

ESTUDIO SANITAS

Salud del sueño de los españoles

Sanitas 

Parte de Bupa



ÍNDICE

**Ficha metodológica y
caracterización de la muestra entrevistada** 3

Principales resultados 5

- Cómo y cuánto duermen los españoles 6
- Higiene del sueño y salud 12
- Hábitos y técnicas para dormir mejor 14
- Ayuda profesional 17

Conclusiones e insights 18



1.

**Ficha
metodológica y
caracterización
de la muestra
entrevistada**





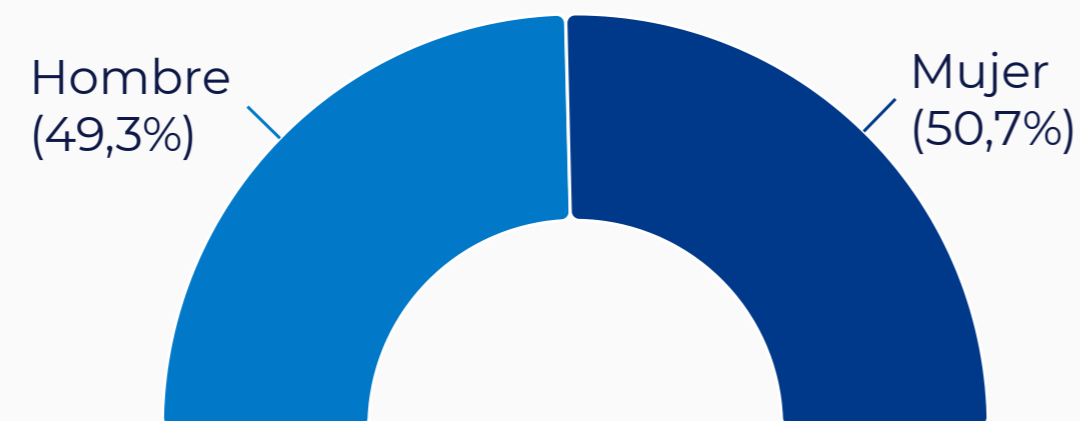
Ámbito:
España

Fecha de
recogida:
junio de 2025

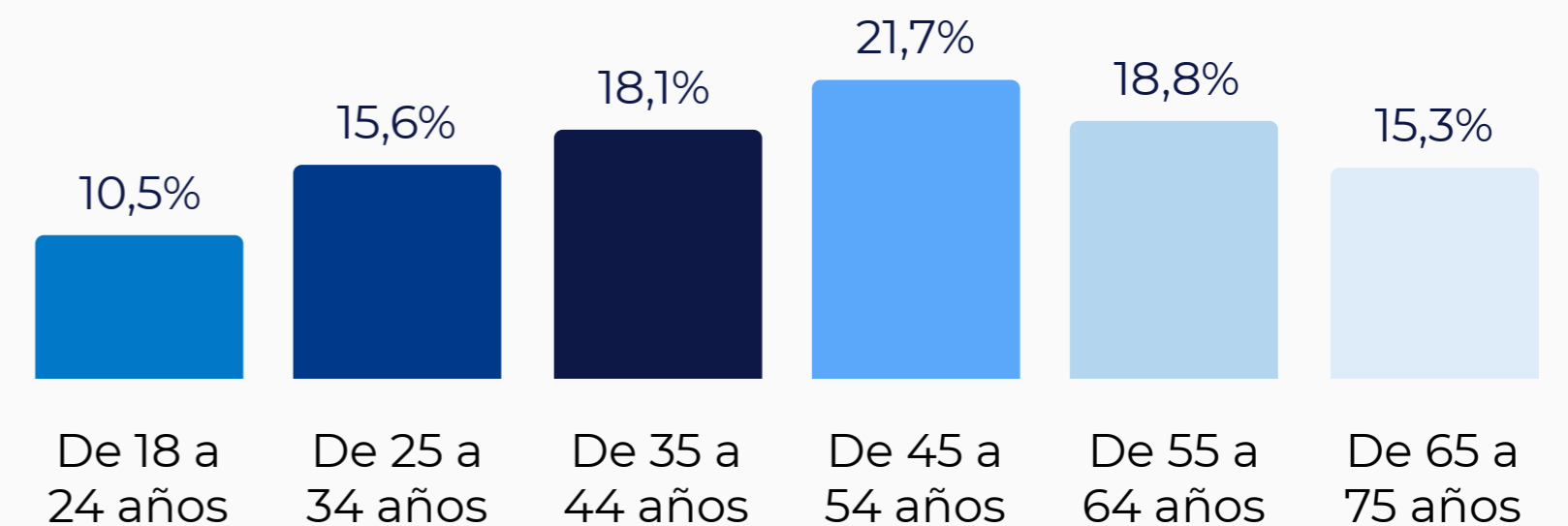
Muestra: : el presente estudio se ha realizado sobre una muestra de 802 individuos residentes en España de 18 a 75 años de edad, seleccionados de forma intencional y proporcional a las cuotas de población española según el Instituto Nacional de Estadística (INE, población a 1 de enero de 2025) en función del sexo, grupo de edad y CCAA

Error muestral: n= 802 (Error muestral máximo al 95% de confianza y para un P=Q=50% (máxima variabilidad): +/- 3,46%).
Campo: Del 06/06/2025 al 09/06/2025, en total 3 días.

Sexo



Grupo de edad



2.

**Principales
resultados**

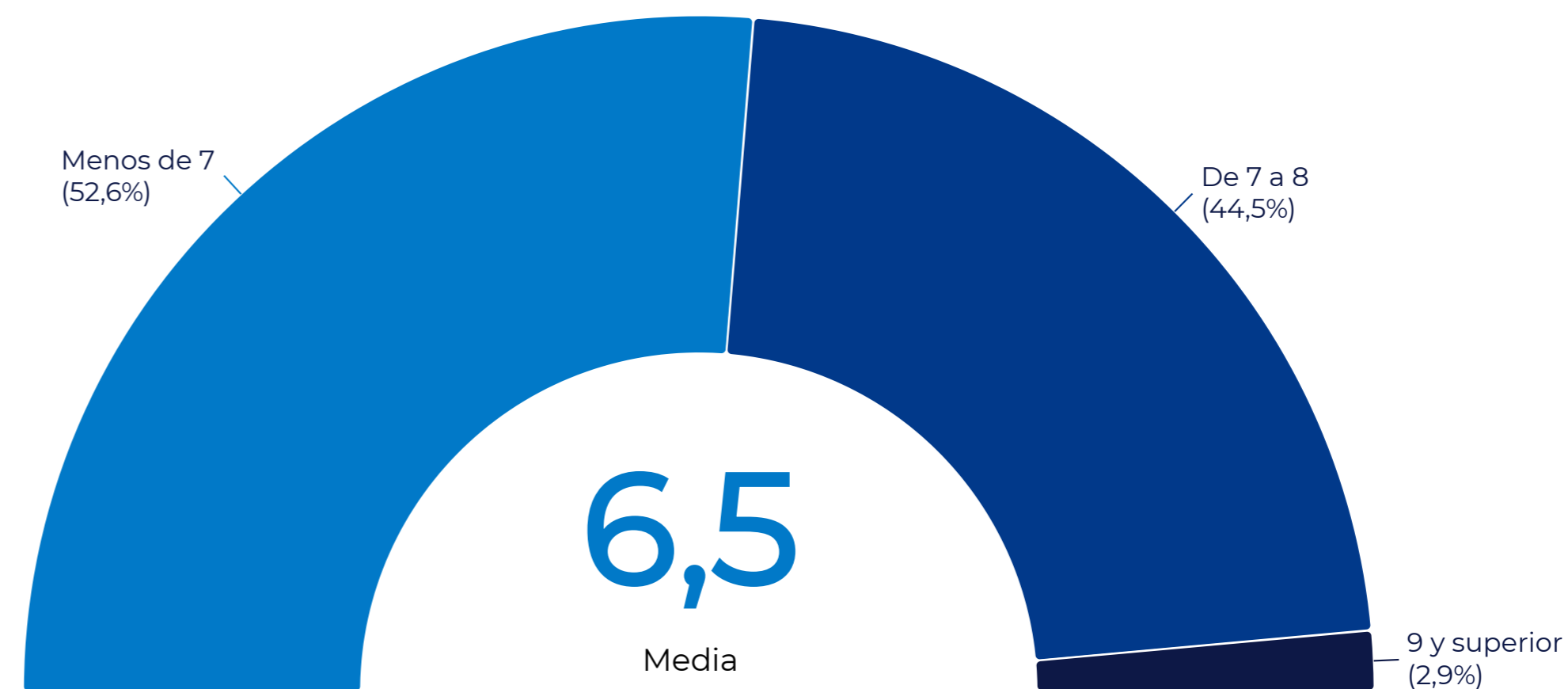




Cómo y cuánto duermen los españoles

Los españoles duermen cada día **una media de 6,5 horas**. Más de la **mitad** de los españoles (52,6%) duerme **menos de 7 horas** al día; un 44,5% duerme de 7 a 8 horas al día; y **tan solo un 2,9% duerme 9 o más horas al día**.

¿Cuántas horas duermes al día?



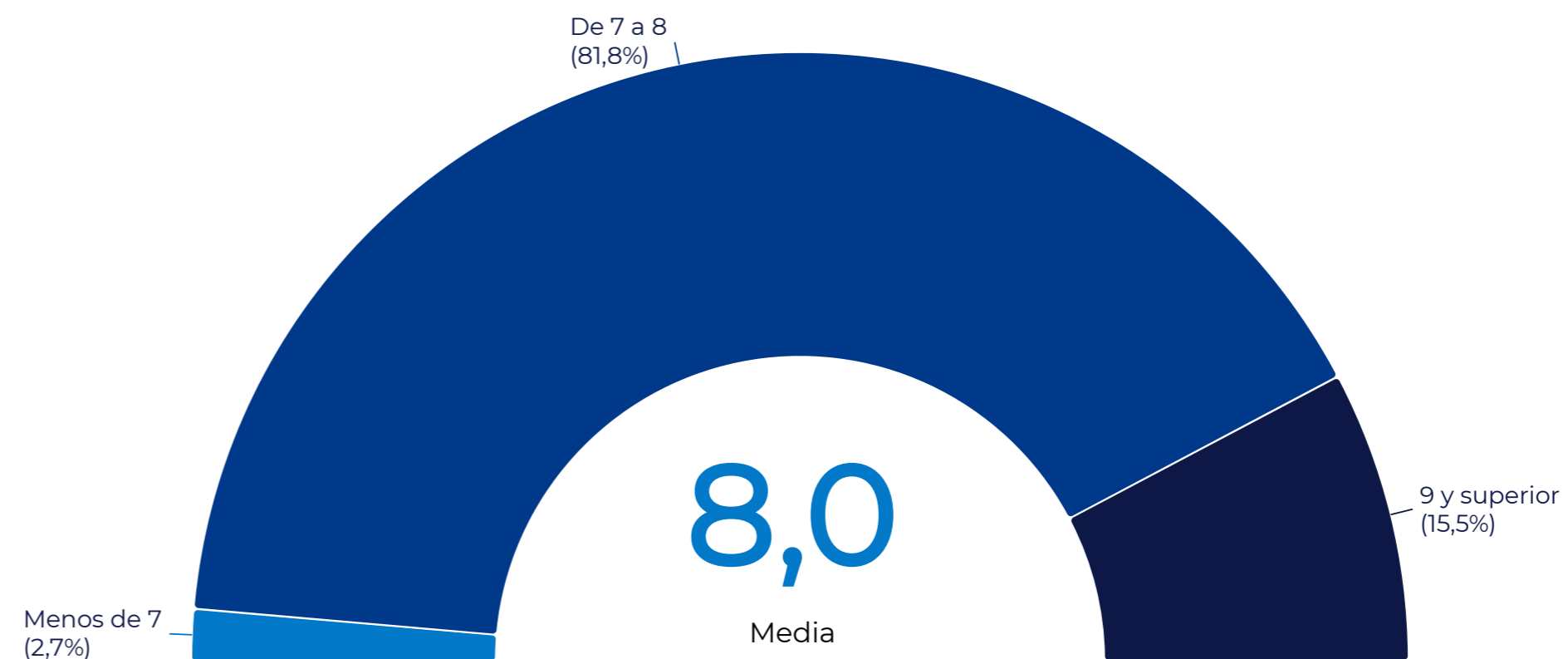


Los hombres y aquellos con más ingresos son los que duermen más horas

Los que por encima del resto duermen **entre 6 y 8 horas al día** son los **hombres** y aquellos que cuentan con los **mayores ingresos** en el hogar

Por otra parte, los encuestados tienen claro que, a su respectiva edad, deberían dormir una media diaria de **8,0 horas**. Un 81,8% de españoles indica que serían necesarias entre 7 y 8 horas de sueño al día y un 15,5% más de 9 horas al día.

¿Cuántas horas crees que son necesarias dormir a tu edad?



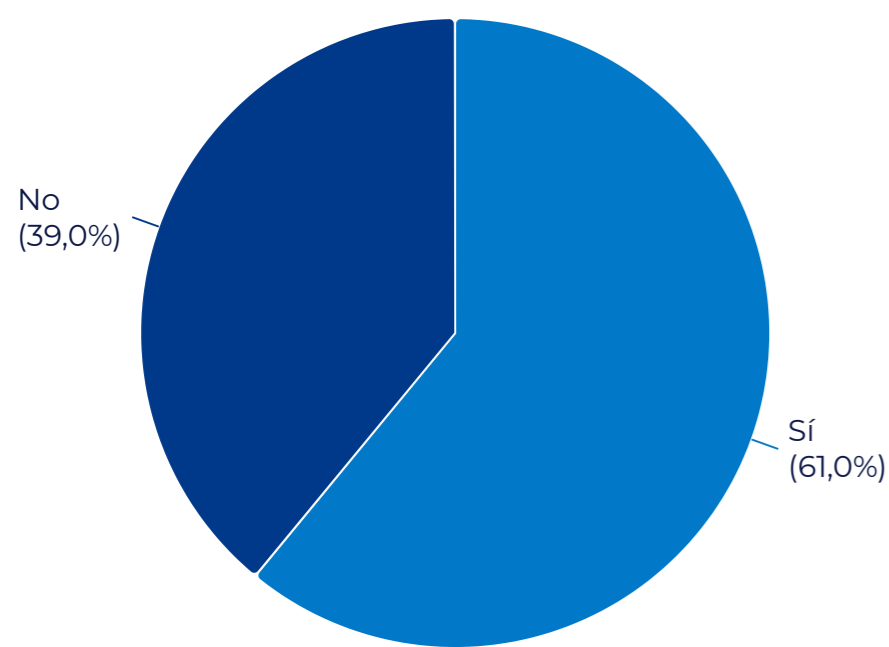
61%
de los españoles
considera que sí duerme bien

Sin embargo, existen diferencias estadísticamente significativas por sexo, edad y hábitat. Consideran que duermen bien, en mayor medida que el resto:

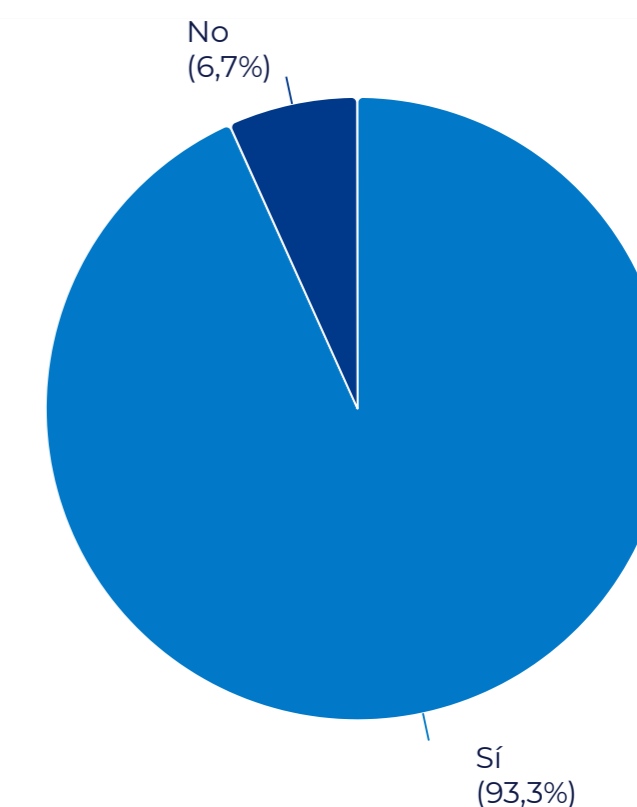
- **Los hombres**
- **Los más jóvenes** (18 a 34 años) y los de **mayor edad** (65 a 75 años).
- Las personas que residen en **poblaciones de menos de 10.000 habitantes**.

En cualquier caso, más de **9 de cada 10 españoles** (93,3%) declaran que **les gustaría dormir mejor**. En este sentido, son las personas de **65 a 75 años** quienes, en mayor porcentaje que el resto, señalan que les gustaría dormir mejor.

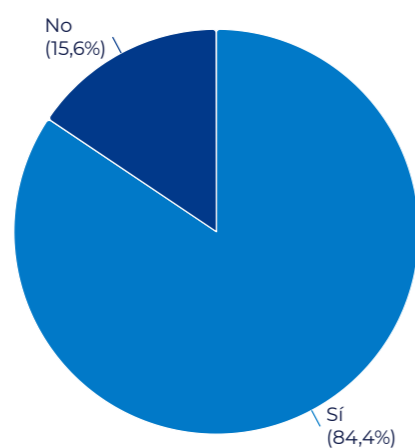
¿Duermes bien?



¿Te gustaría dormir mejor?



¿Te gustaría dormir más horas?

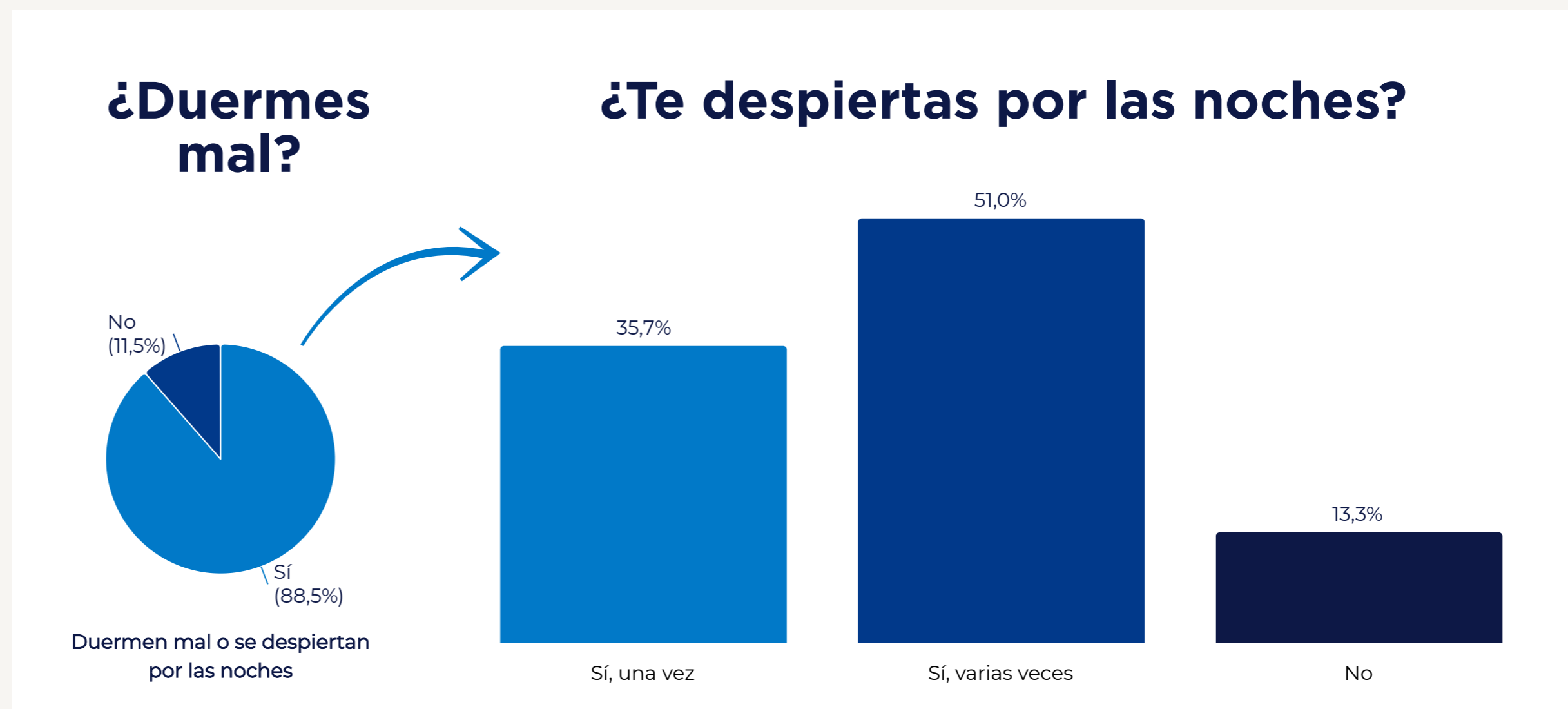


En cuanto al número de horas, **la gran mayoría** de los encuestados asegura que **le gustaría dormir más.**

El **86,7%** de españoles **afirma despertarse por las noches.**

De ellos, un **35,7%** se despierta una vez y un **51,0%** varias veces a lo largo de la noche.

Quienes en mayor porcentaje que el resto **no duermen mal ni se despiertan** por las noches son las personas de **18 a 24 años** y aquellos que residen en **poblaciones de menos de 10.000 habitantes.**

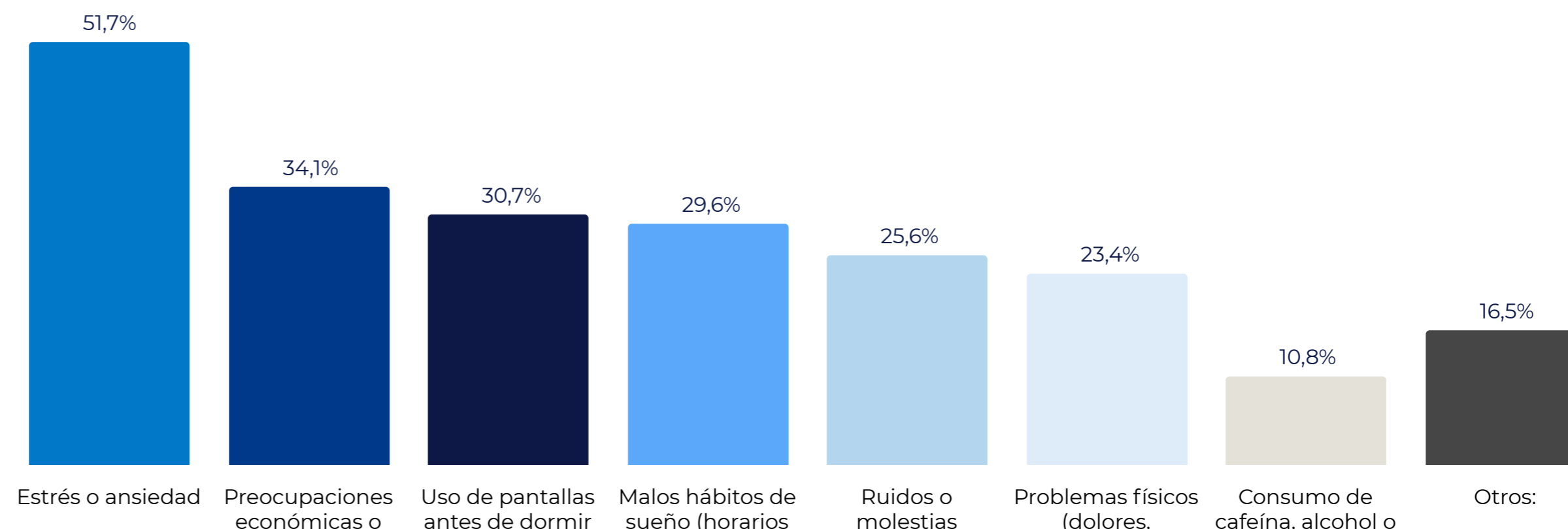




Estrés y ansiedad, principal motivo por el que duermen mal los españoles

Los **motivos principales** por los que los españoles piensan que duermen mal o se despiertan por las noches son **el estrés o ansiedad** (51,7%); seguido de las **preocupaciones económicas o familiares** (34,1%); y el **uso de pantallas** antes de dormir (30,7%).

¿Por qué duermes mal?

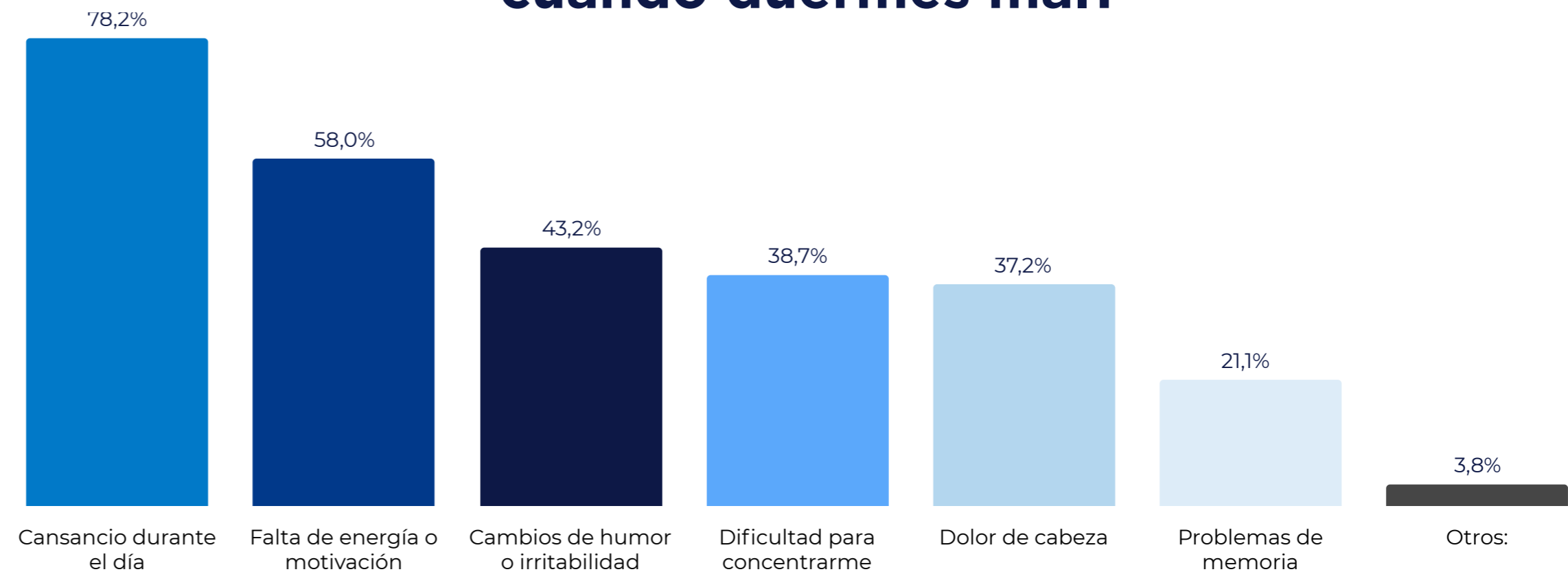




Principales síntomas cuando se duerme mal

El **cansancio** durante el día (78,2%), la **falta de energía o motivación** (58,0%) y los **cambios de humor** o irritabilidad (43,2%) son los principales síntomas señalados por los españoles cuando duermen mal.

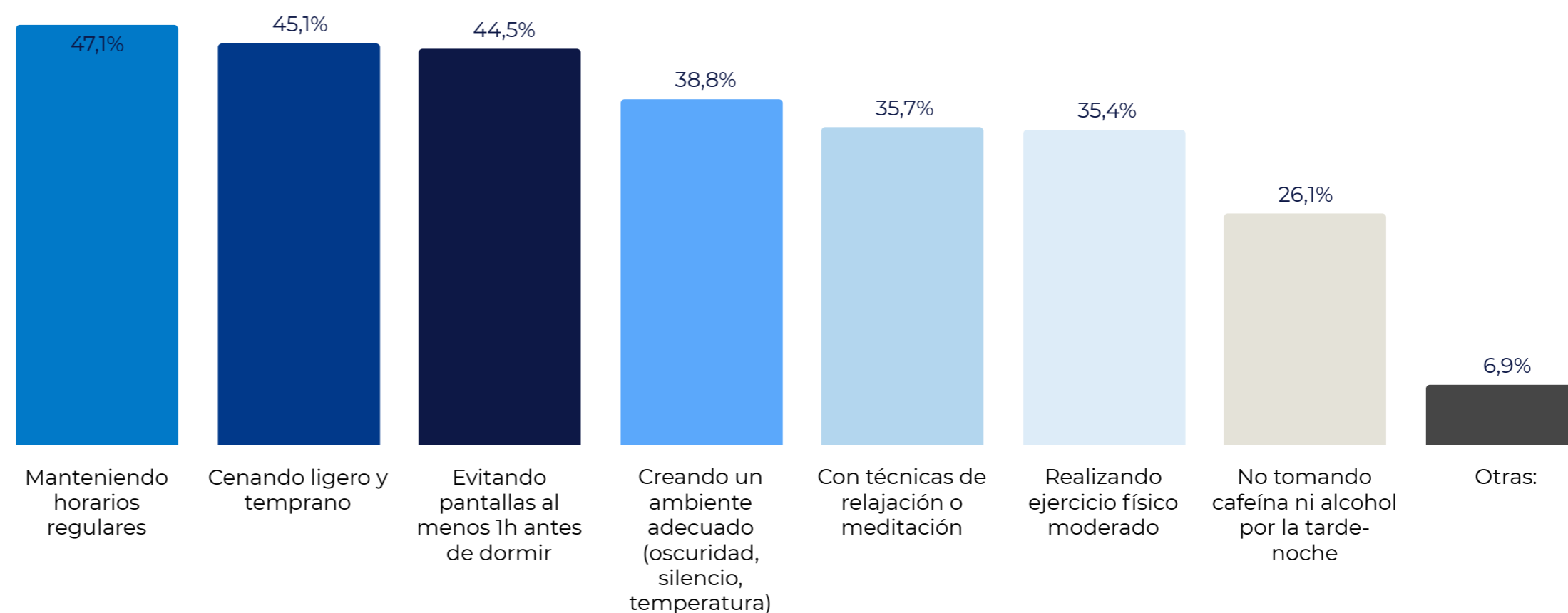
¿Qué síntomas tienes cuando duermes mal?



Higiene del sueño y salud

Los españoles señalan, como principales mejoras para su higiene del sueño, **mantener horarios regulares** (47,1%), **cenar ligero y temprano** (45,1%) **y evitar pantallas** al menos una hora antes de ir a dormir (44,5%).

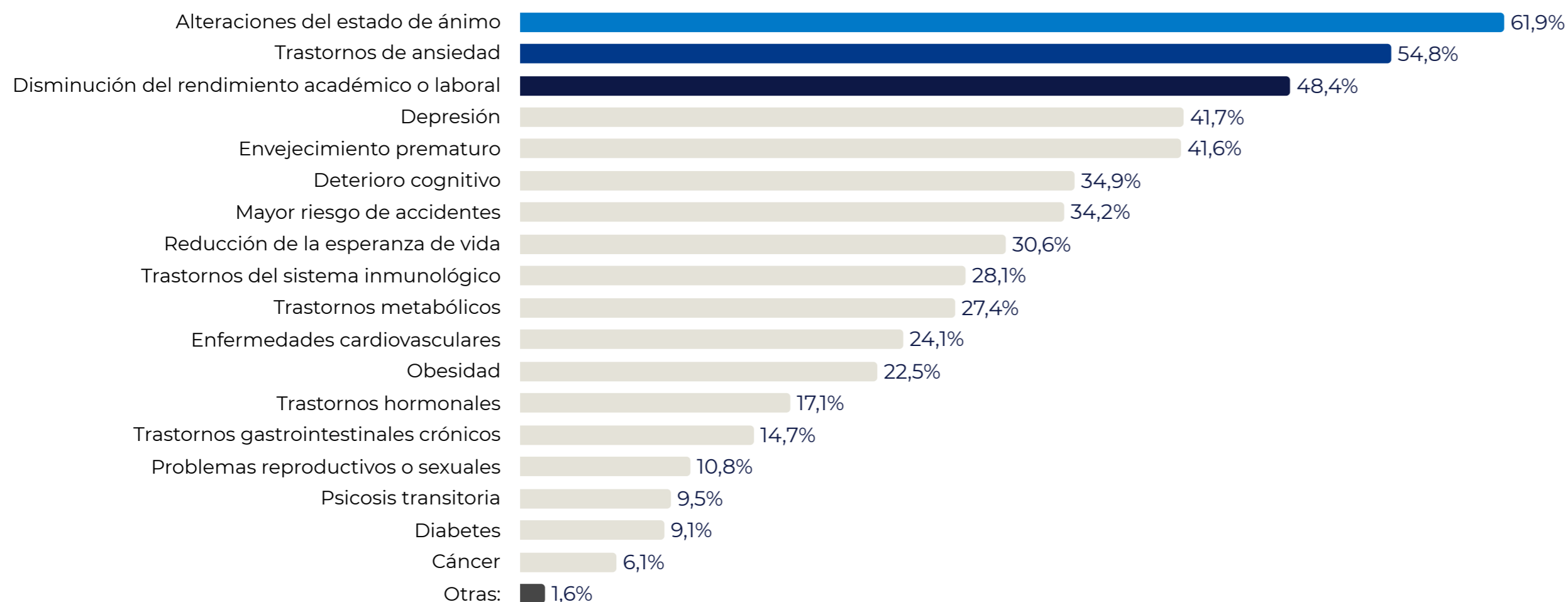
¿Como podrías mejorar tu higiene del sueño?



¿Y qué relación tiene la falta de sueño con la salud?

En cuanto a las enfermedades o repercusiones que pueden derivarse la falta de sueño, los encuestados señalan las **alteraciones del estado de ánimo** (61,9%), los **trastornos de ansiedad** (54,8%) y la **disminución del rendimiento académico o laboral** (48,4%) como las principales.

¿Que repercusiones crees que tiene la falta de sueño?



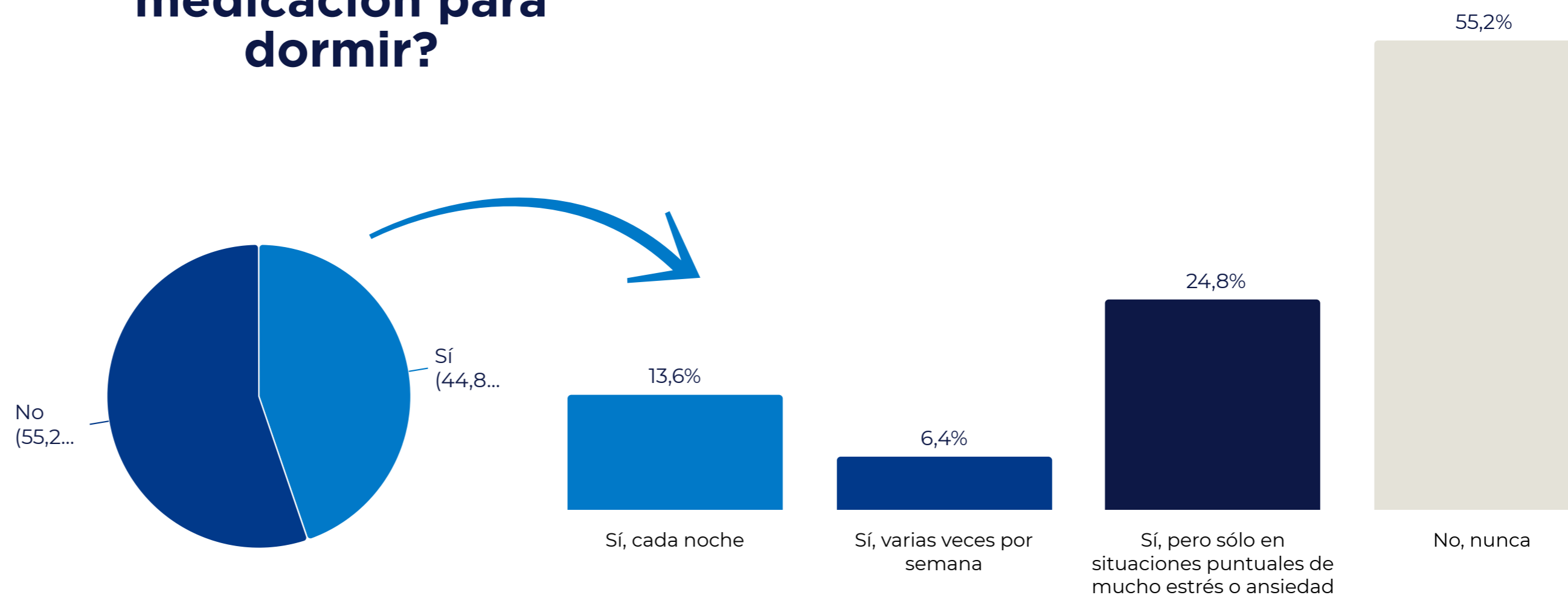
91%
de españoles
piensa que la falta de
sueño puede empeorar
su estado de salud

Hábitos y técnicas para dormir mejor

4 de cada 10 españoles (44,8%) toman o han tomado en alguna ocasión **medicación para dormir**. De ellos, un **13,6%** lo hace **cada noche**, un **6,4%** **varias veces por semana** y un **24,8%** solo se medica en **situaciones puntuales** con mucho estrés o ansiedad.

¿Tomas o has tomado medicación para dormir?

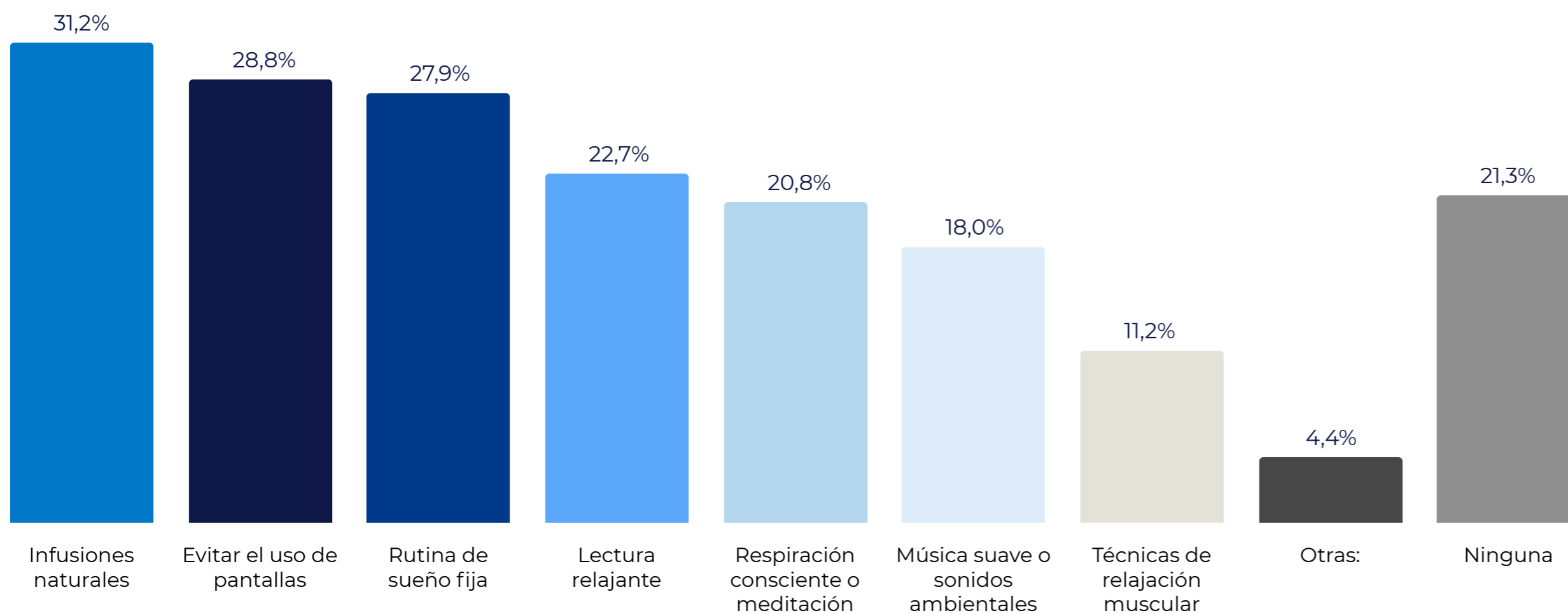
¿Con qué frecuencia?



Infusiones y evitar las pantallas, técnicas más utilizadas para dormir mejor

Para dormir mejor, los españoles utilizan **infusiones naturales** (31,2%), **evitan el uso de pantallas** (28,8%) y mantienen una **rutina de sueño fija** (27,9%). Por su parte, 2 de cada 10 encuestados (21,3%) **no lleva a cabo ningún tipo de técnica** para dormir mejor.

¿Qué técnicas utilizas para dormir mejor?

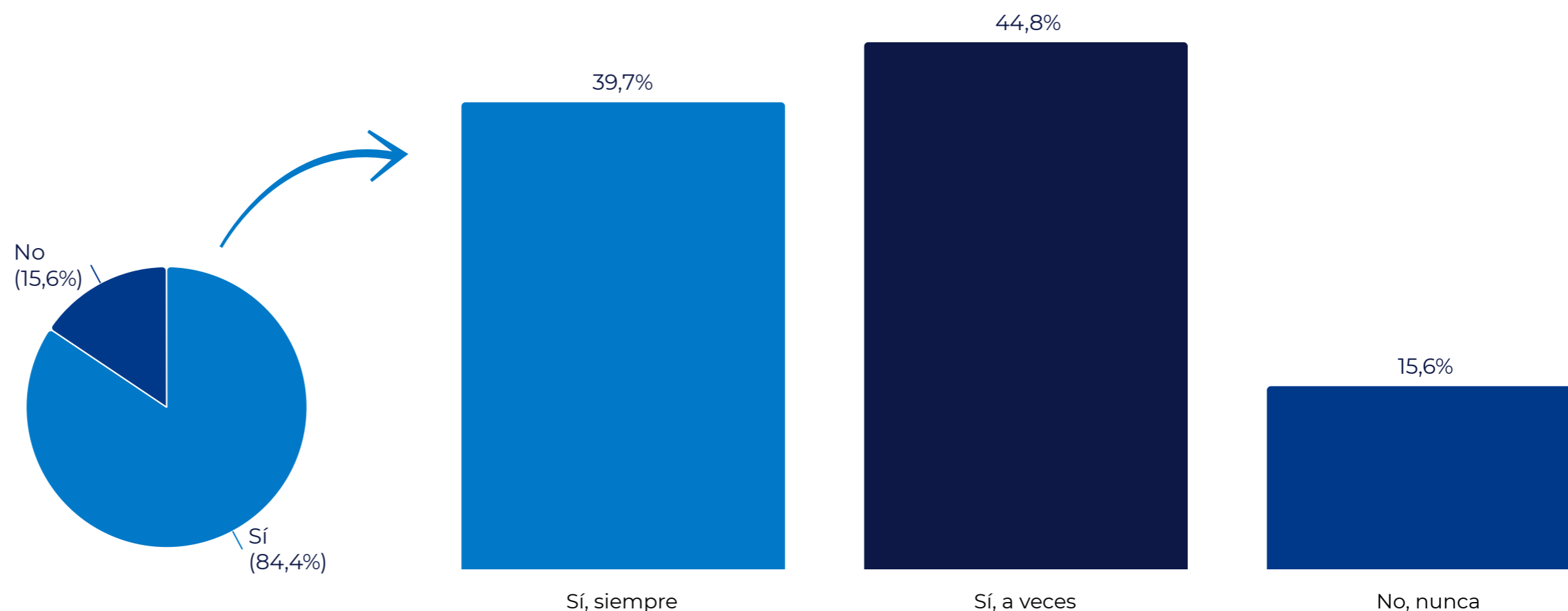


84%
de los españoles
utiliza dispositivos
tecnológicos durante los 30
minutos antes de dormir.
De ellos, un 39,7% lo hace
siempre y un 44,8% a veces



En este sentido, son **los más jóvenes** (18 a 34 años) quienes, en mayor medida que el resto, utilizan **dispositivos tecnológicos antes de ir a dormir**, llegando a más del **95% en el caso de las personas de 25 a 34 años**. Los que **menos los usan son los de mayor edad**, a partir de 55 años, siendo el porcentaje de un 67,5% en este caso.

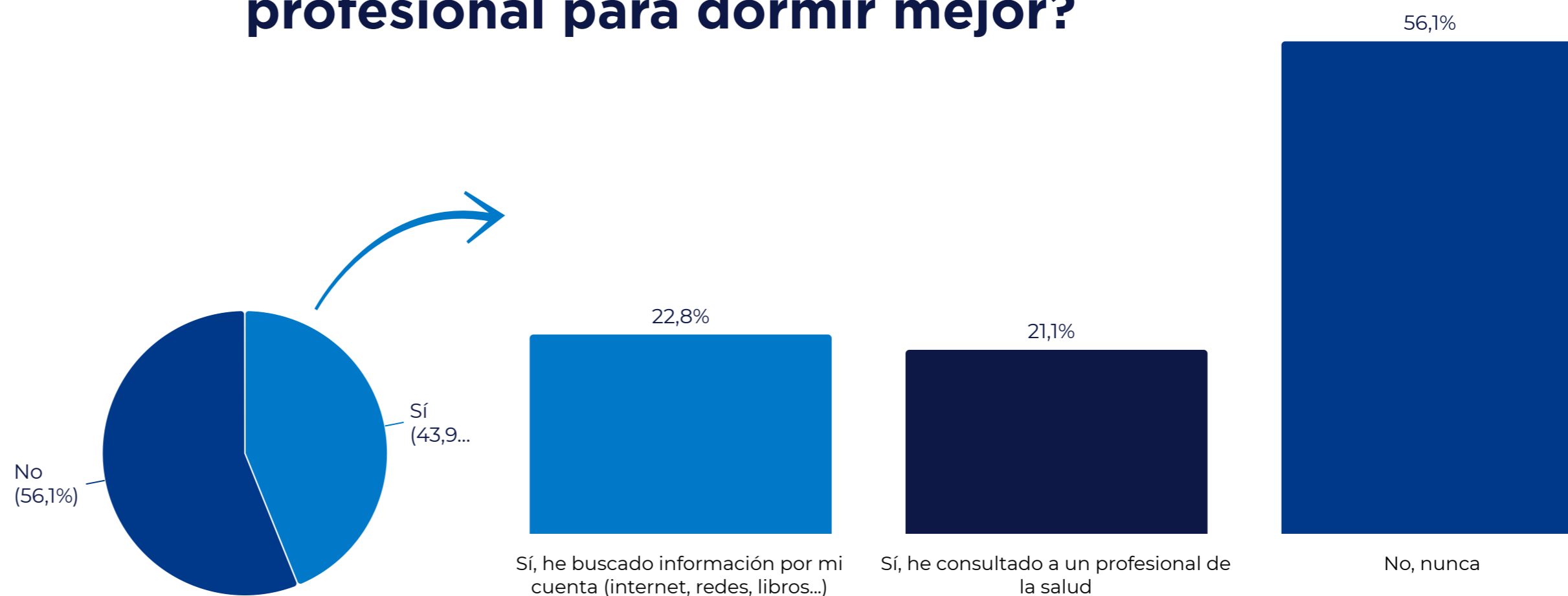
¿Sueles usar dispositivos durante los 30min antes de dormir?



Ayuda profesional

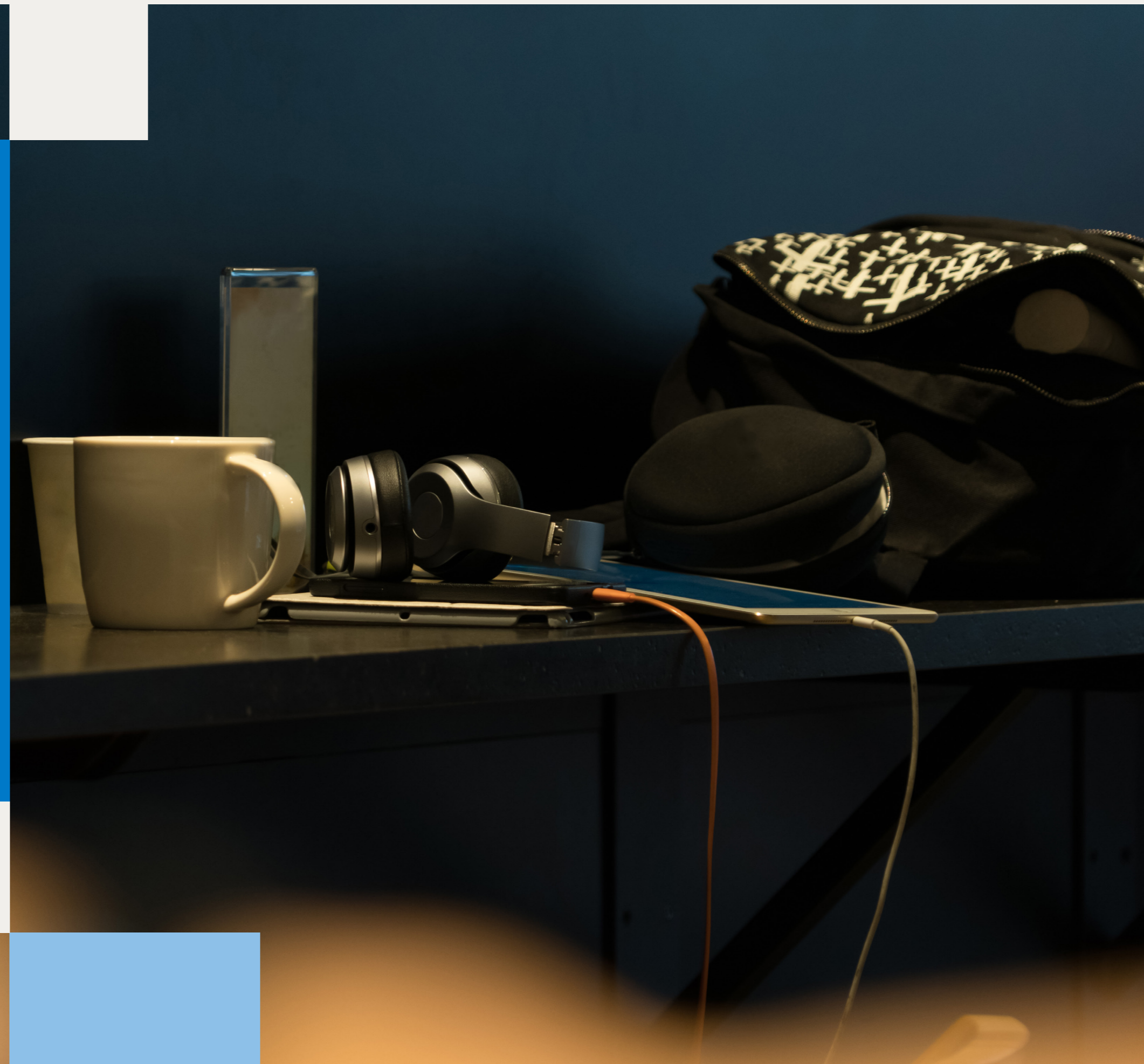
El **43,9% de españoles** señala que ha buscado **información para dormir mejor**, bien por su cuenta (22,8%) o bien consultado a un profesional de la salud (21,1%).

¿Has buscado información o ayuda profesional para dormir mejor?



3.

**Conclusiones
e insights**





61,0%

consideran que duermen bien

Los hombres, los jóvenes (18-34 años), los de mayor edad (65-75 años) y quienes viven en poblaciones de menos de 10.000 hab. aseguran que duermen bien en mayor porcentaje.

93,3%

les gustaría dormir mejor



84,4%

les gustaría dormir más horas

86,7%

se despiertan por las noches

¿Por qué duermen mal?



51,7%

estrés o ansiedad



34,1%

preocupaciones económicas o familiares



30,7%

uso de pantallas antes de dormir

6,5

media de horas/día que duermen los españoles



8,0

media de horas/día que deberían dormir



Piensen mejorar su higiene del sueño:

47,1%

manteniendo horarios regulares

45,1%

cenando ligero y temprano

44,5%

evitando pantallas al menos 1 h antes de dormir

Repercusiones derivadas de la falta de sueño:

61,9%

alteraciones del estado de ánimo

54,8%

trastornos de ansiedad

48,4%

disminución rendimiento académico o laboral



91,4%

piensan que la falta de sueño puede empeorar su salud



44,8%

toman o han tomado
medicación para dormir

De ellos, un 13,6% toman medicación cada noche, un 6,4% la toman varias veces por semana y un 24,8% solo se medican en situaciones puntuales, cuando tienen mucho estrés o ansiedad.



84,4%

usan dispositivos
durante los 30 minutos
antes de dormir

Técnicas que utilizan para dormir mejor:



31,2%

tomar infusiones naturales



28,8%

evitar el uso de pantallas



27,9%

tener una rutina de sueño fija

43,9%

han buscado
información o
ayuda profesional
para dormir mejor



Principales conclusiones

- Los españoles duermen una media de **6,5 horas** diarias.
- Duermen menos: **mujeres**, personas de **55-64 años** y quienes tienen **menores ingresos**.
- El **61% cree dormir bien**, sobre todo los **hombres**, los **jóvenes** (18-34 años), **los mayores** (65-75 años) y quienes viven en **poblaciones <10.000 habitantes**.
- El **93,3% desearía dormir mejor** y el **84,4% querría dormir más horas**, especialmente los jóvenes y los de 45-54 años.
- Según los encuestados, deberían dormir **8 horas** diarias.
- El **86,7% se despierta** durante la noche:
- Principales **causas** del mal descanso:
 - Estrés o ansiedad
 - Preocupaciones económicas/familiares
 - Uso de pantallas antes de dormir
- **Mejores hábitos** para mejorar el sueño según los encuestados:
 - Mantener horarios regulares
 - Cenar ligero y temprano
 - Evitar pantallas antes de dormir
- El **91,4%** cree que la falta de sueño **perjudica su salud**.
- **Consecuencias** más señaladas:
 - Alteraciones del ánimo
 - Ansiedad
 - Bajo rendimiento laboral/académico

Gracias

Sanitas 

Parte de Bupa

