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.