



La calidad del sueño, esencial para los españoles

- El Primer Estudio sobre Salud y Descanso confirma que para una buena calidad de vida los españoles valoran la calidad de sueño por encima de la cantidad, la alimentación y la práctica de deporte.
- El 32% de la población se levanta cansado y con dolores cada mañana
- La siesta ya no es 'deporte nacional', sólo la duerme un 16% de los españoles

Madrid, 22 de enero de 2009.- Los españoles están, en líneas generales, bastante contentos con su salud: un 61,3% de la población considera su estado de salud bueno o muy bueno. Sin embargo, **son muchos, hasta un 32%, los que se levantan cada mañana cansados y sin energía o con dolores musculares**, una cifra que crece progresivamente conforme aumentan los años del colchón ¿La causa? *“Muy posiblemente sea un mal cuidado o una mala elección del equipo de descanso”*, explica la doctora María Sáinz, presidenta de Fundadeps. De hecho, según el Primer Estudio sobre Salud y Descanso realizado por Asocama —Asociación Española de la Cama— y Fundadeps —la Fundación de Educación para la Salud del Hospital Clínico San Carlos—, **el 61,5% de los encuestados señala el equipo de descanso como uno de los factores que más influyen en la calidad del sueño, sólo por detrás del estrés (76,5%), y el calor (72%)**. Tras ellos se situarían los cambios de rutina, el frío y la falta de deporte.

A pesar de ello, según el estudio, en ocasiones prestamos poca atención a la hora de elegirlo: **sólo la mitad de la población ha llegado a cambiar su colchón antes de los 10 años** (¡incluso hay algunos que siguen utilizando el mismo desde hace más de 20!). Dato que contrasta con las opiniones de los principales especialistas: *“La influencia del equipo de descanso en el sueño diario, y por tanto, en el estado de salud general, es enorme, por eso desde Asocama siempre recomendamos que, en ningún caso, se utilice un colchón de más de 10 años porque pierde higiene y confortabilidad, factores fundamentales para el buen descanso”*, explica José Manuel Nogueiras, secretario general de Asocama. Según se refleja en el estudio, el principal motivo de cambio de colchón para los españoles no es que llegue a esos diez años de vida (sólo un 5,6% renovó su colchón por ese motivo), sino que les parecía deteriorado o desgastado (un 41,5%). *“Muchas veces —asegura Nogueiras— a simple vista puede parecernos que nuestro colchón está en buen estado, pero no es así. También el interior, su amortiguación y su higiene sufren con el paso de los años, y todo eso puede afectar a nuestro descanso”*.

Lo mismo ocurre a la hora de cambiar el colchón: **un sorprendente 46% ni siquiera lo probó antes de comprarlo**. En este sentido, desde Asocama

recomiendan que la/las personas que vayan a usar el colchón lo elijan según sus características físicas y sus gustos a la hora de dormir, y que por supuesto, lo prueben siempre, en pareja, si van a dormir dos, antes de comprarlo. El **aspecto más valorado por las personas que sí prueban el colchón a la hora de decantarse por uno u otro es la comodidad (un 47,6%), aunque también se tienen en cuenta las recomendaciones (30%), el precio, la firmeza y los materiales.**

Una de las conclusiones del estudio es que los españoles consideramos la calidad del sueño como factor determinante de la calidad de vida, por encima de la cantidad de horas de sueño, la alimentación y la actividad deportiva. Además, somos conscientes de que un mal descanso nos afecta, sobre todo, en la concentración en el trabajo. Para la doctora Sáinz *“un mal descanso nos afecta en el estado general de ánimo y de salud a lo largo de todo el día. Las personas necesitamos dormir una media de 7-8 horas diarias para recuperar energías y mantener nuestra mente y nuestro cuerpo en condiciones óptimas, pero no de cualquier manera. Es fundamental que ese sueño sea de calidad, es decir, sin despertares, sin malas posturas y por supuesto, sin dolores ni contracturas”.*

¿Cómo dormimos?

Otro de los objetivos del estudio era comprobar los hábitos de sueño de los españoles. Según los resultados, **un 5,4% de la población padece insomnio (un 5,6% de los madrileños), y hasta un 17% tarda más de 30 minutos en dormirse todas las noches.** En general, son las mujeres quienes tienen más dificultades para conciliar el sueño, y curiosamente Madrid es la segunda región donde más rápido se duermen los ciudadanos, sólo precedida por Aragón. Una vez dormidos, **la mitad de la población asegura dormir seguido durante toda la noche, mientras que la otra** mitad afirma despertarse por lo menos una vez, un 21% de ellos sin motivo aparente.

Respecto al número de horas, **los españoles dormimos alrededor de siete horas**, algo más los fines de semana, aunque los más jóvenes llegan hasta las ocho horas y media. En cuanto a **la siesta, claramente pierde posiciones: un 58,6% de la población no la duerme nunca, y sólo un 16,2% lo hace a diario;** en este último caso, preferimos cambiar el colchón por el sofá (un 72,2%) ¿Los que más lo hacen? Los hombres a partir de 45 años.

¿Y en qué postura?, lo tenemos claro, **preferimos dormir de lado: un 64,7%,** frente al 7,8% y 7,9% que lo hace boca arriba y boca abajo respectivamente. Y finalmente respecto al tamaño, es curioso comprobar que **predominan las camas de 1,35cm, utilizadas por un 42,1% de la población, seguidas por las de 1,50cm (un 27,8%).**

El colchón es un gran aliado, no sólo para dormir: **el 57,2% lo utiliza además para mantener relaciones sexuales, un 26% para ver la televisión, y un 25% para leer; curiosamente, hay un 29,6% que sólo y exclusivamente lo utiliza para dormir.**

En líneas generales, los españoles lo tienen claro: **a los diez años cambiaríamos primero el colchón (un 40,2%), frente al 13% que cambiaría el coche y el 6% que da prioridad a los electrodomésticos.**

Acerca de ASOCAMA

La Asociación Española de la Cama, **ASOCAMA**, es la asociación de fabricantes de equipos de descanso, nace en 1985 con el objetivo de velar por la calidad y contribuir a la mejora de la cultura del descanso. Esta cultura se basa en que pasamos casi un tercio de nuestra vida durmiendo y, por ello, debemos hacer de esta actividad un

momento placentero y reparador. **ASOCAMA** aconseja reemplazar los equipos de descanso antes de los 10 años, ya que factores como el uso y el paso del tiempo merman sus propiedades de firmeza, elasticidad e higiene.

Acerca de Fundadeps

La Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) es una entidad sin ánimo de lucro creada por la **ADEPS** del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, que desde su fundación en 1985 es el referente Nacional en Promoción y Educación par la Salud. **FUNDADEPS** tiene como finalidad fomentar a través de la promoción, la educación para la salud y la investigación científica y técnica, aumentando la calidad de vida de la población por medio de la Cultura de la Salud y actuando en la prevención e investigación de las enfermedades. (Información: comunicación@fundadeps.org. www.fundadeps.org)

Para más información:

Teresa García / Esther Gago
INFORPRESS- 91 564 07 25

Gabinete de prensa de ASOCAMA

tgarcia@inforpress.es / egago@inforpress.es