



# HÁBITOS DE SUEÑO

8 de septiembre del 2016

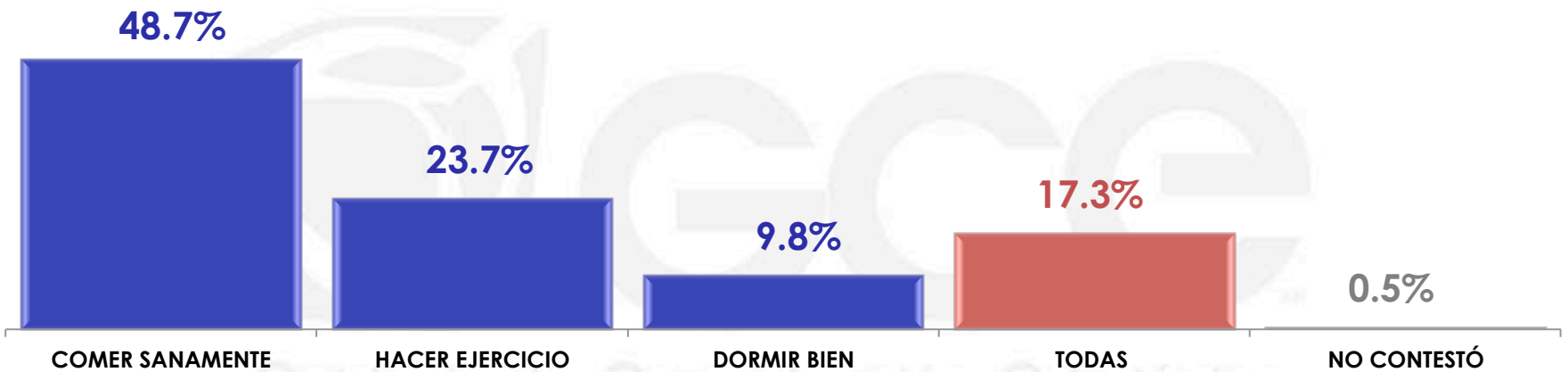
# ÍNDICE

PERCEPCIÓN .....	<b>3</b>
HÁBITOS DEL SUEÑO .....	<b>10</b>
PADECIMIENTOS Y TRASTORNOS DEL SUEÑO .....	<b>18</b>

1

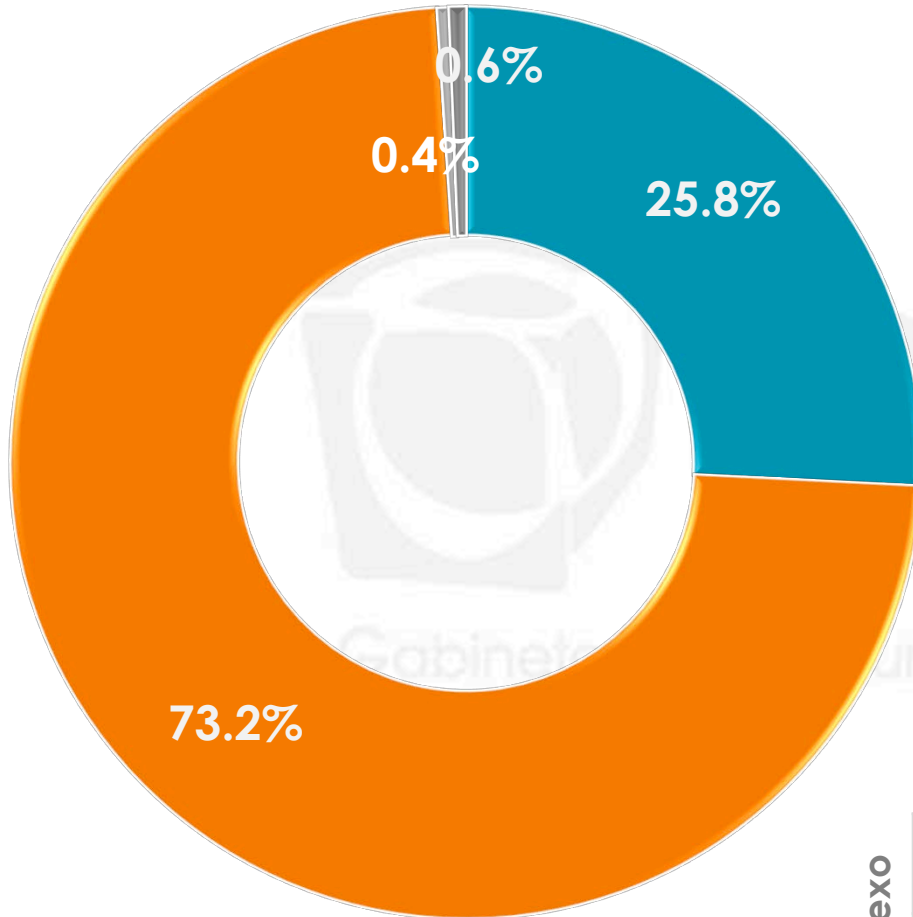
PERCEPCIÓN

De las siguientes opciones que le voy a mencionar, dígame ¿cuál considera que es más importante para gozar de una buena salud?



Sexo	COMER SANAMENTE	HACER EJERCICIO	DORMIR BIEN	TODAS	NO SABE	NO CONTESTÓ
MASCULINO	41.9%	31.1%	10.8%	15.4%	0.05	0.8%
FEMENINO	55.1%	16.9%	9.0%	19.0%	0.0%	0.0%

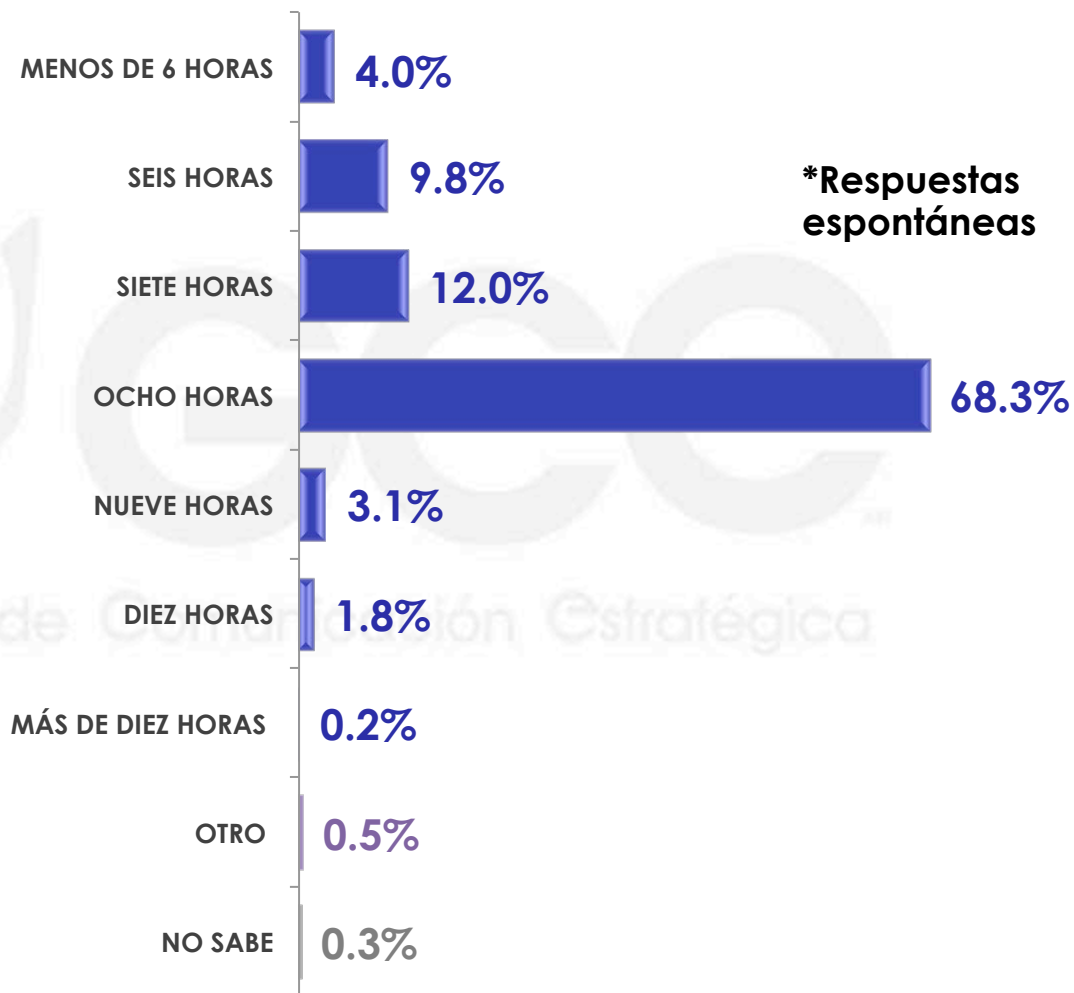
En su opinión, ¿dormir es igual que descansar?



- SÍ ES LO MISMO
- NO ES LO MISMO
- NO SABE
- NO CONTESTÓ

	SÍ ES LO MISMO	NO ES LO MISMO	NO SABE	NO CONTESTÓ
Sexo				
MASCULINO	26.7%	72.7%	0.0%	0.6%
FEMENINO	25.0%	73.7%	0.7%	0.6%

## ¿Cuántas horas de sueño considera necesarias para descansar y reponer energías?



¿Cuántas horas de sueño considera necesarias para descansar y reponer energías?

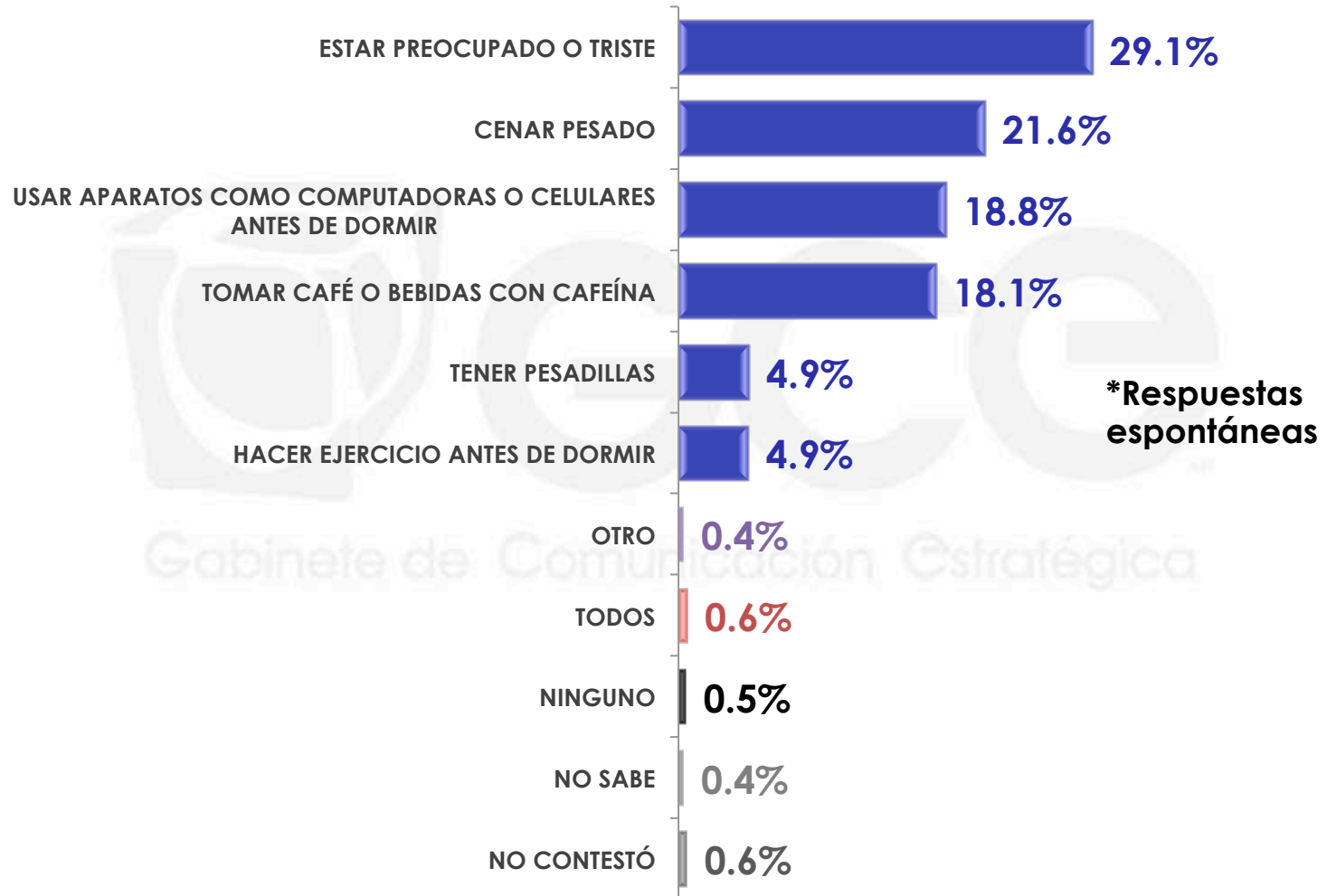
\*Respuestas espontáneas

		MENOS DE 6 HORAS	6 HORAS	7 HORAS	8 HORAS
Sexo	MASCULINO	2.8%	12.8%	12.6%	65.9%
	FEMENINO	4.9%	7.0%	11.4%	70.5%

		9 HORAS	10 HORAS	MAS DE 10 HORAS	OTRO	NO SABE
Sexo	MASCULINO	2.7%	1.8%	0.5%	0.7%	0.2%
	FEMENINO	3.4%	1.8%	0.0%	0.2%	0.8%

Le voy a mencionar algunas situaciones, por favor dígame, ¿cuáles considera que afectan más su descanso?





Le voy a mencionar algunas situaciones, por favor dígame, ¿cuáles considera que afectan más su descanso?

\*Respuestas espontáneas

		ESTAR PREOCUPADO	CENAR PESADO	USAR APARATOS COMO COMPUTADORA O CELULARES ANTES DE DORMIR	TOMAR CAFÉ O BEBIDAS CON CAFÉINA	TENER PESADILLAS	HACER EJERCICIO ANTES DE DORMIR
Sexo	MASCULINO	30.8%	20.3%	19.0%	17.6%	4.2%	5.1%
	FEMENINO	27.8%	22.6%	18.8%	18.6%	5.5%	4.8%

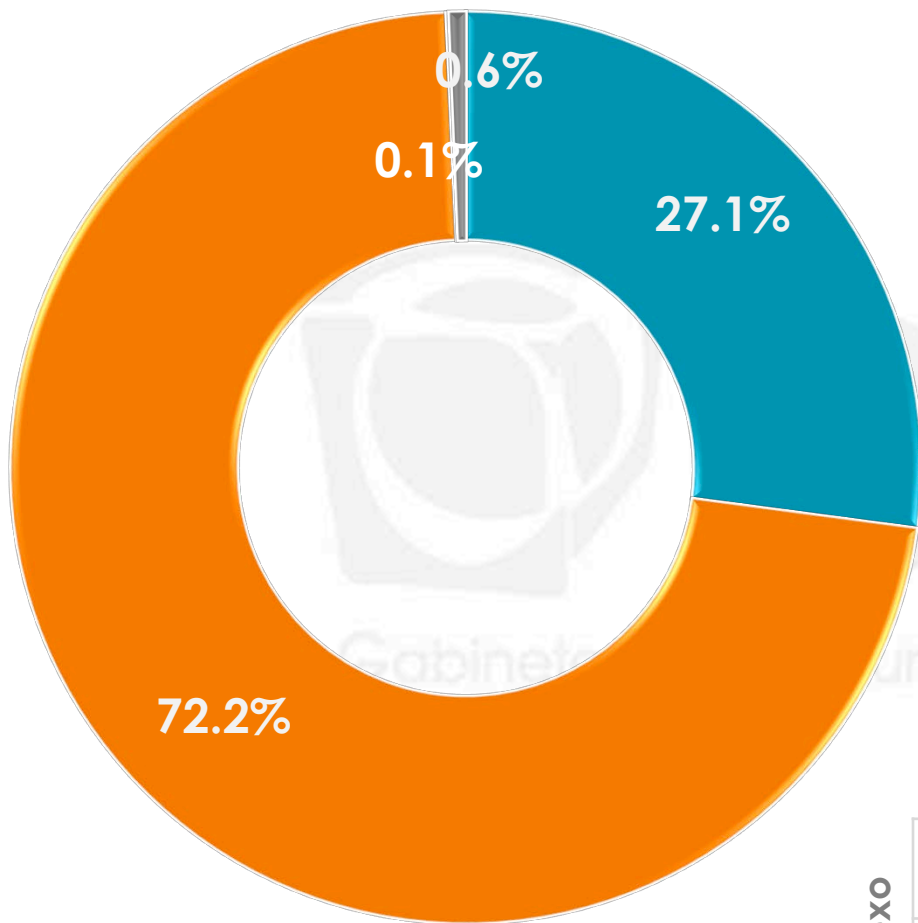
		OTRO	TODOS	NINGUNO	NO SABE	NO CONTESTÓ
Sexo	MASCULINO	0.2%	1.2%	0.8%	0.2%	0.7%
	FEMENINO	0.5%	0.2%	0.3%	0.5%	0.5%

# 2

## HÁBITOS DEL SUEÑO

---

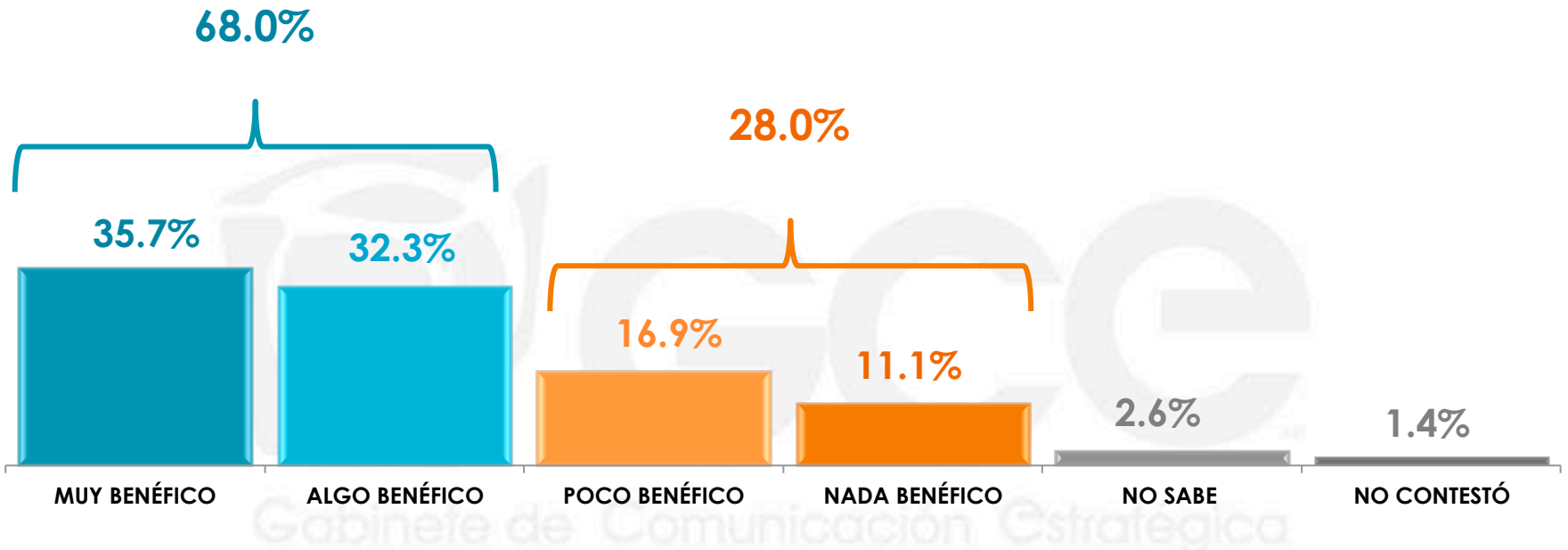
¿Usted acostumbra tomar siestas durante el día?



- SÍ
- NO
- NO SABE
- NO CONTESTÓ

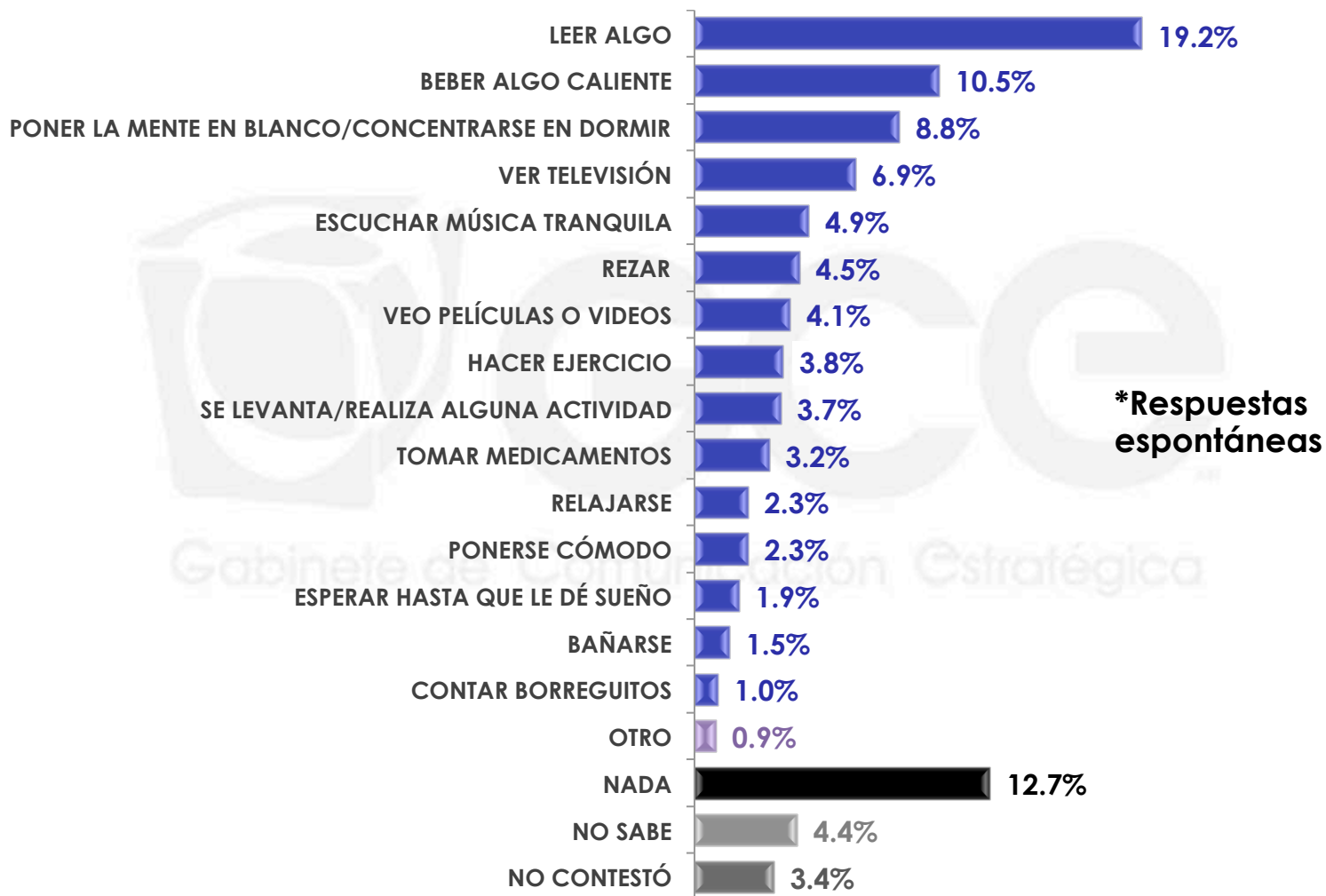
	SÍ	NO	NO SABE	NO CONTESTÓ
<b>Sexo</b>				
MASCULINO	25.5%	73.5%	0.2%	0.8%
FEMENINO	28.6%	71.1%	0.0%	0.3%

¿Qué tan benéfico considera que es tomar siestas para continuar con sus actividades diarias?



	MUY BENÉFICO	ALGO BENÉFICO	POCO BENÉFICO	NADA BENÉFICO	NO SABE	NO CONTESTÓ
<b>MASCULINO</b>	30.4%	33.3%	18.4%	14.5%	1.9%	1.5%
<b>FEMENINO</b>	40.5%	31.3%	15.6%	7.9%	3.3%	1.4%

## ¿Cuándo no puede dormir que hace para lograr conciliar el sueño?



n= 600

## ¿Cuándo no puede dormir que hace para lograr conciliar el sueño?

### \*Respuestas espontáneas

		LEER ALGO	BEBER ALGO CALIENTE	PONER LA MENTE EN BLANCO	VER TELEVISIÓN	ESUCHAR MÚSICA TRANQUILA	REZAR
Sexo	MASCULINO	17.6%	6.6%	8.4%	8.7%	6.8%	3.3%
	FEMENINO	20.8%	14.0%	9.3%	5.2%	3.1%	5.6%

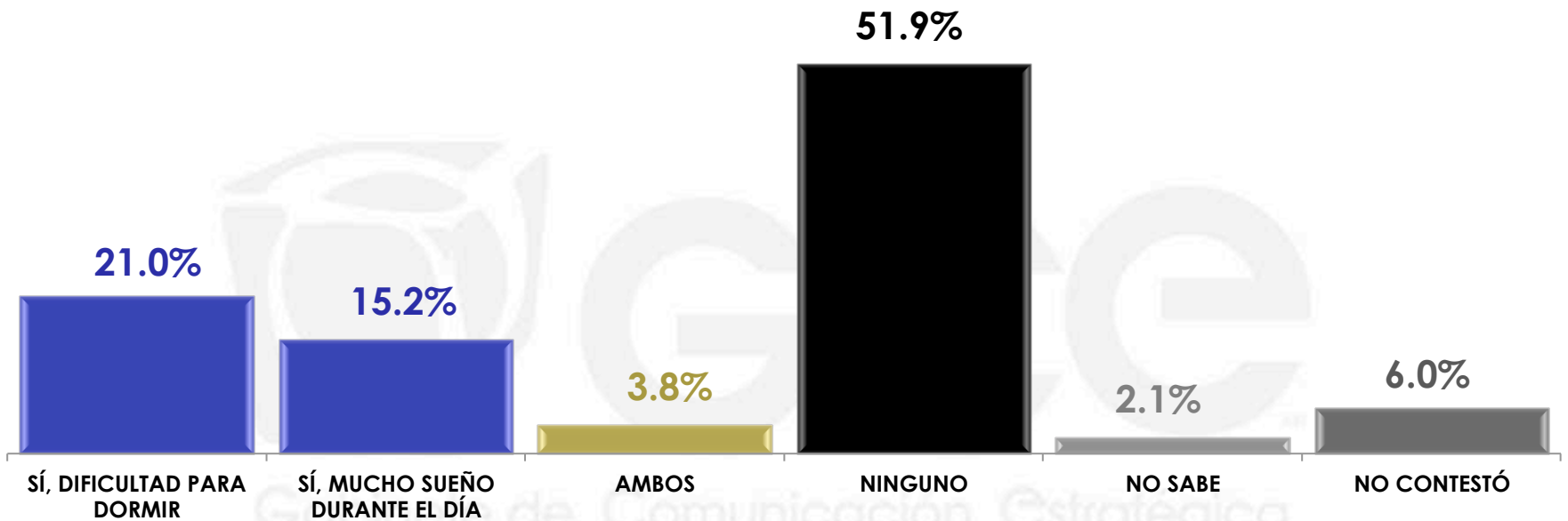
  

		VER PELÍCULAS O VIDEOS	HACER EJERCICIO	SE LEVANTA/ REALIZA UNA ACTIVIDAD	TOMA MEDICAMENTOS	RELAJARSE	PONERSE CÓMODO	ESPERA HASTA QUE LE DÉ SUEÑO
Sexo	MASCULINO	7.5%	4.7%	2.8%	0.7%	2.1%	3.2%	2.7%
	FEMENINO	1.0%	2.9%	4.5%	5.5%	2.6%	1.4%	1.2%

		BAÑARSE	CONTAR BORREGUITOS	OTRO	NADA	NO SABE	NO CONTESTÓ
Sexo	MASCULINO	1.3%	0.8%	1.0%	12.2%	4.6%	5.0%
	FEMENINO	1.7%	1.1%	0.8%	13.2%	4.3%	1.8%

Se conoce como trastorno del sueño a la “enfermedad que provoca dificultad para dormir o mucho sueño durante el día”, ¿usted ha experimentado alguna de estos malestares?



Sexo	SÍ, DIFICULTAD PARA DORMIR	SÍ, MUCHO SUEÑO PARA DORMIR	AMBOS	NINGUNO	NO SABE	NO CONTESTÓ
	MASCULINO	22.2%	17.2%	2.3%	53.8%	0.2%
FEMENINO	19.9%	13.3%	5.2%	50.1%	3.8%	7.7%

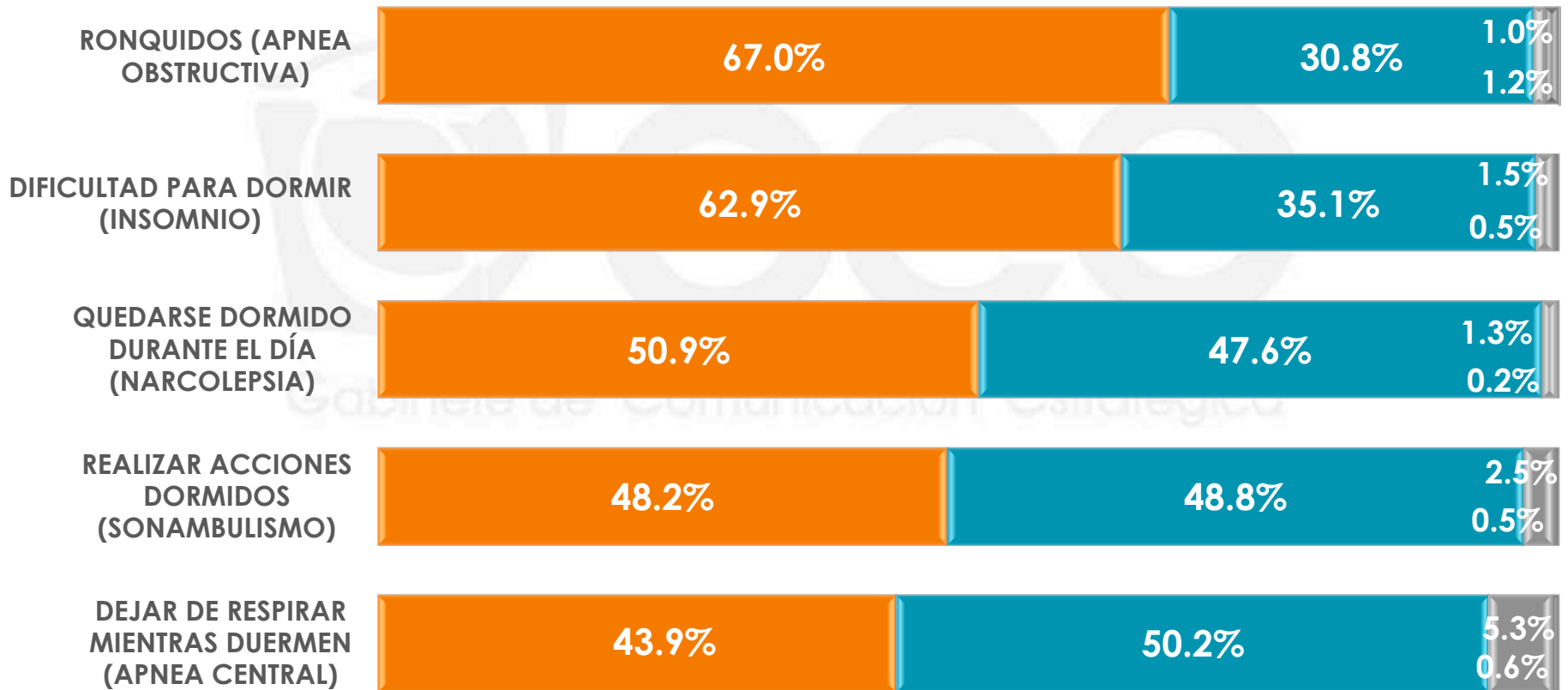
Existen más de 100 padecimientos relacionados con trastornos de sueño. Le voy a mencionar algunos de los más frecuentes, para cada uno de ellos, dígame por favor ¿qué tan comunes cree que son entre los mexicanos?

**MUY/ ALGO COMÚN**

**POCO/ NADA COMÚN**

**NO SABE**

**NO CONTESTÓ**





Existen más de 100 padecimientos relacionados con trastornos de sueño. Le voy a mencionar algunos de los más frecuentes, para cada uno de ellos, dígame por favor ¿qué tan comunes cree que son entre los mexicanos?

**RONQUIDOS (APNEA OBSTRUCTIVA)**

MUY/ALGO COMÚN    POCO / NADA COMÚN    NO SABE    NO CONTESTÓ

Sexo				
	MUY/ALGO COMÚN	POCO / NADA COMÚN	NO SABE	NO CONTESTÓ
MASCULINO	68.8%	29.3%	0.5%	1.4%
FEMENINO	65.4%	32.3%	1.4%	0.9%

**DIFICULTAD PARA DORMIR (INSOMNIO)**

MUY/ALGO COMÚN    POCO / NADA COMÚN    NO SABE    NO CONTESTÓ

Sexo				
	MUY/ALGO COMÚN	POCO / NADA COMÚN	NO SABE	NO CONTESTÓ
MASCULINO	60.0%	39.0%	1.0%	0.0%
FEMENINO	65.6%	31.6%	1.9%	0.9%

**QUEDARSE DORMIDO DURANTE EL DÍA (NARCOLEPSIA)**

MUY/ALGO COMÚN    POCO / NADA COMÚN    NO SABE    NO CONTESTÓ

Sexo				
	MUY/ALGO COMÚN	POCO / NADA COMÚN	NO SABE	NO CONTESTÓ
MASCULINO	49.4%	49.6%	0.8%	0.2%
FEMENINO	52.2%	45.6%	1.7%	0.5%

Existen más de 100 padecimientos relacionados con trastornos de sueño. Le voy a mencionar algunos de los más frecuentes, para cada uno de ellos, dígame por favor ¿qué tan comunes cree que son entre los mexicanos?

**REALIZAR ACCIONES DORMIDOS (SONAMBULISMO)**

		MUY/ALGO COMÚN	POCO / NADA COMÚN	NO SABE	NO CONTESTÓ
Sexo	MASCULINO	45.8%	52.7%	1.5%	0.0%
	FEMENINO	50.4%	45.2%	3.5%	0.9%

**DEJAR DE RESPIRAR MIENTRAS DUERMEN (APNEA CENTRAL)**

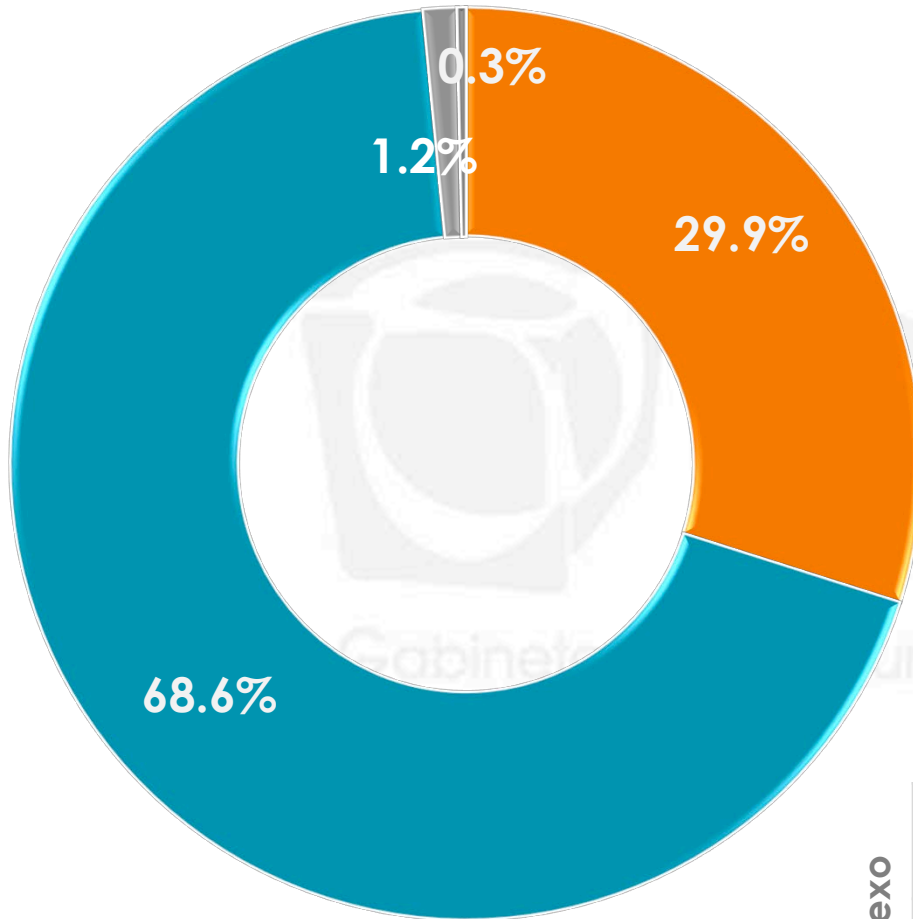
		MUY/ALGO COMÚN	POCO / NADA COMÚN	NO SABE	NO CONTESTÓ
Sexo	MASCULINO	42.6%	52.7%	4.5%	0.2%
	FEMENINO	45.0%	48.0%	6.0%	1.0%

# 3

## PADECIMIENTOS Y TRASTORNOS DEL SUEÑO

---

Y, dígame ¿usted o algún familiar padece algún trastorno relacionado con el sueño y el descanso?

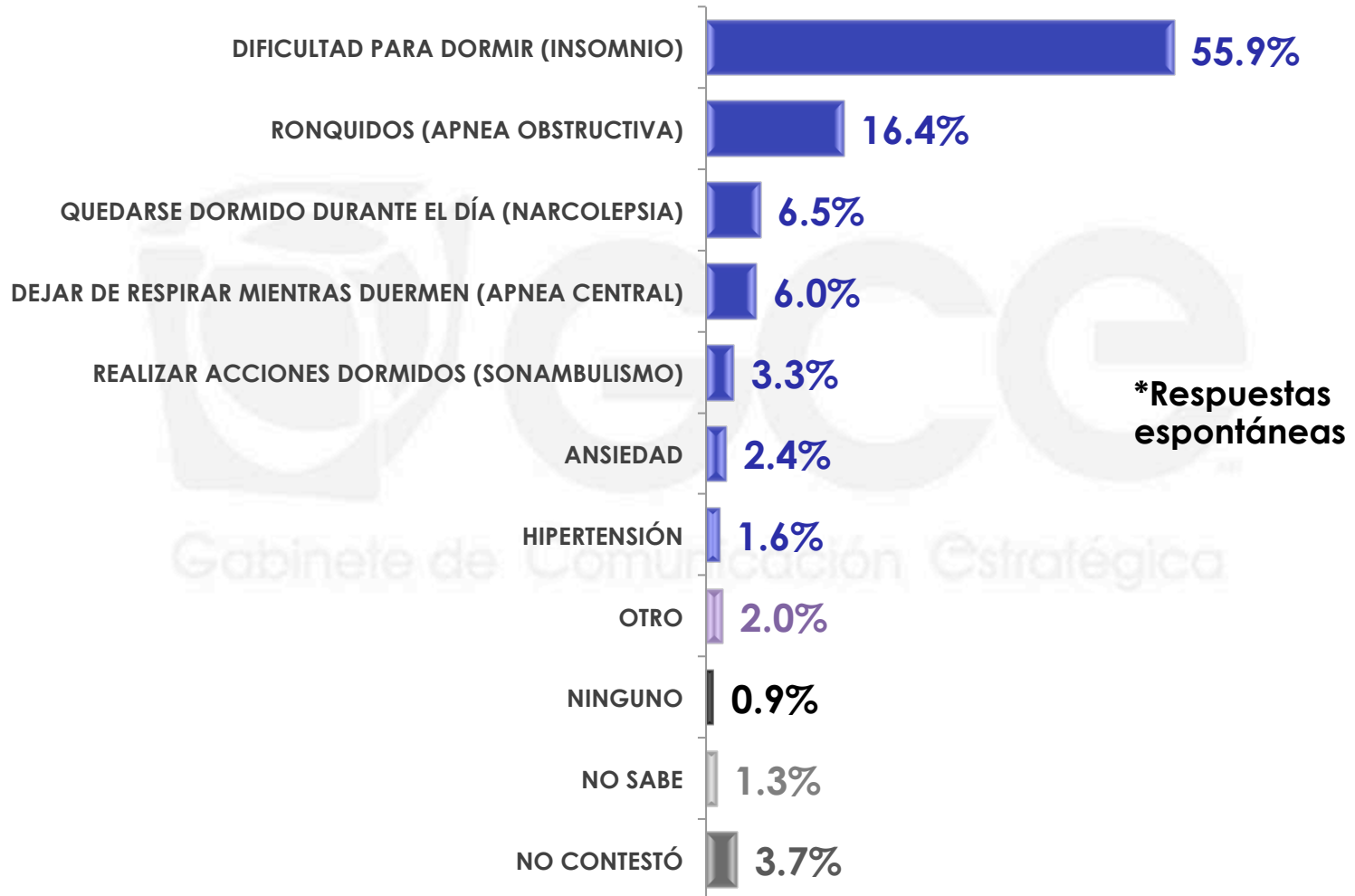


- SÍ
- NO
- NO SABE
- NO CONTESTÓ

	SÍ	NO	NO SABE	NO CONTESTÓ
<b>MASCULINO</b>	25.6%	72.6%	1.8%	0.0%
<b>FEMENINO</b>	33.8%	64.8%	0.6%	0.8%

n= 600

## ¿Qué padecimiento sufre usted o su familiar?\*



\*Esta pregunta se realizó sólo a las personas que tienen o conocen a alguien que padece algún trastorno relacionado con el sueño y el descanso.

## ¿Qué padecimiento sufre usted o su familiar?\*

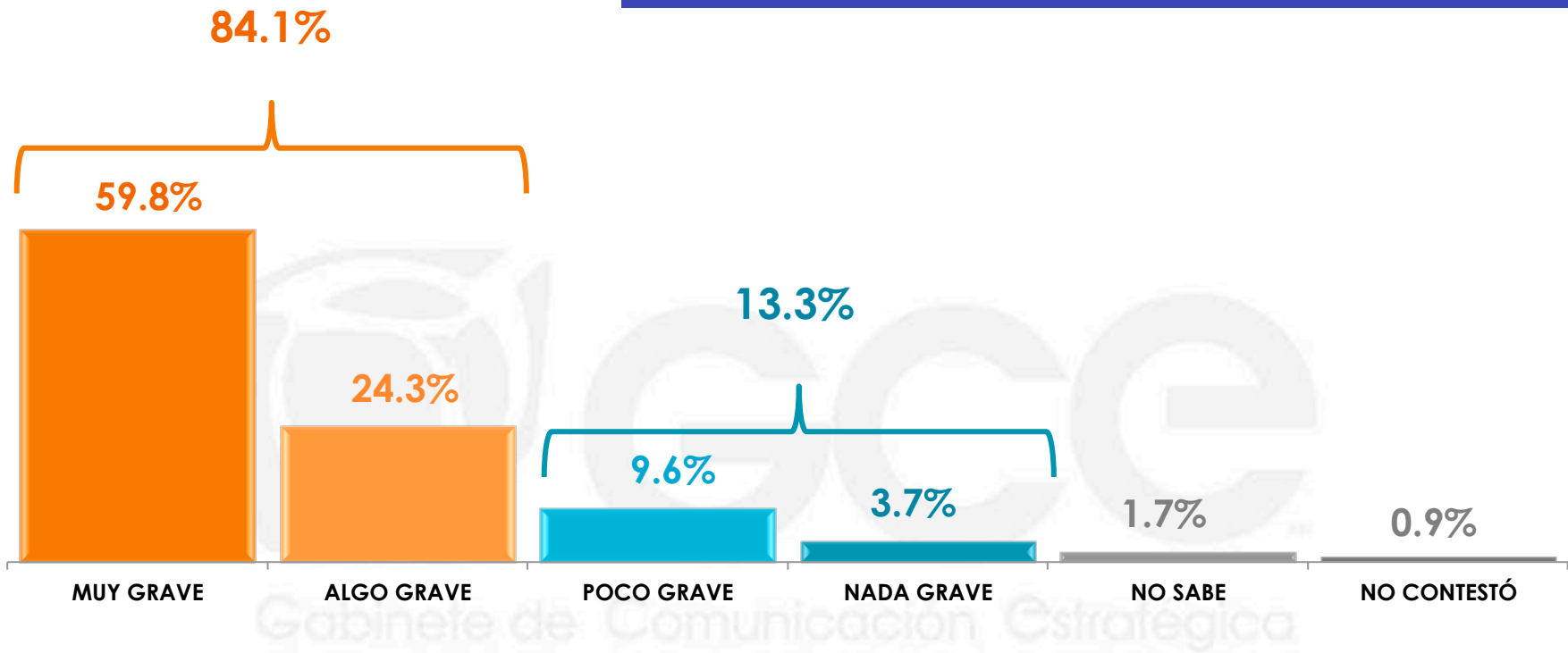
Sexo	DIFICULTAD PARA DORMIR	RONQUIDOS (APNEA OBSTRUCTIVA)	QUEDARSE DORMIDO DURANTE EL DÍA	DEJAR DE RESPIRAR MIENTRAS DUERMEN	REALIZAR ACCIONES DORMIDOS
	MASCULINO	54.3%	18.2%	7.7%	6.4%
FEMENINO	57.1%	15.2%	5.7%	5.6%	2.5%

Sexo	ANSIEDAD	HIPERTENSIÓN	OTRO	NINGUNO	NO SABE	NO CONTESTÓ
	MASCULINO	0.0%	0.0%	1.4%	0.8%	0.0%
FEMENINO	4.0%	2.7%	2.4%	0.9%	2.2%	1.7%

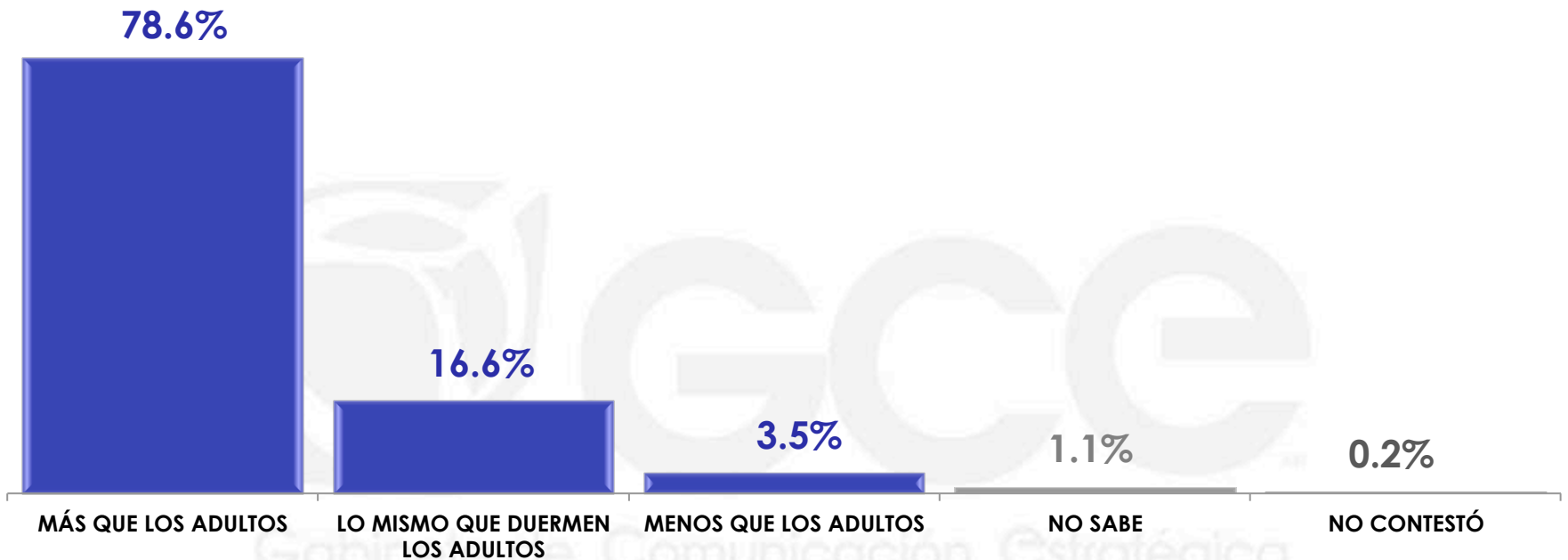
\*Esta pregunta se realizó sólo a las personas que tienen o conocen a alguien que padece algún trastorno relacionado con el sueño y el descanso.

Un estudio realizado por investigadores de la UAM, en 2015, señalaron que los niños mexicanos son los que menos duermen en comparación con otros países, ¿qué tan grave considera que esta situación: muy grave, algo, poco o nada grave?



	MUY GRAVE	ALGO GRAVE	POCO GRAVE	NADA GRAVE	NO SABE	NO CONTESTÓ
<b>Sexo</b>						
MASCULINO	58.9%	22.8%	11.9%	4.4%	1.0%	1.0%
FEMENINO	60.7%	25.7%	7.4%	3.0%	2.4%	0.8%

Refiriéndose específicamente a los niños, ¿considera que deben dormir: más que los adultos, menos que los adultos o lo mismo que duermen los adultos?

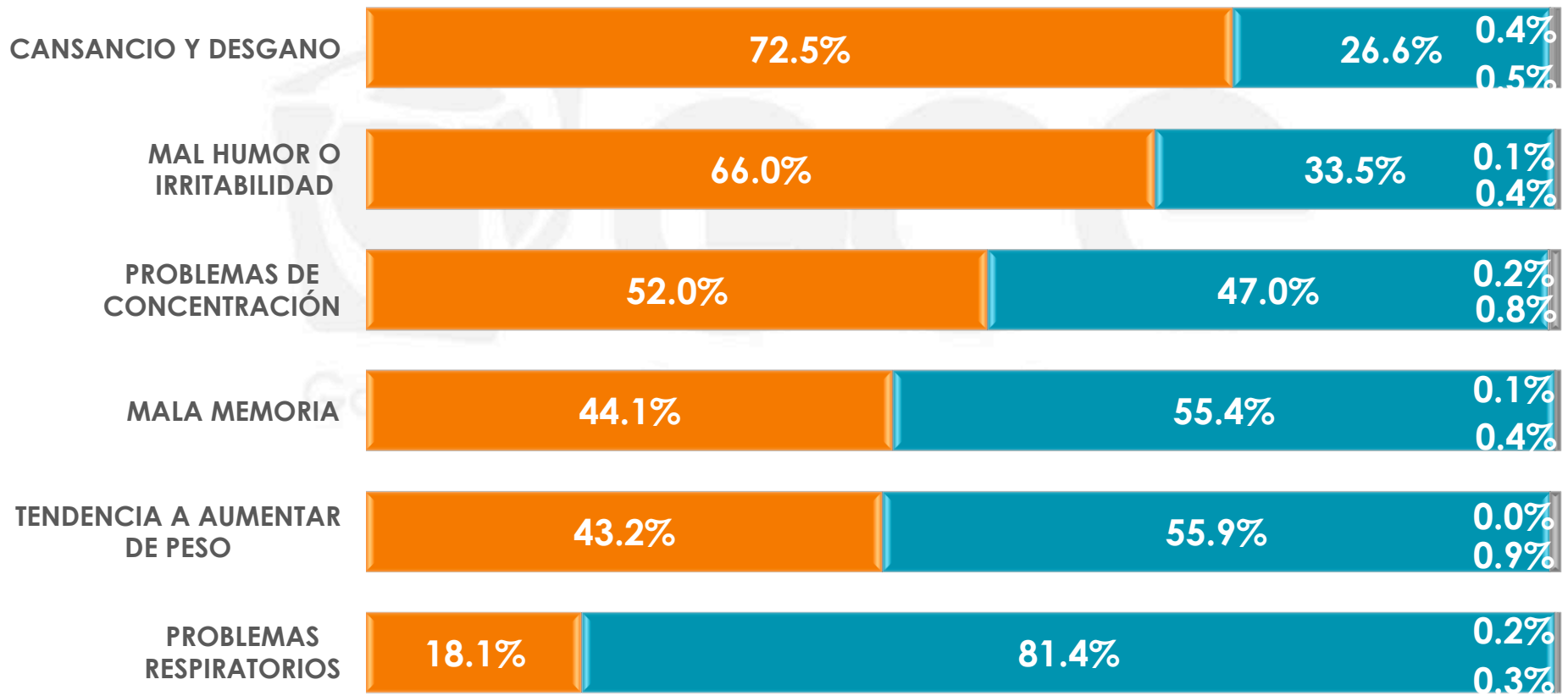


Sexo	MÁS QUE LOS ADULTOS	LO MISMO QUE DUERMEN LOS ADULTOS	MENOS QUE LOS ADULTOS	NO SABE	NO CONTESTÓ
	MASCULINO	76.7%	17.6%	5.0%	0.7%
FEMENINO	80.4%	15.6%	2.2%	1.4%	0.4%



A continuación el voy a mencionar algunas de las consecuencias que deja no descansar adecuadamente. Para cada situación, dígame por favor, ¿si usted la ha experimentado o no...?

● SÍ     
 ● NO     
 ● NO SABE     
 ● NO CONTESTÓ



A continuación el voy a mencionar algunas de las consecuencias que deja no descansar adecuadamente. Para cada situación, dígame por favor, ¿si usted la ha experimentado o no...?

### CANSANCIO Y DESGANO

		SÍ	NO	NO SABE	NO CONTESTÓ
Sexo	MASCULINO	71.4%	26.8%	0.8%	1.0%
	FEMENINO	73.5%	26.5%	0.0%	0.0%

### MAL HUMOR O IRRITABILIDAD

		SÍ	NO	NO SABE	NO CONTESTÓ
Sexo	MASCULINO	63.6%	35.5%	0.0%	0.9%
	FEMENINO	68.2%	31.6%	0.1%	0.1%

### PROBLEMAS DE CONCENTRACIÓN

		SÍ	NO	NO SABE	NO CONTESTÓ
Sexo	MASCULINO	52.4%	46.7%	0.2%	0.7%
	FEMENINO	51.7%	47.3%	0.2%	0.8%

A continuación el voy a mencionar algunas de las consecuencias que deja no descansar adecuadamente. Para cada situación, dígame por favor, ¿si usted la ha experimentado o no...?

### MALA MEMORIA

		SÍ	NO	NO SABE	NO CONTESTÓ
Sexo	MASCULINO	40.7%	58.6%	0.0%	0.7%
	FEMENINO	47.2%	52.4%	0.2%	0.2%

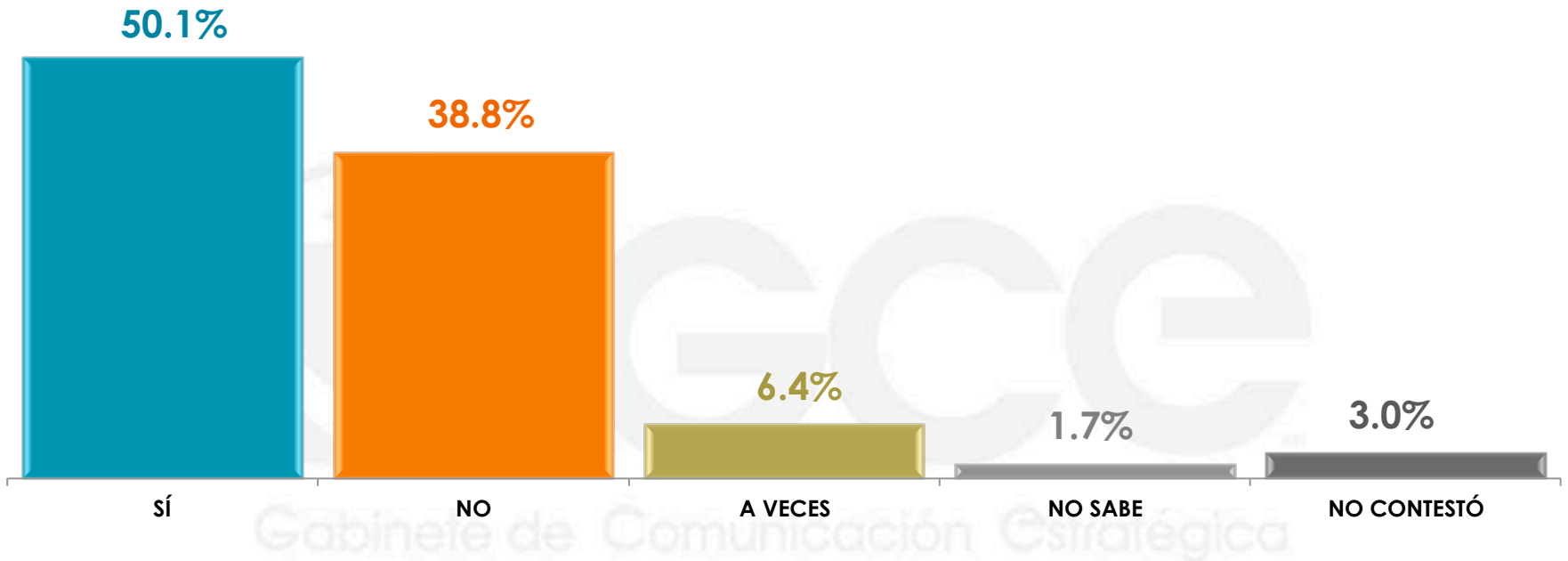
### TENDENCIA A AUMENTAR DE PESO

		SÍ	NO	NO SABE	NO CONTESTÓ
Sexo	MASCULINO	41.5%	57.7%	0.0%	0.8%
	FEMENINO	44.8%	54.2%	0.1%	0.9%

### PROBLEMAS RESPIRATORIOS

		SÍ	NO	NO SABE	NO CONTESTÓ
Sexo	MASCULINO	18.7%	81.3%	0.0%	0.0%
	FEMENINO	17.6%	81.6%	0.3%	0.5%

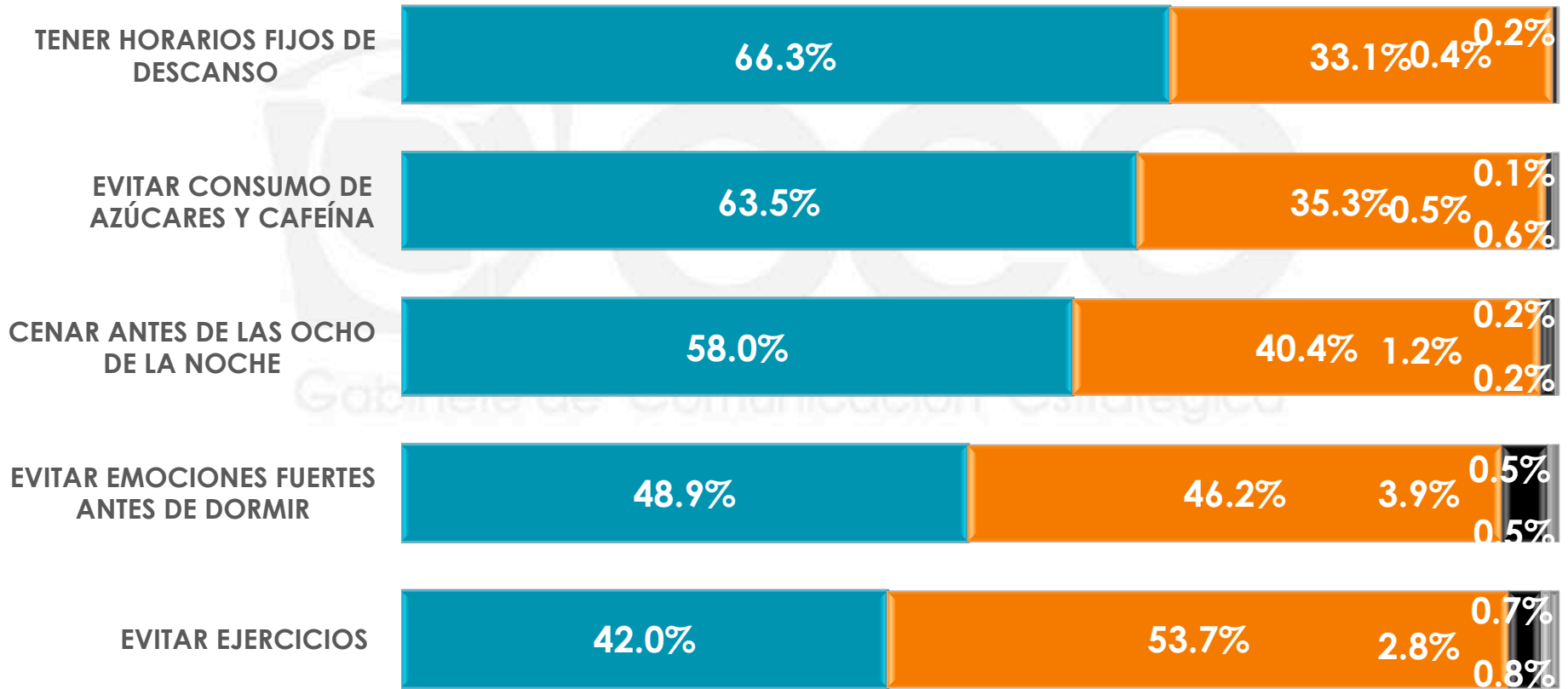
Eduard Estivill, de la Clínica Española del Sueño Estivill, señala que cuando puedes recordar lo que soñaste durante la noche, el cuerpo no alcanza a descansar, pues el cerebro se desgasta en retener las imágenes generadas durante el sueño. Personalmente, ¿cuando sueña siente que logra descansar?



Sexo	sí	NO	A VECES	NO SABE	NO CONTESTÓ
MASCULINO	56.0%	34.7%	5.1%	0.8%	3.4%
FEMENINO	44.6%	42.6%	7.6%	2.5%	2.7%

A continuación le voy a mencionar algunas de las acciones que se recomiendan para dormir y descansar adecuadamente, por favor dígame si acostumbra realizarlas o no. Si no sabía que esa acción es buena para descansar, dígame por favor. Empecemos...

● SÍ     
 ● NO     
 ● NO SABÍA QUE ERA BUENA PARA DORMIR     
 ● NO SABE     
 ● NO CONTESTÓ



A continuación le voy a mencionar algunas de las acciones que se recomiendan para dormir y descansar adecuadamente, por favor dígame si acostumbra realizarlas o no. Si no sabía que esa acción es buena para descansar, dígamelo por favor. Empecemos...

**TENER HORARIOS FIJOS DE DESCANSO**

		<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>NO SABÍA QUE ERA BUENA PARA DORMIR</b>	<b>NO SABE</b>	<b>NO CONTESTÓ</b>
<b>Sexo</b>	<b>MASCULINO</b>	67.1%	32.6%	0.0%	0.3%	0.0%
	<b>FEMENINO</b>	65.4%	33.6%	0.8%	0.2%	0.0%

**EVITAR CONSUMO DE AZÚCARES Y CAFÉINA**

		<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>NO SABÍA QUE ERA BUENA PARA DORMIR</b>	<b>NO SABE</b>	<b>NO CONTESTÓ</b>
<b>Sexo</b>	<b>MASCULINO</b>	62.0%	36.9%	0.9%	0.0%	0.2%
	<b>FEMENINO</b>	64.9%	33.9%	0.1%	0.2%	0.9%

**CENAR ANTES DE LAS OCHO DE LA NOCHE**

		<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>NO SABÍA QUE ERA BUENA PARA DORMIR</b>	<b>NO SABE</b>	<b>NO CONTESTÓ</b>
<b>Sexo</b>	<b>MASCULINO</b>	55.6%	43.8%	0.5%	0.0%	0.1%
	<b>FEMENINO</b>	60.2%	37.3%	1.8%	0.4%	0.3%

A continuación le voy a mencionar algunas de las acciones que se recomiendan para dormir y descansar adecuadamente, por favor dígame si acostumbra realizarlas o no. Si no sabía que esa acción es buena para descansar, dígamelo por favor. Empecemos...

**EVITAR EMOCIONES FUERTES ANTES DE DORMIR**

		<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>NO SABÍA QUE ERA BUENA PARA DORMIR</b>	<b>NO SABE</b>	<b>NO CONTESTÓ</b>
<b>Sexo</b>	<b>MASCULINO</b>	47.3%	46.5%	5.0%	0.3%	0.9%
	<b>FEMENINO</b>	50.3%	45.9%	2.9%	0.7%	0.2%

**EVITAR EJERCICIOS**

		<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>NO SABÍA QUE ERA BUENA PARA DORMIR</b>	<b>NO SABE</b>	<b>NO CONTESTÓ</b>
<b>Sexo</b>	<b>MASCULINO</b>	40.70%	54.10%	3.90%	0.80%	0.50%
	<b>FEMENINO</b>	43.10%	53.30%	1.80%	0.60%	1.20%

### Universo

- Ciudadanos mayores de 18 años que residen en la República Mexicana y cuentan con línea telefónica en su hogar.

### Técnica de levantamiento

- Encuesta telefónica realizada el 5 y 8 de septiembre de 2016.

### Tamaño de la muestra y su precisión estadística

- Se diseñó una muestra de 600 encuestas, distribuidas en los 32 entidades del país para mantener tanto proporcionalidad como dispersión óptimas. Con un nivel de confianza de 95%, el error teórico es de  $\pm 4.0\%$  a nivel nacional.
- Los resultados reportados están basados en los estimadores de Horvitz-Thompson, calibrados y redondeados a un decimal.

### Marco muestral y selección de la muestra

- Se utilizó como marco de muestreo la lista nominal actualizada del INE.
- Muestreo estratificado de alocación proporcional al tamaño.