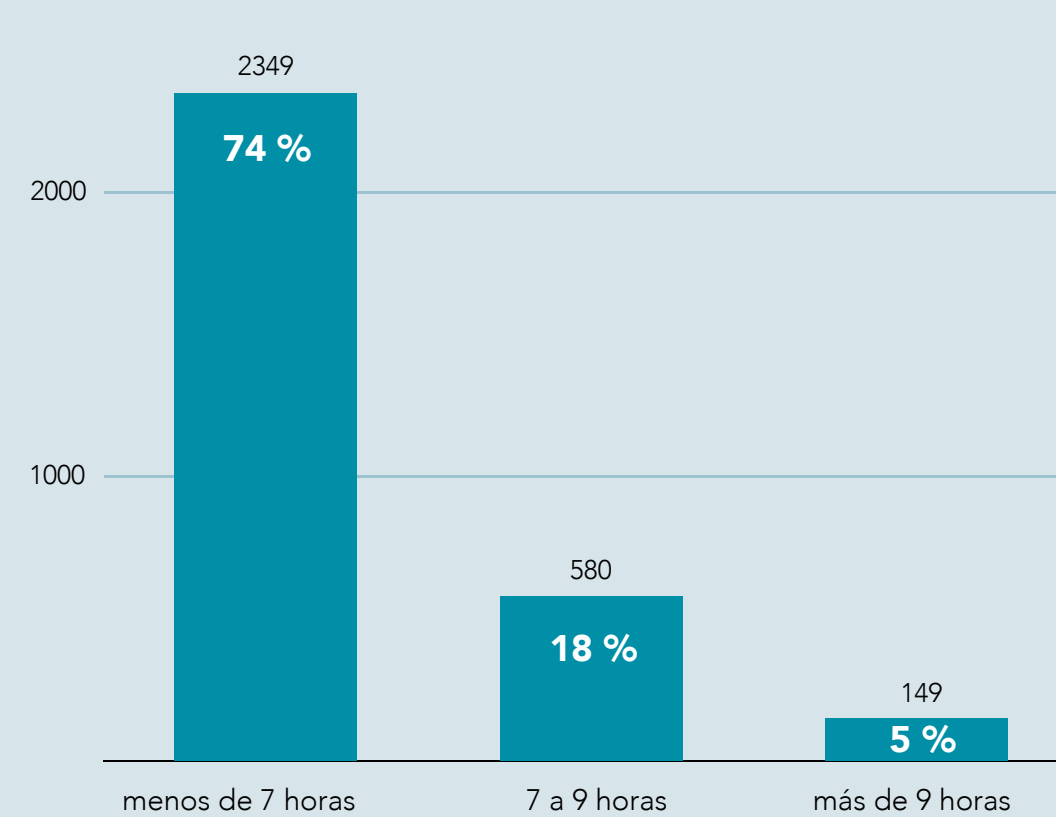
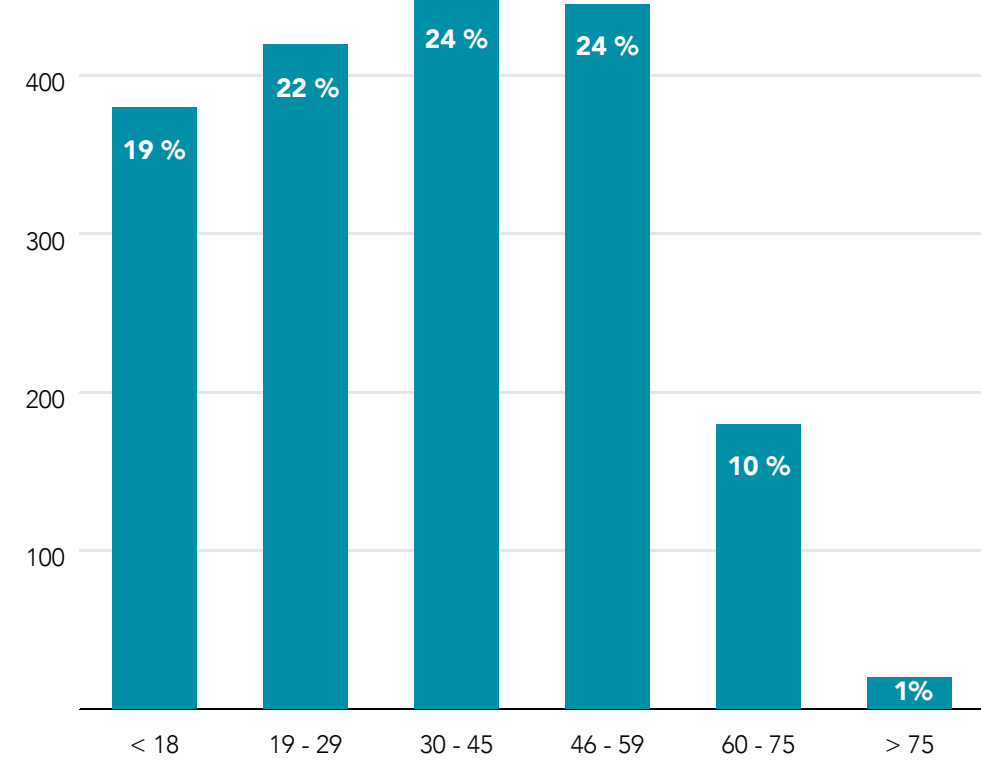
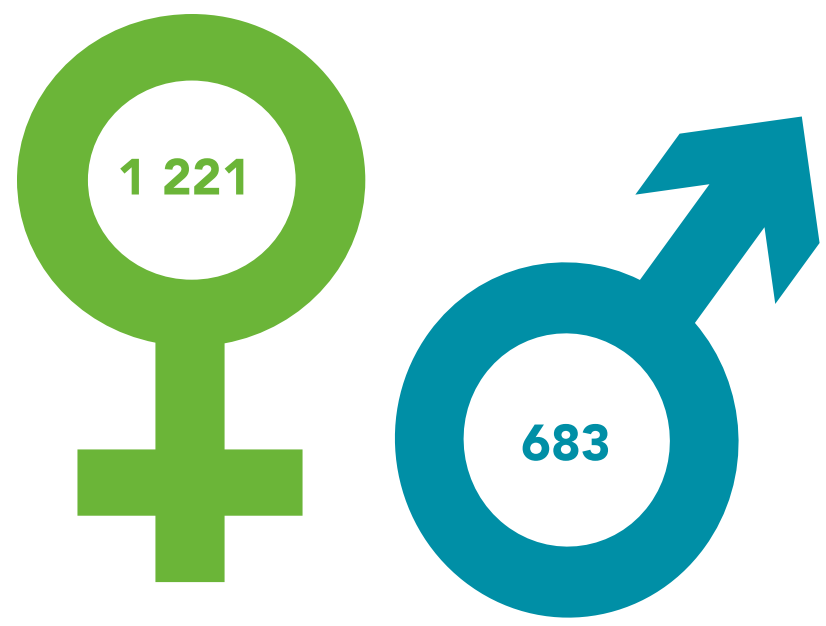


# RESUMEN DE LOS DATOS OBTENIDOS DEL ESTUDIO DEL SUEÑO DE RECHARGE ENERGY

## El género y la edad de los participantes en la encuesta



### ¿Cuánto tiempo duermen los participantes del estudio cada noche?

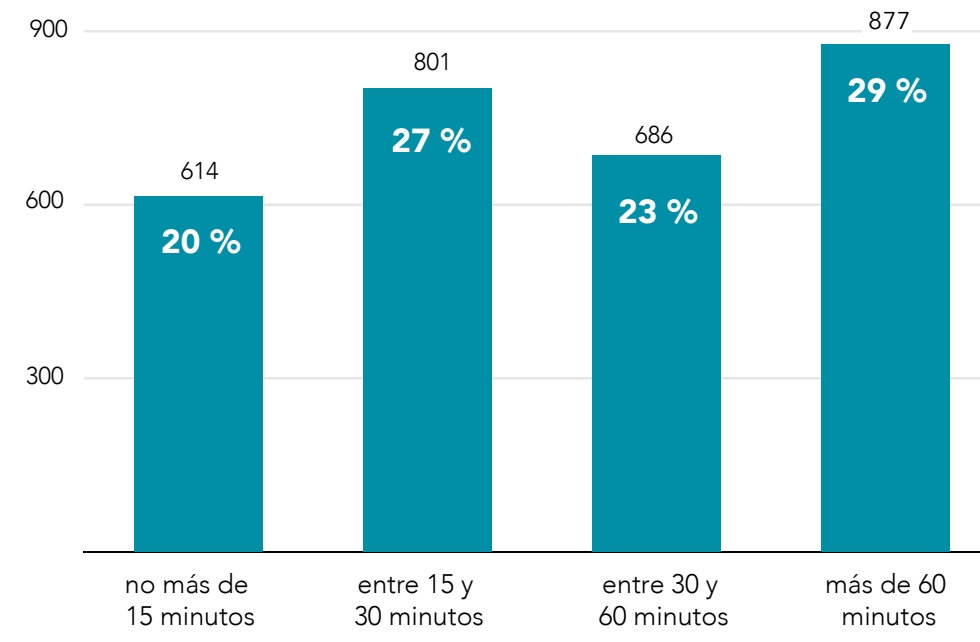
El 74% de los participantes de este estudio duermen menos de las 7-9 horas recomendadas por los expertos del sueño (FUENTE).

Además un 30% respondieron que duermen menos de 5 horas por noche.

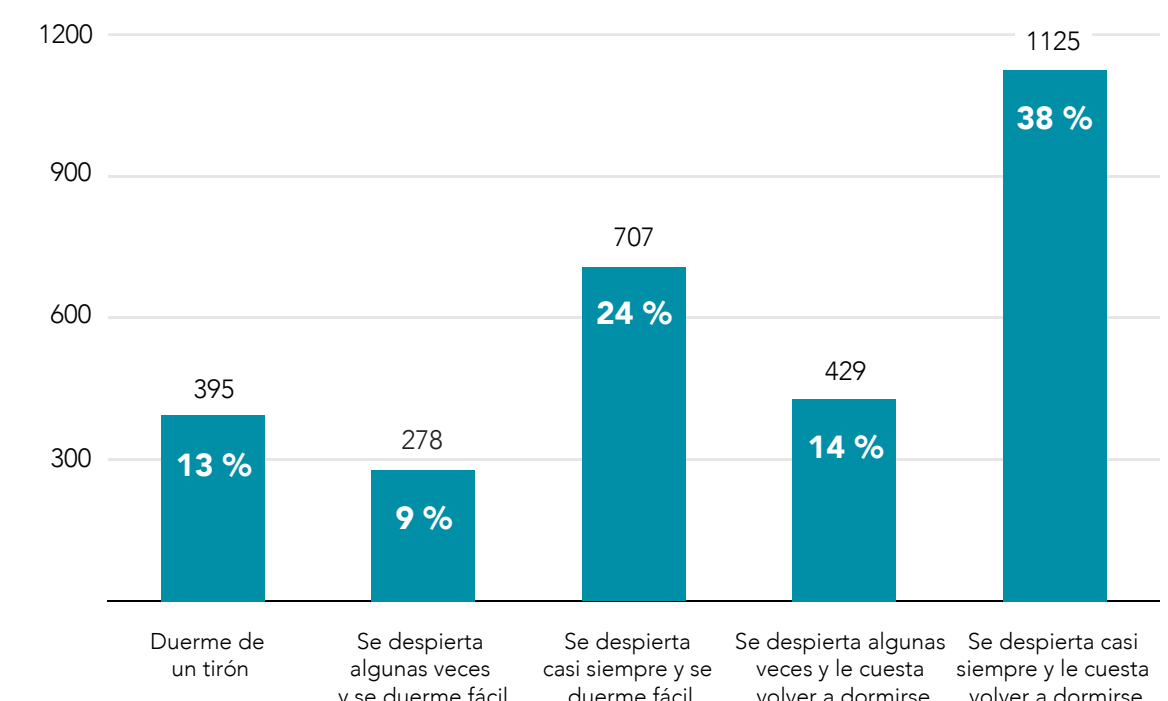
### ¿Cuánto dormían los participantes?

## Calidad del sueño

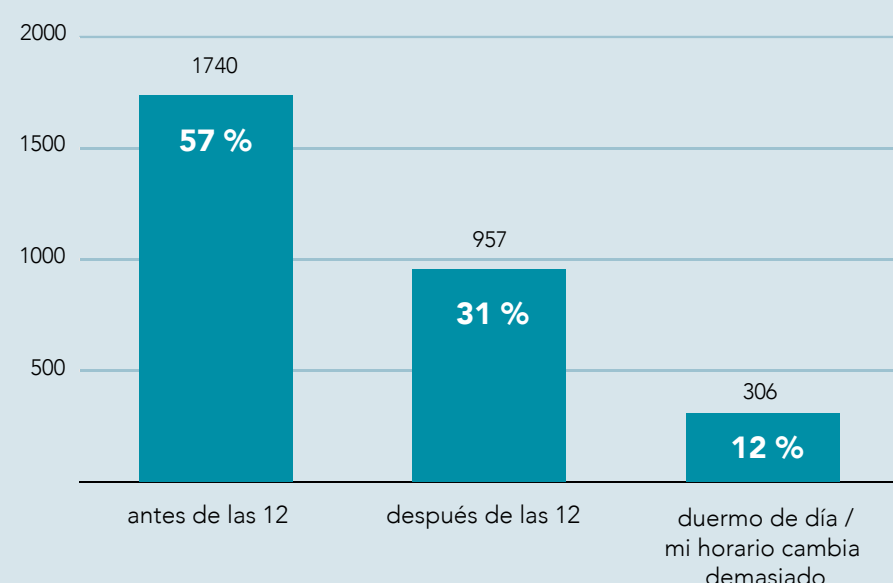
El 29% de los participantes tardan más de una hora en quedarse dormidos y un 79% tardan más de 15 minutos, que es el tiempo normal aproximado que una persona sana debería tardar en quedarse dormida según (FUENTE). Y lo que es aún peor, un 38% se despierta todas las noches y tiene dificultades para quedarse dormida de nuevo. Además un 24% se despierta varias veces por noche pero se vuelven a dormir rápidamente.



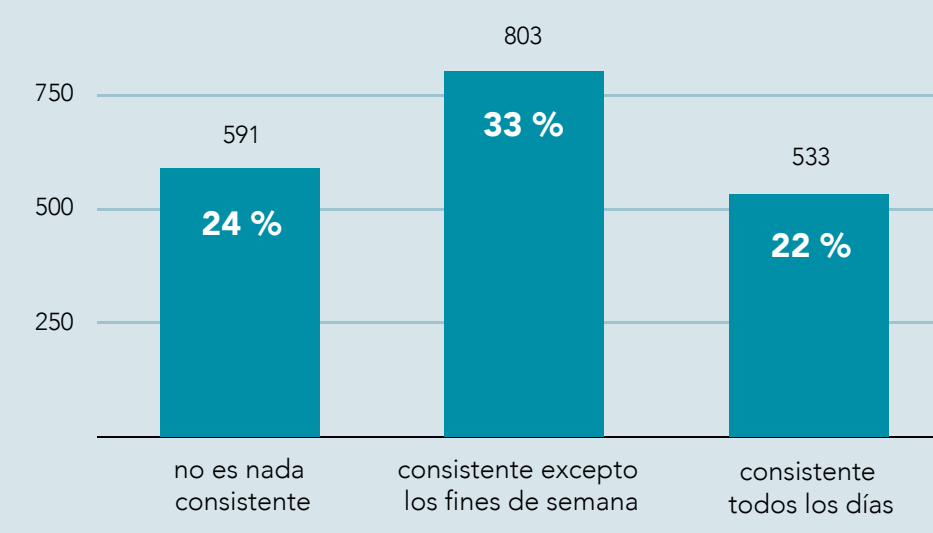
### ¿Cuánto sueles tardar en quedarte dormido/a?



### ¿Te despiertas durante la noche?



### Los horarios promedio de acostarse



### La consistencia de la hora de acostarse

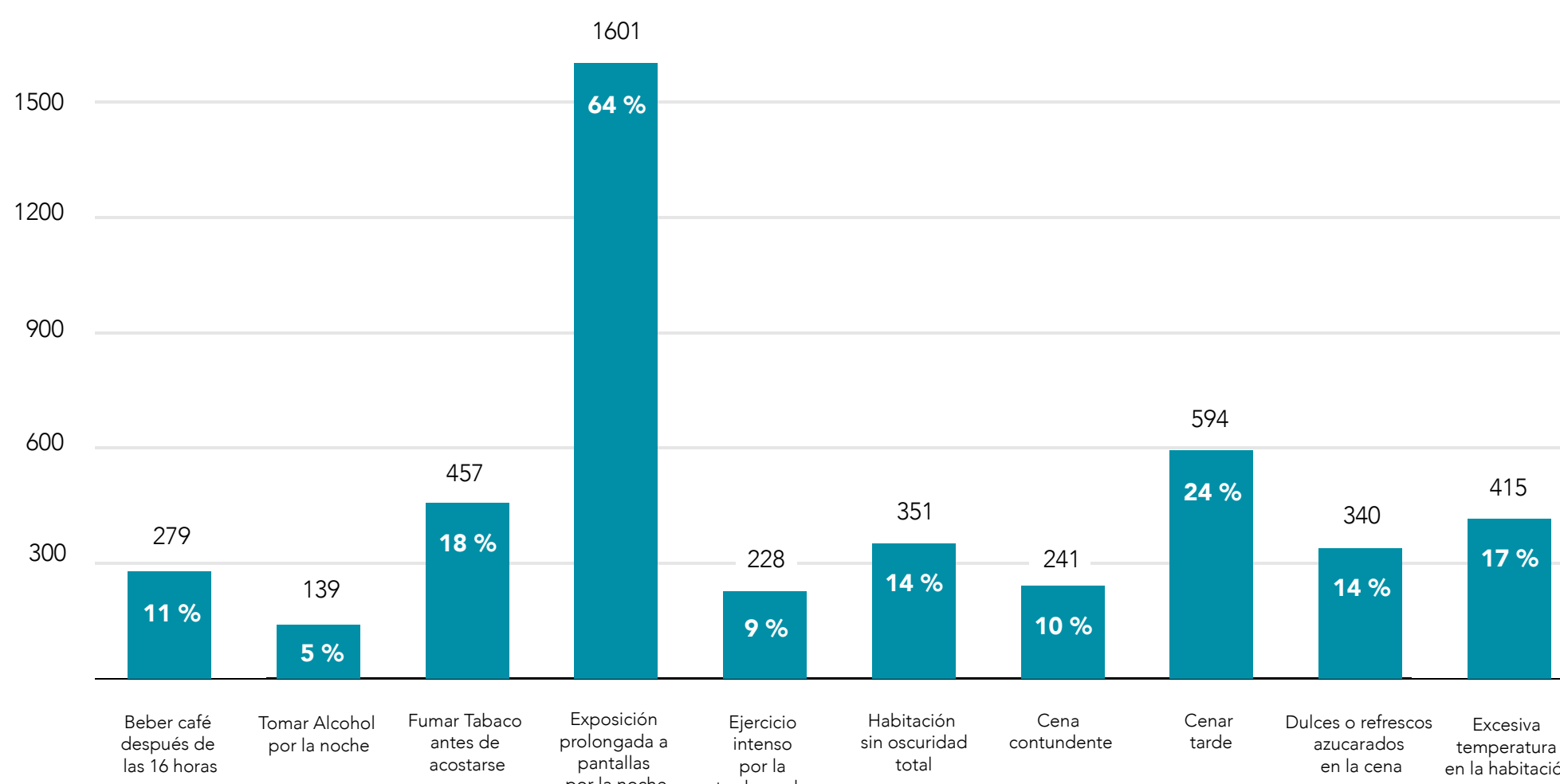
## Hábitos de Sueño

Aunque el 74% de los participantes duermen menos de lo recomendado, la hora a la que se van a la cama no parece ser la causa principal ya que el 57% se acuesta antes de las 24:00 horas. Además la consistencia en el horario de los participantes también ha sido bastante buena, solo el 24% respondieron que no tienen un horario regular de sueño.

## Otros Hábitos del Sueño:

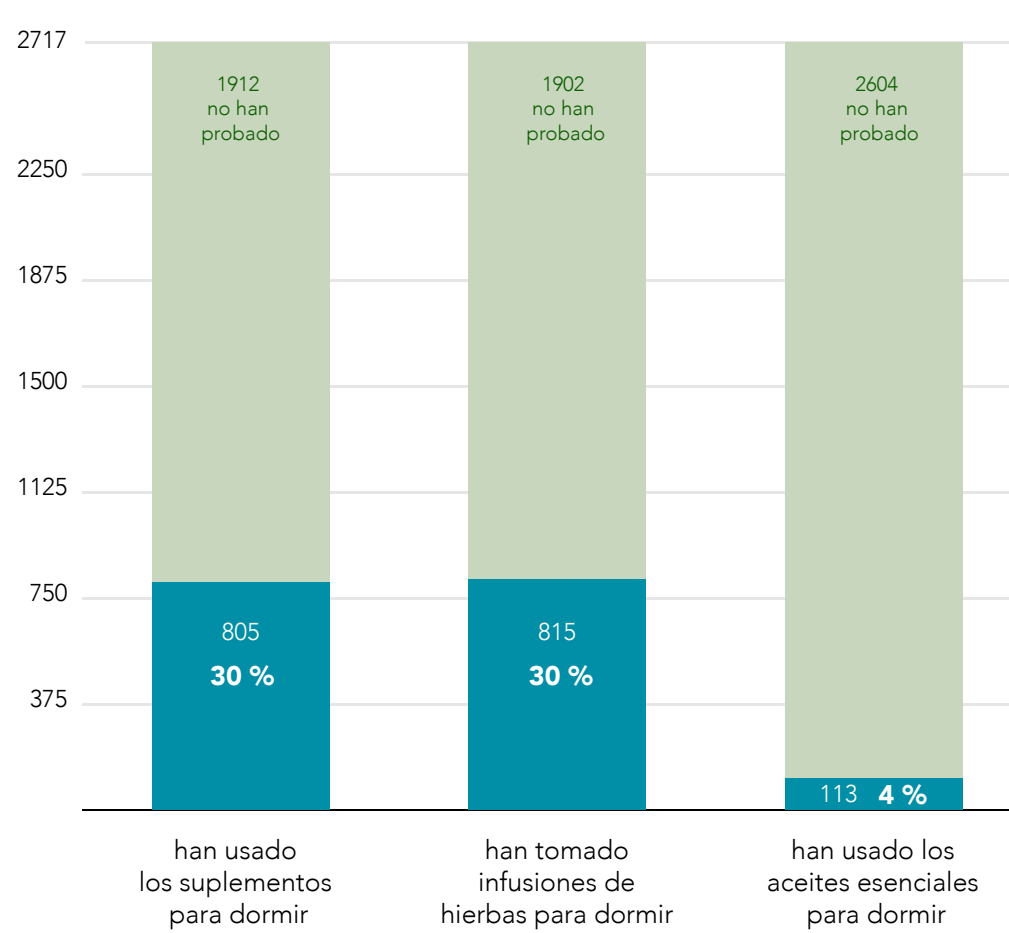
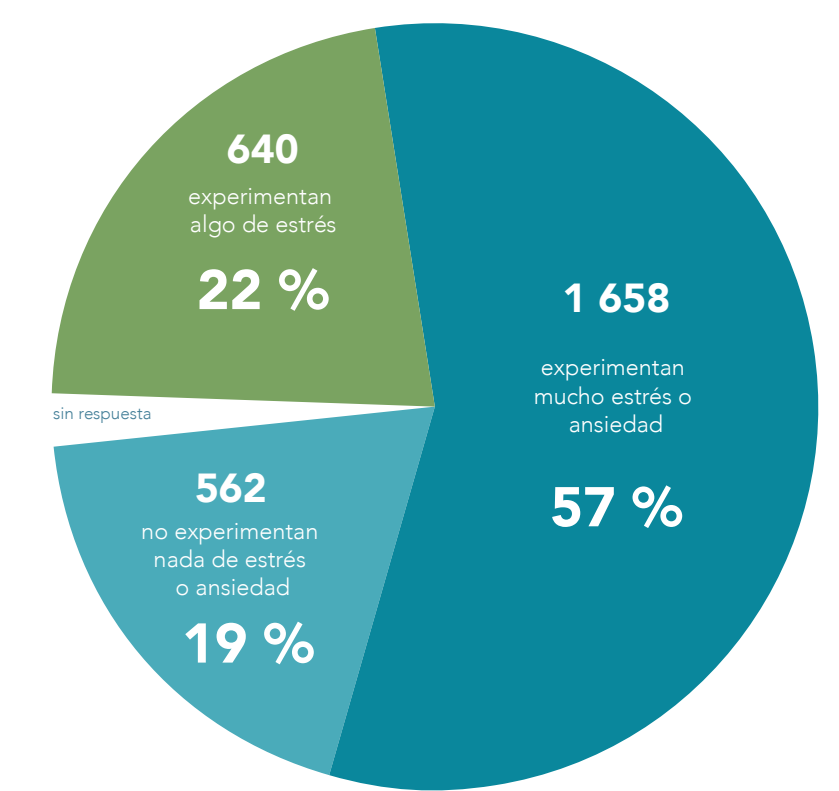
La hora de irse a dormir o la irregularidad del horario de sueño no parecen ser las causas principales que expliquen la mala calidad del sueño de los encuestados sino que quizás puede relacionarse con otros hábitos.

Como podemos ver, un 64% de los participantes usan pantallas varias horas por la noche, poco antes de dormir y además un 57% confirman que su nivel de estrés influye negativamente en su sueño. Especialmente el último dato es muy preocupante ya que el estrés no tiene tan fácil solución como la exposición a las pantallas, aunque hay que tener en cuenta que el cuestionario se ha realizado durante la Pandemia de Covid.

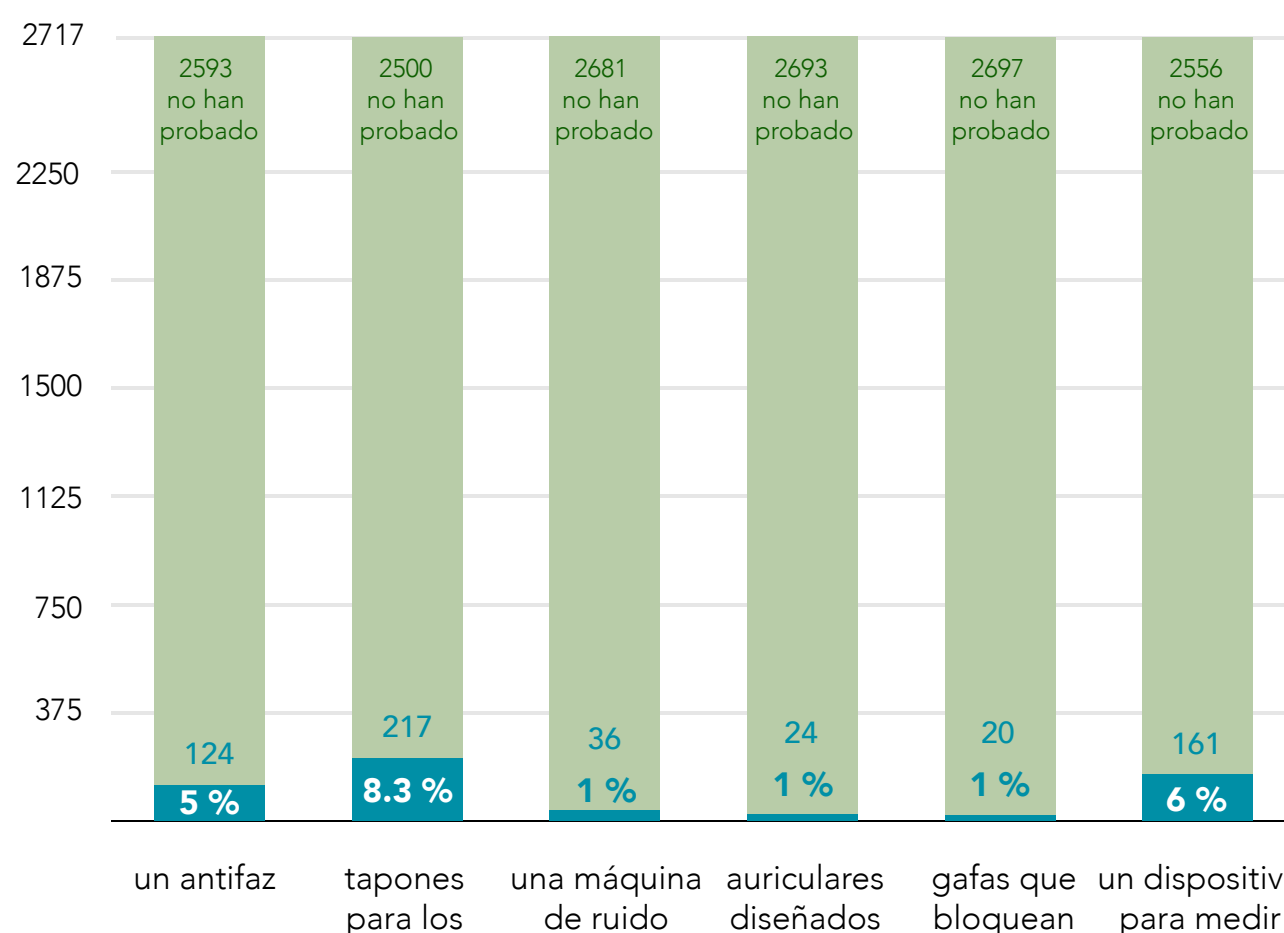


### Los malos hábitos que afectan el sueño

### ¿Están sufriendo de estrés?



### Uso de soluciones naturales para el sueño



### Uso de productos para mejorar el sueño

### ¿Cómo intentan solucionar los encuestados sus problemas del sueño?

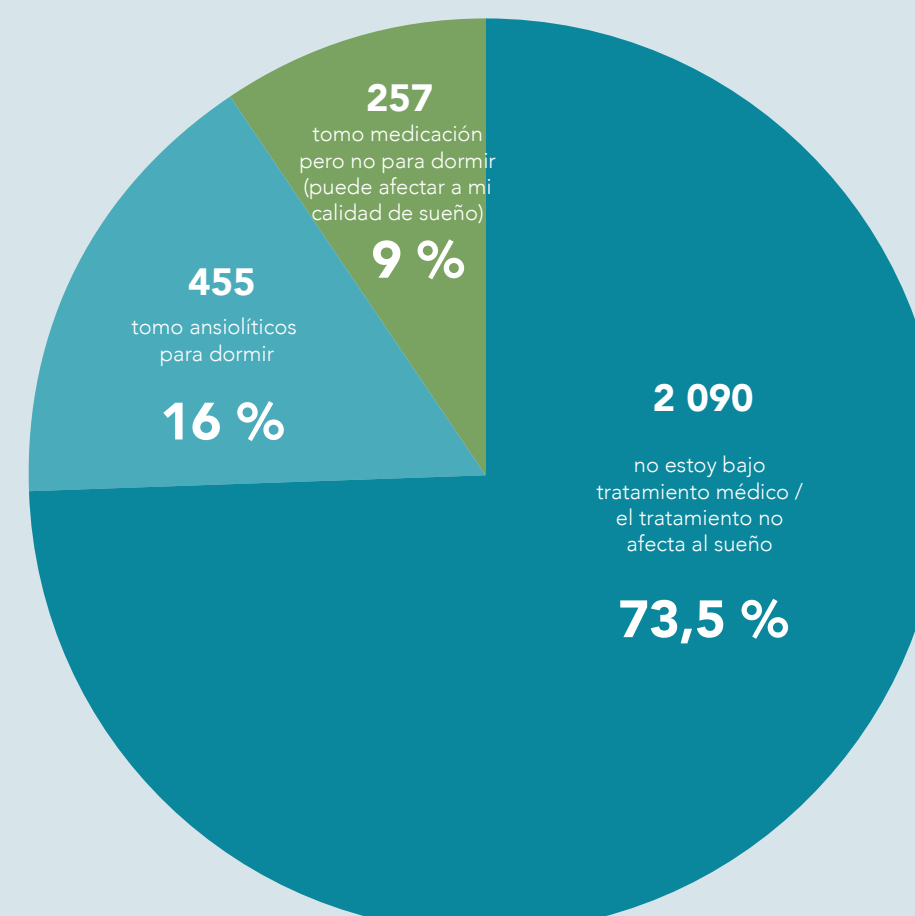
Un 64% de los participantes han probado algún remedio natural para dormir. Un 30% respondieron que han tomado suplementos naturales como la Valeriana, un 30% han elegido las infusiones y un 4% han probado con la aromaterapia.

Aunque los suplementos naturales han sido relativamente populares, no podemos decir lo mismo de soluciones tan clásicas como los tapones o antifaces para dormir. Tampoco es común el uso de artilugios más modernos como las gafas anti luz azul o las máquinas de ruido blanco. En total, sólo un 22% de los participantes ha probado algún producto para mejorar el sueño.

## Diagnóstico y Medicación:

También queríamos saber cómo y a quién han solicitado ayuda los participantes para solucionar sus problemas de sueño. Sorprendentemente, sólo el 13% han sido diagnosticados con un trastorno de sueño mientras que el 35% sospechan que tienen un trastorno de sueño sin diagnosticar.

Lo que es todavía más preocupante es que a pesar de que solo el 13% (362 personas) han sido diagnosticados con un trastorno de sueño, un 16% (455 personas) confiesa tomar ansiolíticos para dormir. Esto significa que como mínimo el 3% de los encuestados (93 personas), se han automedicado con ansiolíticos, aunque seguramente este número es todavía más alto ya que no se puede esperar que al 100% de los diagnosticados se les haya tratado con ansiolíticos para solucionar su trastorno de sueño.



### ¿Toma alguna medicación que pueda estar afectando a su sueño?

Además si comparamos con el último gráfico, vemos que menos de un 4% de los participantes han consultado con un especialista de sueño y alrededor de un 17% simplemente lo han consultado con su médico de cabecera.

### ¿Tienen trastornos del sueño?

### ¿Has buscado ayuda alguna vez para mejorar tu calidad de sueño?

