

BIENVENIDOS A COMPARTE BIENESTAR



Ser madre te cambia la vida, pero sobre todo te cambia cómo eres >



Colabora con la 'Promoción del éxito escolar' de Cruz Roja junto a Philips >



¿Qué es el Bienestar para Oscar Martínez? >

Reto de Ciudadanía

10 000 meriendas para los niños del proyecto Promoción del Éxito Escolar de Cruz Roja >



Oscar Martínez, Gemma Mengual, Rodrigo de la Calle y el Bienestar >



Sonreír nos ayuda a tener una actitud más positiva >



Mejora tu entorno reciclando el cartón de embalaje que llega a tu hogar >



Convierte tu aseo diario en un momento de confort: claves de funcionalidad en tu espacio de baño >



Únete de energía practicando ejercicio a primera hora de la mañana >



PHILIPS

Comparte Bienestar

BIENVENIDOS A COMPARTE BIENESTAR

PHILIPS

Comparte
Bienestar

Se trata de un hub que **incluirá contenidos didácticos y retos para la salud y bienestar personal y de la comunidad.**

Con contenidos y consejos sobre **salud, belleza, sostenibilidad, alimentación, maternidad...**

La plataforma invita a que los usuarios asuman un **papel activo para mejorar sus vidas y la de los que les rodean.**



Dormir bien tiene una importante influencia en el bienestar, por ello hemos querido profundizar conociendo los **hábitos de sueño de los españoles, así como los factores que desembocan en el que hemos llamado “El Efecto Lunes”.**



CÍRCULO DE LA LUZ: EL EFECTO LUNES

PHILIPS

Comparte
Bienestar

CONECTA 



Objetivo

Obtener datos relevantes sobre la **calidad del sueño de los españoles** y cuál es su influencia en nuestro bienestar

Metodología

Se ha llevado a cabo una **metodología cuantitativa**:

Entrevistas online (CAWI)

- 500 entrevistas a individuos de entre 18 y 55 años que trabajan actualmente.

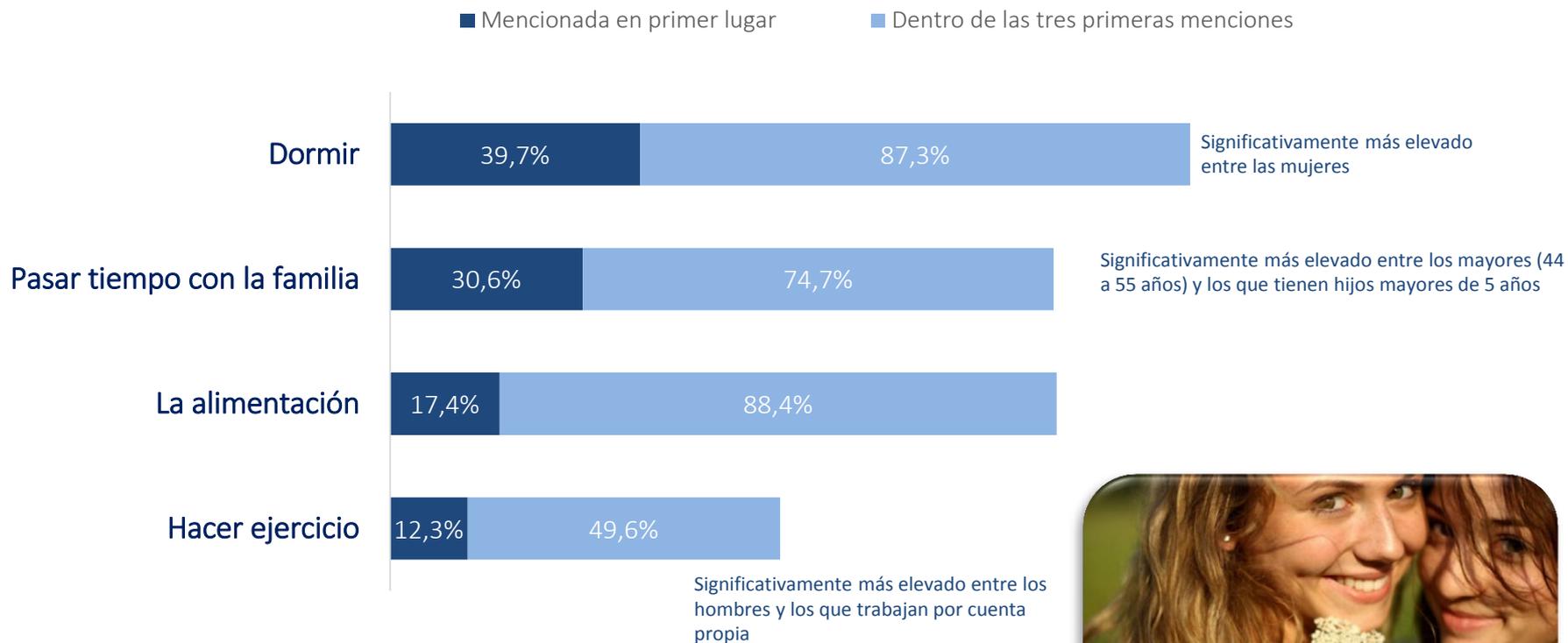
Muestra representativa de la población por sexo y edad.

- Cuestionario de **5 minutos de duración** aproximada
- **Ámbito geográfico nacional**
- Trabajo de campo realizado en **Octubre de 2013**

RESUMEN Y PRINCIPALES CONCLUSIONES

¿Qué aspectos influyen en nuestro bienestar?

Dormir es, con cerca del 40% el aspecto que más afecta a nuestro bienestar general



¿Cómo dormimos en España?



De lunes a jueves, los españoles **dormimos**
una media de 7 horas

 Aunque nos vamos a la cama alrededor de las 0:00h, nos quedamos dormidos a las 00:25

 El despertador suena a las 07:15

 El 66,7% lo apaga la primera vez que suena

 Nos levantamos a las 07:25



¿A qué hora nos vamos a la cama?



El **44%**
se mete en la
cama entre las
23:30 y las 00:30



Media
23:30



El **63%**
se queda dormido
después de las 00:00

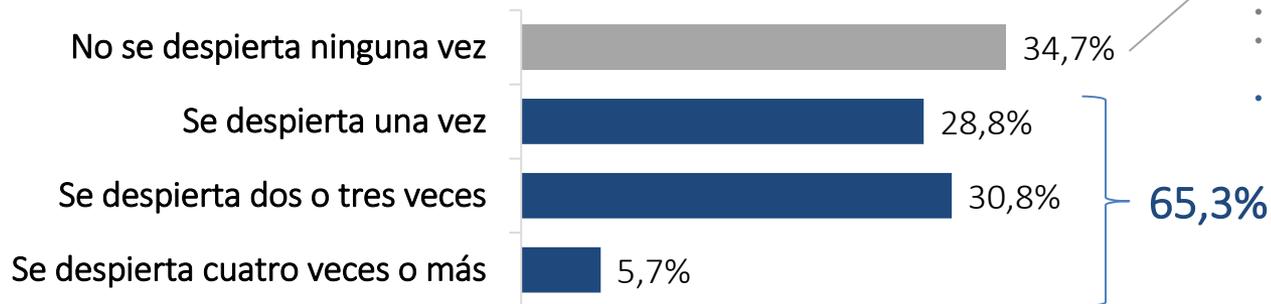


Media
00:25

¿Nos despertamos a lo largo de la noche?

El **65,3%** se despierta alguna vez a lo largo de la noche

¿Cuántas veces nos despertamos?



Significativamente más elevado entre...

- los jóvenes (18 a 34 años)
- los que nos les cuesta incorporarse el lunes a la rutina
- **los habitantes de Cataluña, Aragón y Baleares**



Los que se despiertan durante la noche, lo hacen unas...

2 veces

¿A qué hora nos levantamos por la mañana?



Al **57,1%**
le suena el
despertador antes de
las 7:30 de la mañana



Media
07:15



El **67,4%**
se levanta de la cama
antes de las 8:00



Media
07:25

¿Cuántas veces apagamos el despertador?

Somos dependientes del despertador

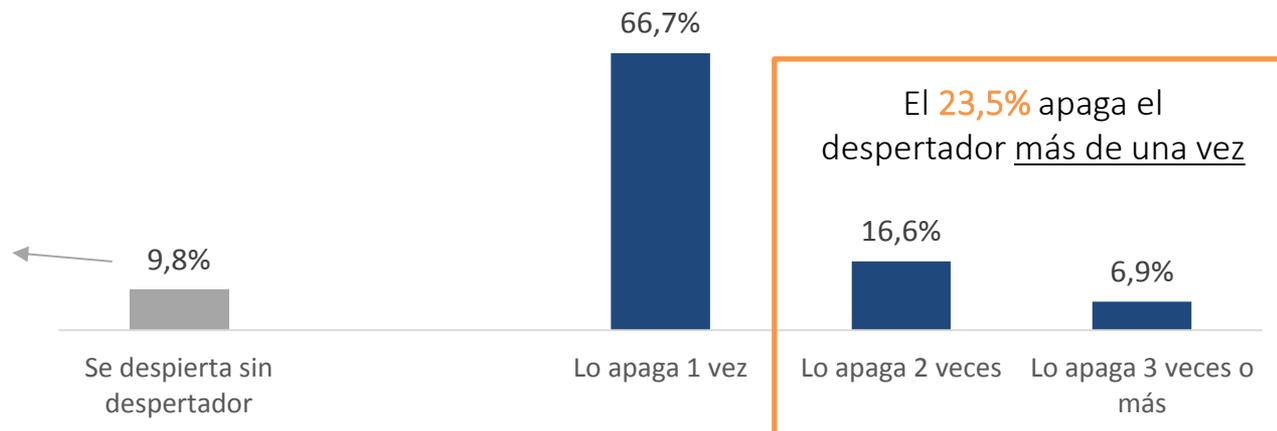
El **90,2%** usa el despertador para levantarse los días laborables



Apagamos el despertador **1,4 veces** de media antes de levantarnos

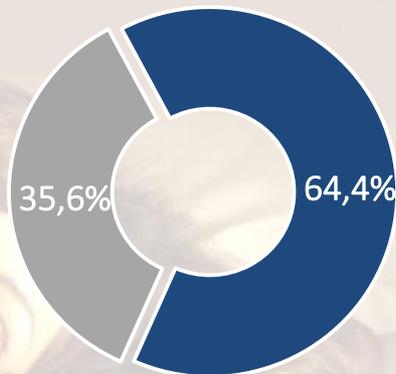
Significativamente más elevado entre...

- los que trababan por cuenta propia
- los que nos les cuesta incorporarse el lunes a la rutina
- **los habitantes de Andalucía y Canarias**



¿Cómo percibimos nuestra calidad de sueño?

El 64,4% de los ciudadanos cree que la calidad de su sueño es buena



Significativamente más elevado entre...

- los jóvenes entre 25 y 34 años
- los que no se despiertan por la noche
- los que no les cuesta incorporarse el lunes a la rutina
- **los habitantes de la zona Norte de España**

Mala calidad del sueño



Muy mala

1,5%



Mala

1,3%



Regular

6,8%

Buena calidad del sueño



Buena

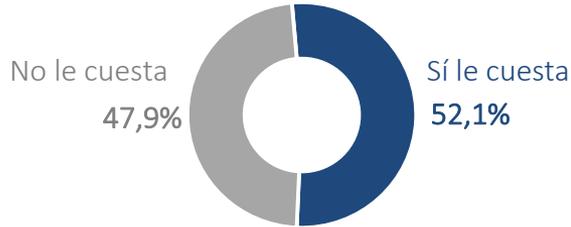
1,6%



Muy buena

2,8%

¿Nos cuesta volver a la rutina tras el fin de semana?



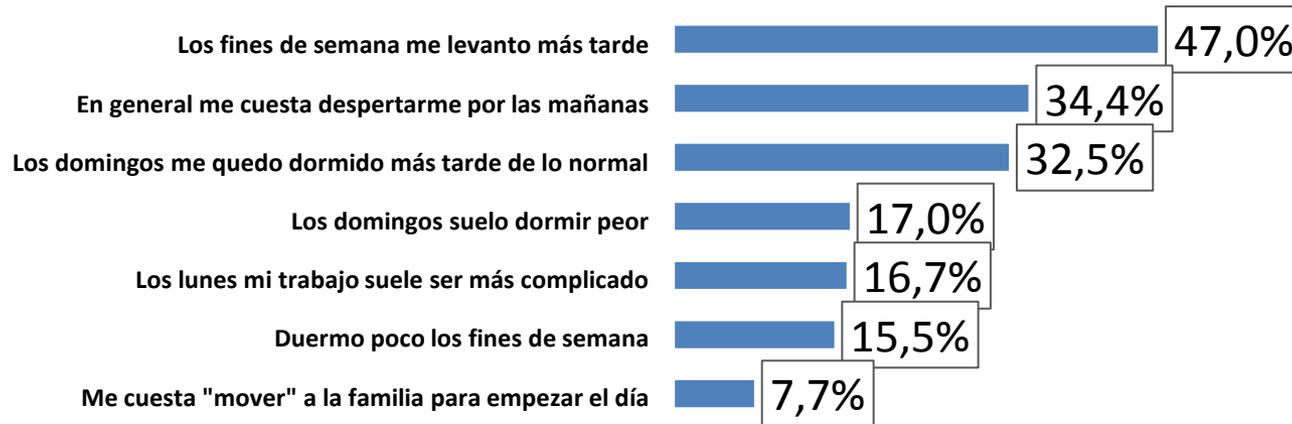
El **52,1%** reconoce que **el lunes le cuesta incorporarse a la rutina**

Significativamente más elevado entre las mujeres, los jóvenes y adultos entre 25 y 44 años, las personas sin hijos, los que se despiertan por la noche y los que consideran mala su calidad del sueño

¿Por qué **motivos** los lunes cuesta incorporarse a la rutina?

Base: 260 (les cuesta incorporarse a la rutina)

Respuesta múltiple



Levantarse más tarde los fines de semana hace que la vuelta a la rutina cueste más

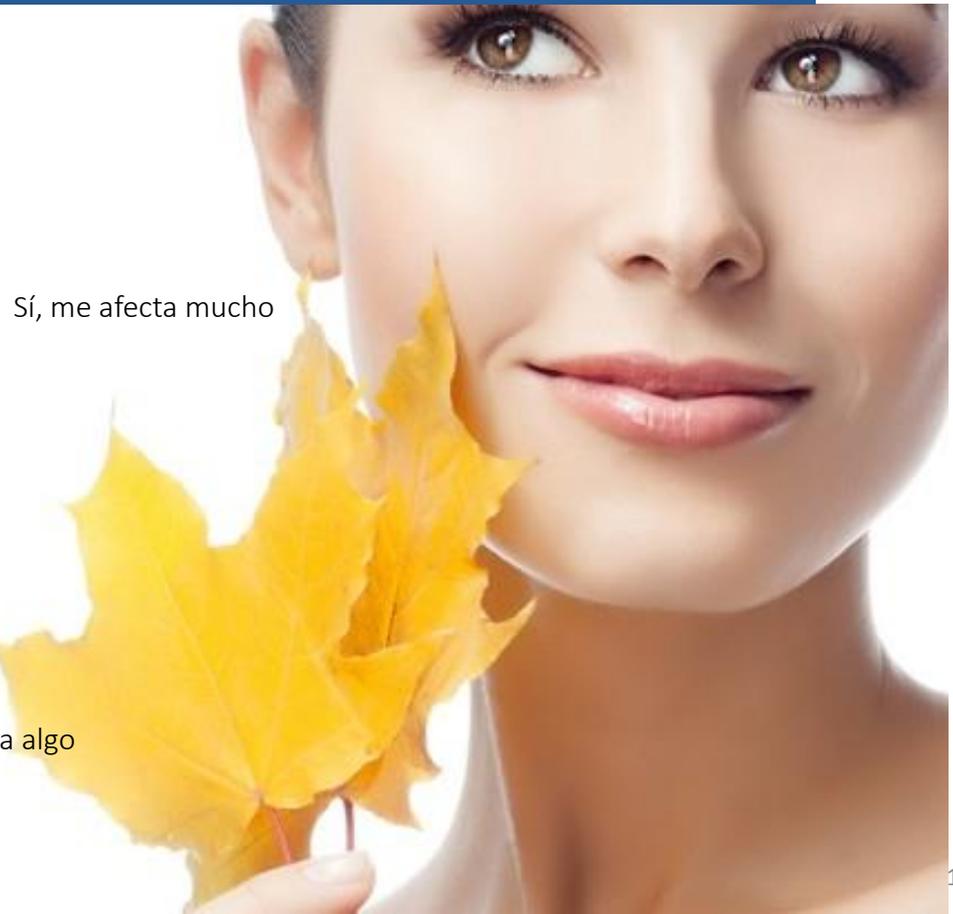
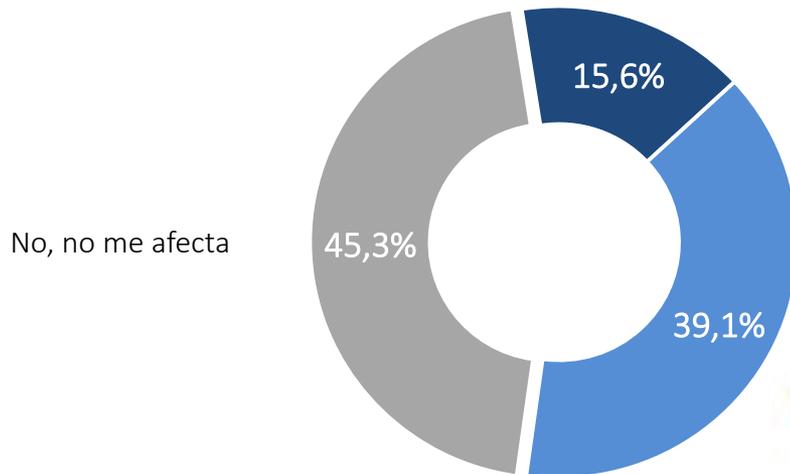
¿Cómo nos afecta el cambio de horario de otoño?



El **54,7%** reconoce que el cambio de horario de otoño afecta a su calidad del sueño

Significativamente más elevado entre...

- los que se despiertan por la noche
- Los que les cuesta incorporarse el lunes a la rutina
- los habitantes de la zona de Levante

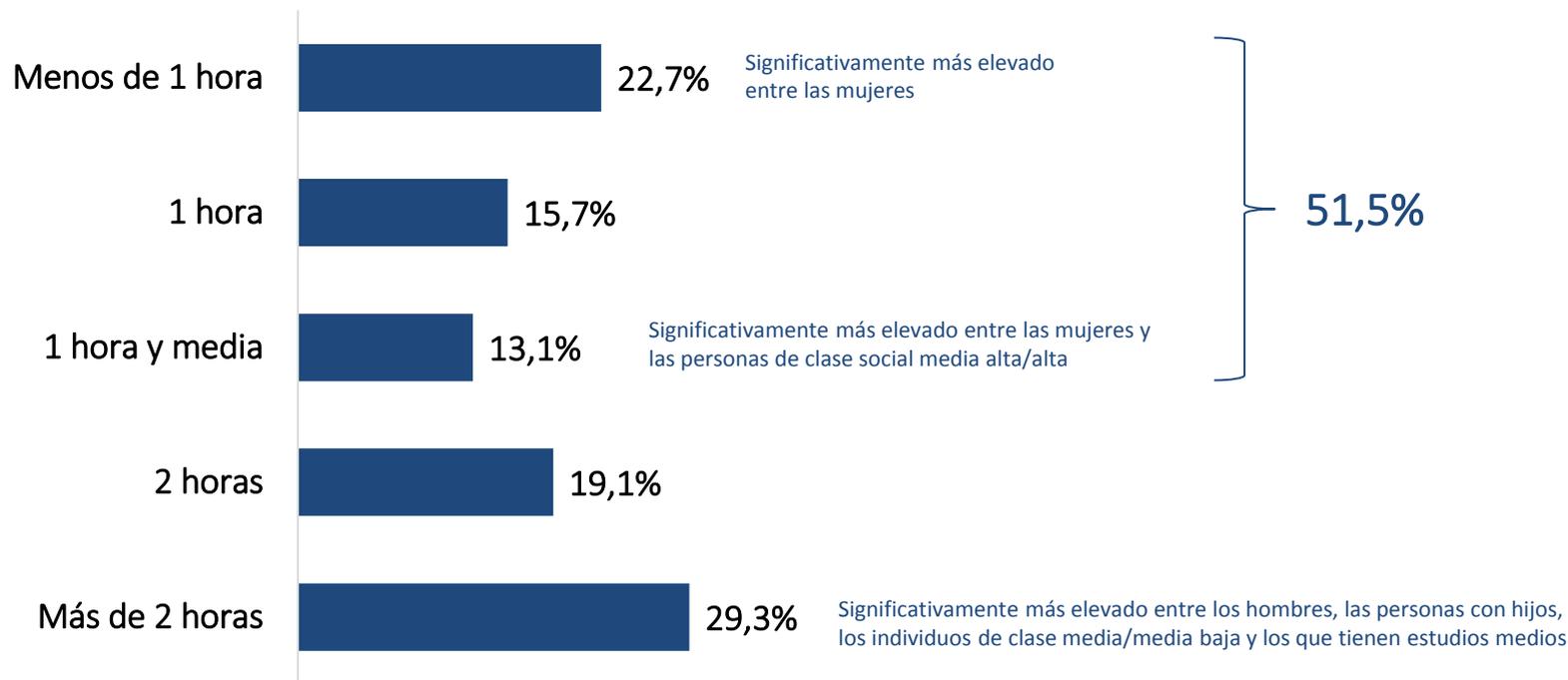


Sí, me afecta mucho

Sí, me afecta algo

¿Cuánto tiempo permanecemos expuestos a la luz natural?

En esta época del año, el 51,5% pasa menos de 2 horas al día expuesto a la luz natural



Conclusiones destacables por zonas del país

- Despertarse por la noche es un problema que parece afectar menos a catalanes, aragoneses y baleares, en concreto un 10% menos que al resto de la población.
- Un 47% de habitantes de la zona centro se despierta dos o más veces a lo largo de la noche
- También es en la zona centro, donde baja hasta el 56,4% los habitantes que dicen tener un sueño de calidad.
- Son los ciudadanos de la zona de Levante los que admiten, en mayor medida (60%), sufrir el “efecto lunes” que les hace cuesta arriba la incorporación a la rutina de la semana.
- Por otra, parte son los habitantes de la cornisa Cantábrica (de Galicia a País Vasco) son los que afirman verse más afectados por el cambio de horario de otoño.



LA INFLUENCIA DE LA LUZ EN EL BIENESTAR

La influencia de la luz en el bienestar



- Durante los últimos 10 años, Philips ha reunido diferentes conclusiones de investigaciones sobre la influencia de la luz en nuestro bienestar:
 - La luz, ya sea natural o artificial, influye en nuestro ciclo biológico de sueño, que va 30 minutos retrasado respecto al horario natural. Es por ello que estamos naturalmente inclinados a dormir 30 minutos más cada día.
 - Si este retraso en nuestro ciclo biológico no se regula adecuadamente, a través de una iluminación adecuada para cada momento, al final de la semana, el ciclo sueño-vigila puede tener un desfase de más de dos horas, lo que desemboca en el llamado “Efecto Lunes”

La influencia de la luz en el bienestar

- La alta intensidad de luz fría es capaz de restablecer el reloj biológico, gracias a su parecido a la luz natural de la mañana.
- Estar expuesto a una luz adecuada puede acelerar nuestro ciclo interno y mejorar el rendimiento de las personas que tienen que madrugar.
- Una iluminación tenue antes de dormir facilita el sueño y previene el desfase en nuestro ciclo biológico.
- Si una persona quiere adelantar su ciclo de sueño, es favorable que esté expuesto a una luz de alta intensidad a la hora de despertar.



PHILIPS

Comparte
Bienestar

¡ GRACIAS!