Wellness – Getting Enough Sleep Stats and Facts – Spanish



HECHOS

1. **Insuficiencia de Sueño:** Muchos adultos no logran dormir las 7-9 horas recomendadas por noche, lo que provoca fatiga, disminución de la función cognitiva y un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas como la obesidad o las cardiopatías.
2. **Alteración del Sueño en el Lugar de Trabajo:** Los turnos rotativos, las largas jornadas laborales o los trabajos muy estresantes alteran los patrones de sueño, lo que contribuye al insomnio, la somnolencia diurna y el deterioro del rendimiento laboral.
3. **Impacto del Tiempo frente a la Pantalla:** El uso excesivo de pantallas (por ejemplo, teléfonos, computadoras) antes de acostarse, en particular la exposición a la luz azul, retrasa la producción de melatonina, lo que dificulta conciliar el sueño.
4. **Falta de Higiene del Sueño:** Los malos hábitos de sueño, como los horarios irregulares, el consumo de cafeína o alcohol, o los entornos incómodos para dormir, reducen la calidad y la duración del sueño.
5. **Relación con la Salud Mental:** El sueño inadecuado exacerba la ansiedad, la depresión y el estrés, mientras que la mala salud mental puede alterar aún más el sueño, creando un círculo vicioso.
6. **Riesgos para la Salud de la Privación del Sueño:** La pérdida crónica de sueño está relacionada con un mayor riesgo de diabetes, hipertensión y debilitamiento de la función inmunológica, lo que afecta al bienestar general.

ESTADÍSTICAS

- El Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo Conductual 2022 de los CDC informó que el 35 % de los adultos estadounidenses dormían menos de 7 horas por noche, y que el 12 % experimentaba dificultades frecuentes para dormir.
- La Encuesta sobre la Salud de la Comunidad Canadiense de 2021 de Statistics Canada reveló que el 43 % de los canadienses de entre 18 y 64 años declararon tener problemas para conciliar el sueño o permanecer dormidos, y que el 20 % dormía menos de 6 horas por noche.
- Una encuesta de la Fundación Nacional del Sueño de 2023 indicó que el 65 %

de los trabajadores estadounidenses declararon tener una mala calidad del sueño debido al estrés relacionado con el trabajo o a horarios irregulares.
- El Centro Canadiense de Salud y Seguridad Ocupacional (CCOHS) señaló en 2023 que los lugares de trabajo con programas de educación sobre el sueño redujeron los incidentes relacionados con la fatiga de los empleados hasta en un 15 %.
- Un estudio de 2022 de la revista Journal of Clinical Sleep Medicine estimó que la privación del sueño le costaba a los empleadores estadounidenses 411 000 millones de dólares al año debido a la pérdida de productividad y el absentismo.
- Un estudio de 2020 de la Revista de la Asociación Médica Canadiense reveló que el 30 % de los adultos canadienses con insomnio informaron un empeoramiento de su salud mental, relacionado con el estrés laboral y la mala higiene del sueño.