Sleep Stats and Facts — Spanish



HECHOS

- 1. La falta de sueño podría ser la razón por la que su gerente está tan malhumorado
- 2. La falta de sueño puede perjudicar a la economía
- 3. Una siesta de gato en el trabajo puede hacerte más productivo
- 4. Ya están aquí las cápsulas de siesta corporativas
- 5. El trastorno del sueño por turnos (SWSD) es real
- 6. El insomnio disminuye la productividad laboral
- 7. El exceso de trabajo puede aumentar los riesgos para la salud
- 8. Una empresa japonesa está incentivando a sus empleados para que duerman

ESTADÍSTICAS

- El 68% de los estadounidenses tiene dificultades para dormir al menos una vez a la semana.
- El 36,5% de los trabajadores estadounidenses duermen menos de las siete horas recomendadas.
- El 41% de las personas utilizan ayudas para dormir sin receta médica varias veces a la semana.
- Los estadounidenses que declararon tener una salud muy buena o excelente durmieron 23 minutos más que los que calificaron su salud como buena, regular o mala.
- Sólo 1 de cada 10 estadounidenses considera que el sueño es su máxima prioridad por encima de la forma física, el trabajo, las aficiones y la vida social.
- Sólo 1 de cada 10 estadounidenses prioriza el sueño por encima de su trabajo, su forma física, sus aficiones y su vida social.
- Las mujeres son más propensas a tener problemas para dormir una vez a la semana (26%) que los hombres (16%). Dormir mejor
- La duración del sueño saludable es más común entre los blancos no hispanos (67%), los hispanos (66%) y los asiáticos (63%), y es menos común entre los negros no hispanos (54%) y los multirraciales no hispanos (54%). CDC
- La persona media tarda 7 minutos en dormirse. Psych Central
- Un extra de 60 a 90 minutos de sueño por noche puede hacerte más feliz y más sano.
- Las personas que duermen entre 5 y 6 horas tienen 4,2 veces más probabilidades de enfermar que las que duermen 7 horas o más.
- Las personas con horarios de sueño constantes tienen 1,5 veces más probabilidades de sentirse bien descansadas durante el día.
- Las personas que siguen un horario de sueño constante están 1,5 veces más

descansadas durante el día.