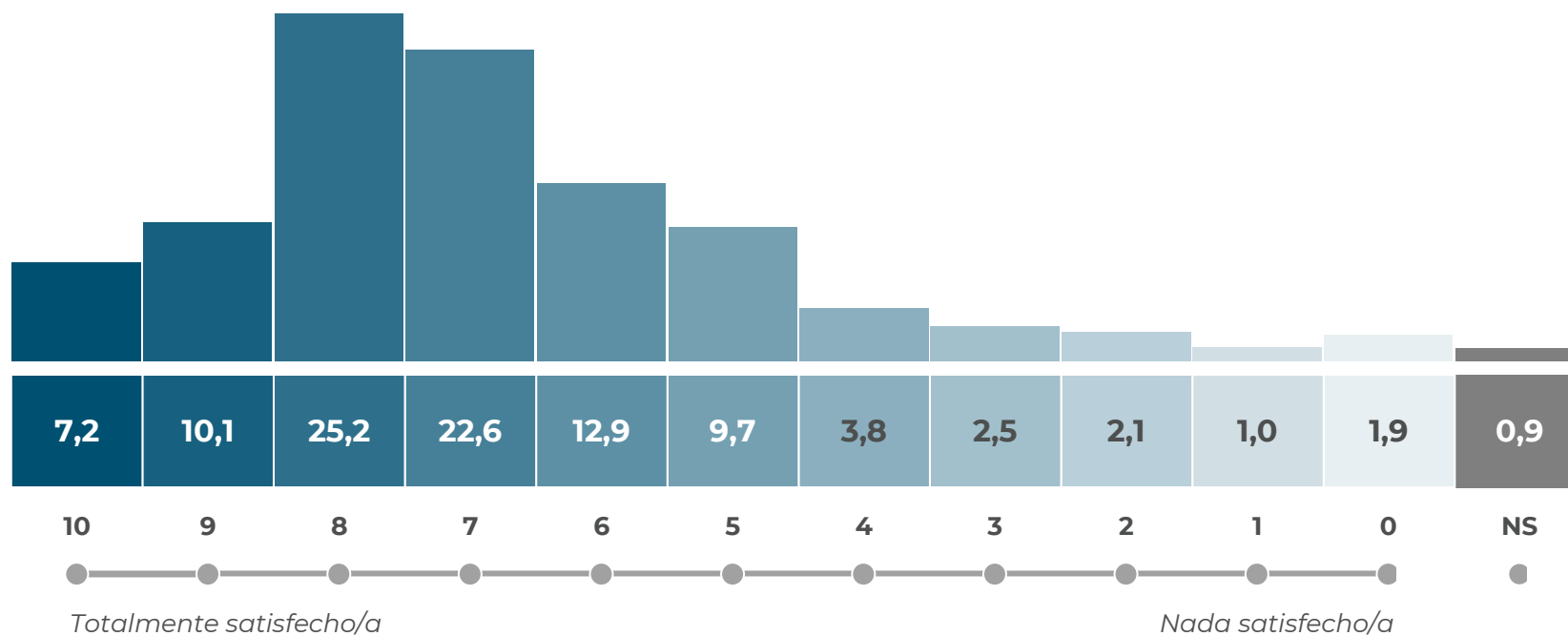


## 8. El sueño y la satisfacción con la vida

**2 cada 3 españoles puntúan su satisfacción con la vida con un 7 o más, mientras que solo un 11,3% la sitúan por debajo de un 5.**



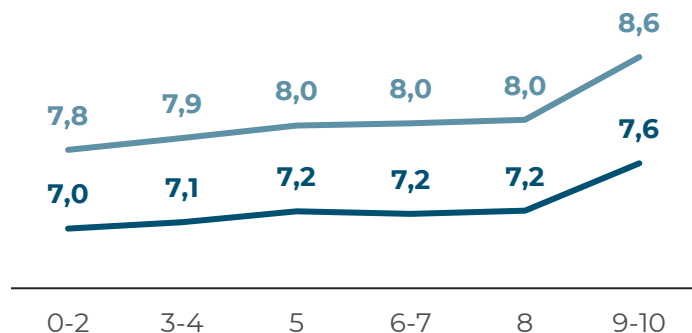
En una escala del 0 al 10, ¿cómo de satisfecho/a te sientes con tu vida en general?  
 Utiliza una escala de 0 a 10, en la que '0' representa 'nada satisfecho/a' y '10' 'totalmente satisfecho/a'.  
 (% sobre la población general)



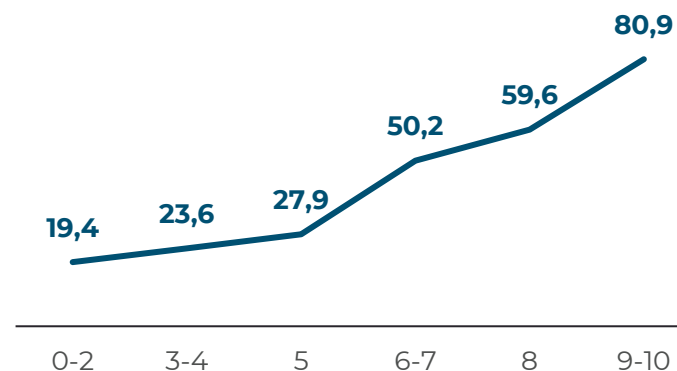


## Las personas más satisfechas con sus vidas duermen más horas y mejor. Además, entre ellas es menos común acostarse tarde, tanto en días laborables como en festivos.

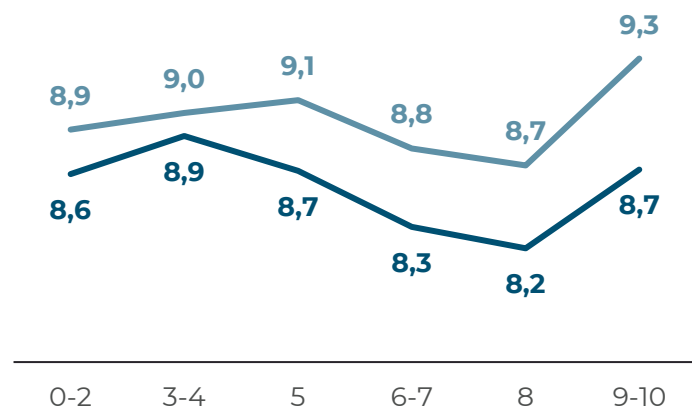
Y, de media, ¿cuántas horas sueles dormir?  
(Media en “**Días laborables**” y “**Fines de semana/festivos**”)



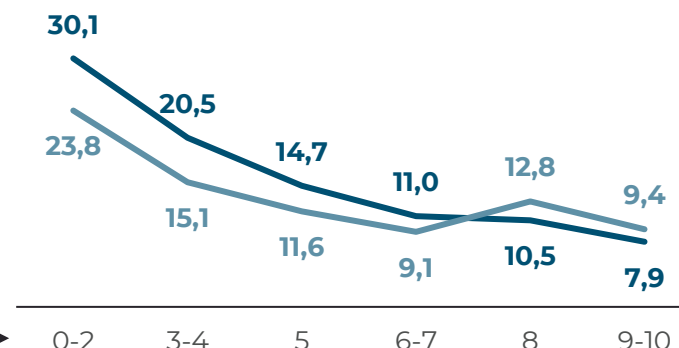
Pensando en la calidad de tu sueño, ¿dirías que duermes...?  
(% de “Siempre bien” + “La mayoría de las veces bien”)



Y, ¿cuántas horas te gustaría dormir?  
(Media en “**Días laborables**” y “**Fines de semana/festivos**”)



Normalmente, ¿sobre qué hora te acuestas por la noche?  
(% que se acuesta a deshoras\* en “**Días laborables**” y “**Fines de semana/festivos**”)



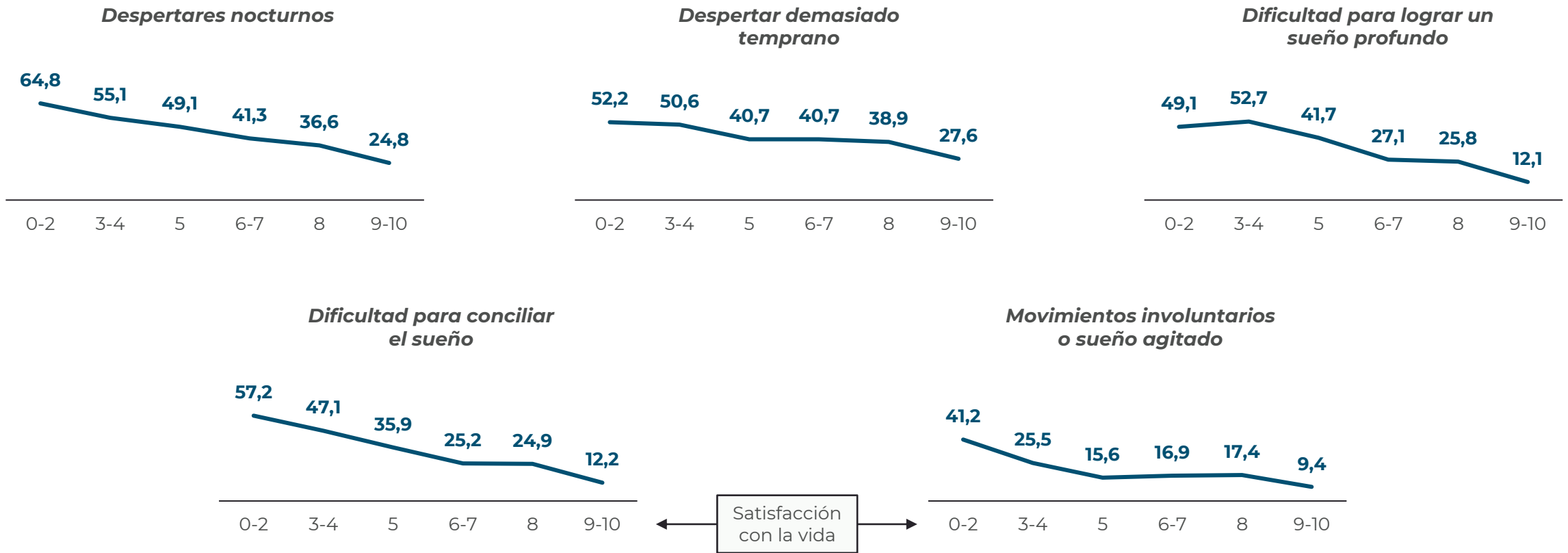
Satisfacción con la vida

\*Se considera acostarse a deshoras a partir de la 1 los días de diario y a partir de las 2 en fines de semana y festivos

**Todos los problemas relacionados con el sueño, como la dificultad para conciliarlo o los despertares nocturnos, son experimentados en mayor medida por las personas menos satisfechas con su vida.**

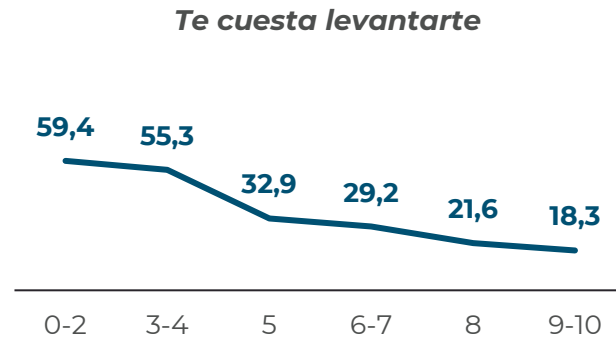
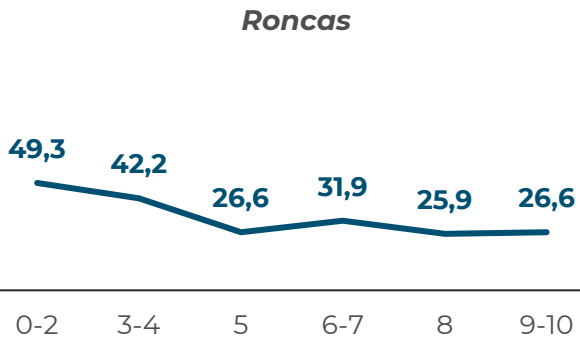


¿Con qué frecuencia experimentas los siguientes problemas relacionados con el sueño?  
(% de “Diariamente” + “Habitualmente” según nivel de satisfacción con la vida)

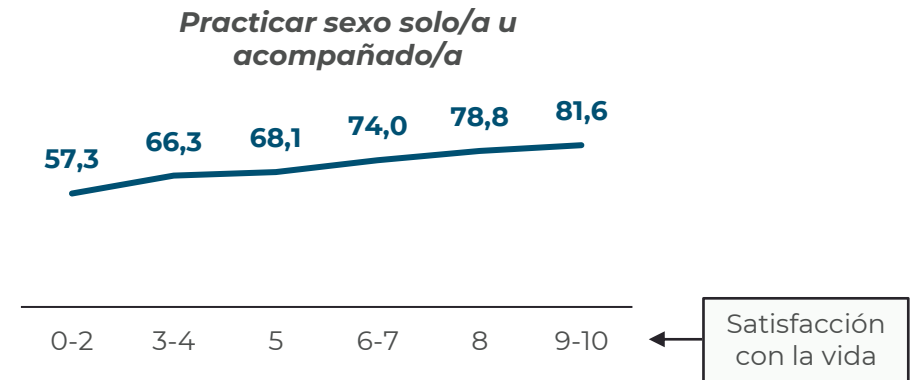
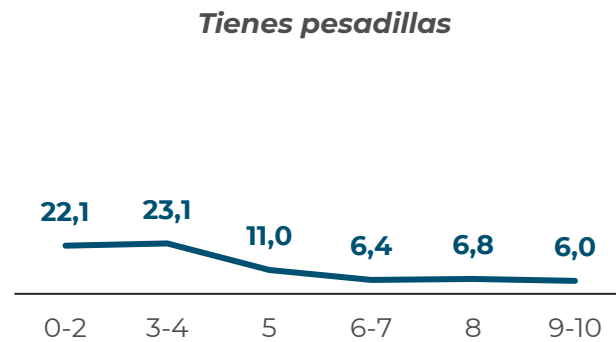
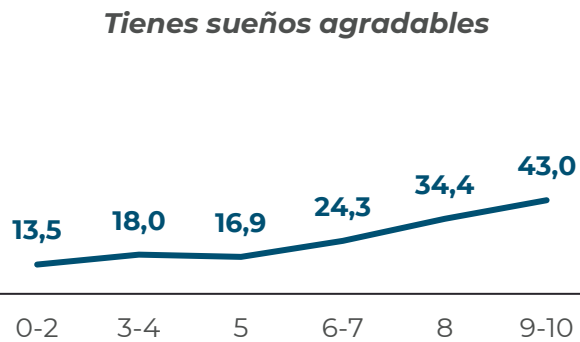
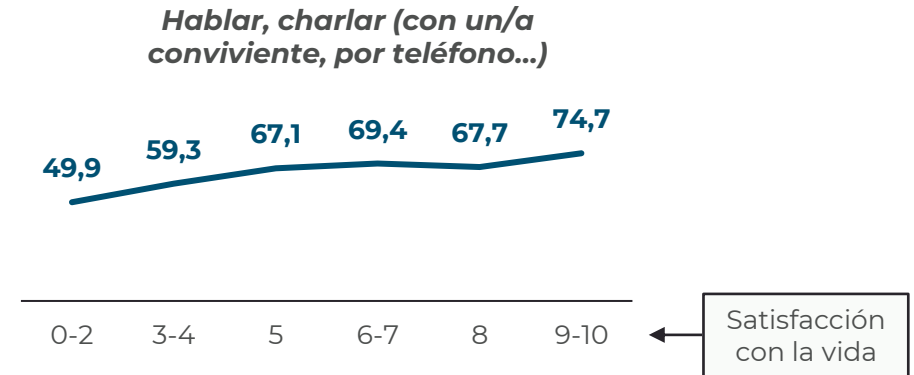


**Los sueños agradables son más frecuentes entre las personas más satisfechas con su vida y las pesadillas entre las insatisfechas. Además, charlar con alguien antes de dormir y practicar sexo solo u acompañado resultan prácticas asociadas a una vida más feliz.**

De los siguientes aspectos relacionados con el sueño, ¿con qué frecuencia dirías que...? (% de "Diariamente" + "Habitualmente" según nivel de satisfacción con la vida)



¿Qué sueles hacer antes de irte a la cama? (% que lo practica alguna vez según nivel de satisfacción con la vida)



# 9. Ficha técnica

$I$ [mA]	0	0	4	60	104	170
$U$ [V]	0	0,5	0,6	0,8	0,9	1,0
$I$ [mA]	0	-1,05	-7,1	-3,2	-4,2	-0,3
$U$ [V]	0	-1	-0	-0	-4	-0
$I$ [mA]	0	0	4	44	115	170

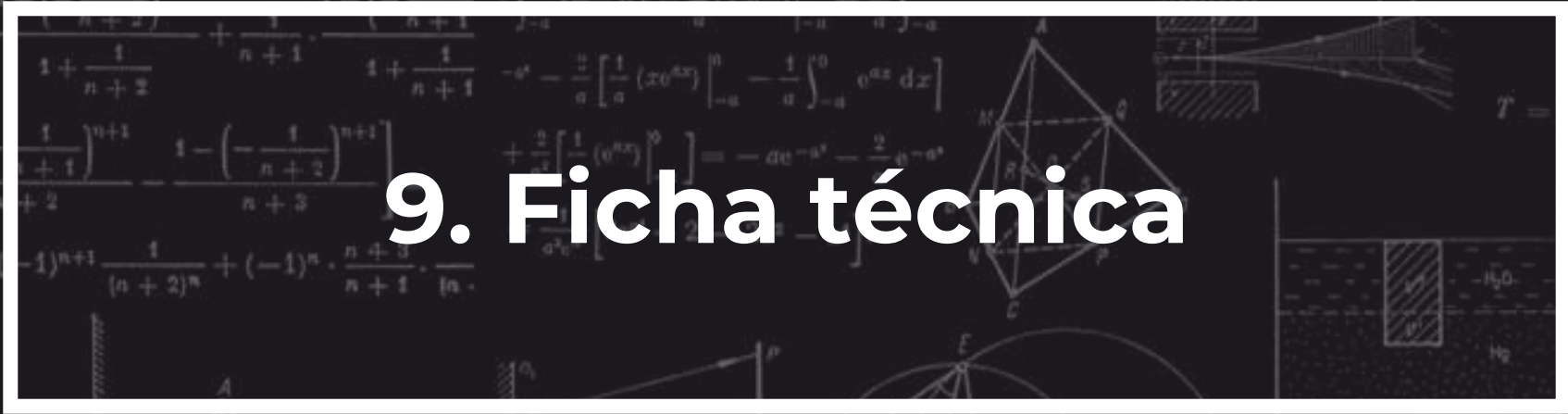
$$Q_{\text{total}} = Q_1 + Q_2 = 3\epsilon_0 \frac{S}{d_1} U_0$$

$$C_1 = C_2 = \epsilon_0 \frac{S}{d_1} = 8,85 \text{ pF}$$

$$Q = \frac{Q_1 + Q_2}{2} = 13,275 \cdot 10^{-9} \text{ C}$$

$$U = \frac{Q}{C_1} = \frac{3}{2} U_0 = 1500 \text{ V}$$

$$= \frac{1}{2} QU = \frac{9}{8} \epsilon_0 \frac{S}{d_1} U_0^2 = 9,956 \cdot 10^{-6} \text{ J}$$





ÁMBITO  
España



UNIVERSO  
Población general residente en España (excepto Ceuta y Melilla) a partir de 18 años de edad y con derecho a voto



TAMAÑO DE LA MUESTRA  
2.000 entrevistas  
Cuotas por sexo y edad (cruzadas), Comunidad Autónoma, tamaño de hábitat y clase social



PROCEDIMIENTO  
Entrevista online(CAWI)



ERROR MUESTRAL  
 $\pm 2,2\%$  (95% de confianza)



FECHA DE REALIZACIÓN  
26/01/2024 a 29/01/2024





**TRUE PEOPLE**



# 40dB.

Data. Insights. Solutions.

[www.40dB.es](http://www.40dB.es)



+34 914 120 938



[info@40dB.es](mailto:info@40dB.es)



Calle Infante, 3



Madrid

# 40dB.

Data. Insights.  
Solutions.