

Encuesta Global del Sueño 2026 de Resmed

Tabla de Contenido

4 El sueño es lo más valorado – todavía un descanso de calidad está fuera del alcance

7 Entendimiento de la brecha entre la conciencia y la acción

10 Las mujeres enfrentan desafíos desproporcionados del sueño

12 El impacto del sueño en la salud mental

14 La falta de sueño en el lugar de trabajo

16 Con quién comparte la cama sí importa

17 Cómo lograr un mejor sueño a través de datos y conversaciones con el médico

18 Colaborando con su médico para un sueño mejor

20 Transformando el progreso en resultados duraderos para el sueño

21 Tome el control de su sueño

El sueño: fundamental para la salud, crucial para nuestro futuro

En Resmed, sabemos que el sueño, que es el tercer pilar de la salud junto con la nutrición y el ejercicio, es esencial para el bienestar general y la calidad de vida. Esta comprensión define todo lo que hacemos, desde ser la vanguardista de tecnologías de salud conectadas hasta el avance de la atención en el hogar.

Durante varios años, nuestra Encuesta Global del Sueño ha examinado cómo duermen las personas en todo el mundo. Esta investigación va más allá de los hábitos. Explora las fuerzas sociales, culturales, económicas y sistémicas que configuran la salud del sueño. Nos muestra dónde se está progresando, dónde persisten las deficiencias y dónde es necesario actuar.

Los hallazgos de este año marcan un punto de inflexión.

La concienciación sobre la importancia del sueño sigue creciendo. Cada vez más personas comprenden su conexión con la salud a largo plazo. Dispositivos inteligentes (wearables) y las herramientas de seguimiento del sueño se están generalizando. Los consumidores están prestando atención.

Aun así, la concienciación por sí sola no es suficiente.

Demasiadas personas aún luchan por lograr un sueño constante y reparador. Demasiados casos de apnea del sueño permanecen sin diagnosticar ni tratar. La oportunidad ahora es convertir la concienciación en acciones medibles, especialmente en la comunidad clínica, para que la salud del sueño se priorice, diagnostique y trate a gran escala.

Nuestra visión es clara: Un mundo donde todos puedan alcanzar su máximo potencial a través de un mejor sueño y respiración, con atención ofrecida en su hogar. Esta visión define nuestras inversiones en dispositivos conectados, plataformas de salud digital e iniciativas educativas que hacen que el sueño sea más accesible, personalizado y factible.

Convertir la perspectiva en impacto requerirá progreso a todos los niveles. Las personas, los sistemas de salud, los empleadores y los legisladores tienen un papel que desempeñar.

Esperamos que la Encuesta Global del Sueño de este año sirva de catalizador: un catalizador para que las personas prioricen su sueño, para que los profesionales sanitarios impulsen la detección y el diagnóstico, y para que los líderes reconozcan el sueño como un imperativo de salud pública.

Dormir mejor está al alcance, pero solo si actuamos.

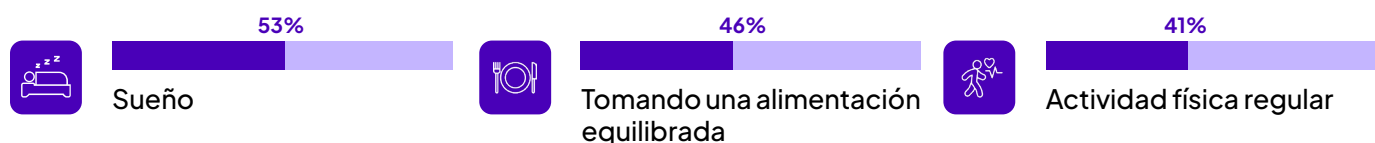


Mick Farrell, Director General Ejecutivo y presidente de Resmed



El sueño es lo más valorado, pero el descanso de calidad aún está fuera de nuestro alcance

El sueño se reconoce como un pilar fundamental para la salud a largo plazo¹. Cada vez más personas consideran el sueño de calidad como el comportamiento más importante para una vida larga y saludable, por encima de la dieta y el ejercicio.



Sin embargo, este reconocimiento no se ha traducido en un sueño de mejor calidad.

La sexta Encuesta Global del Sueño anual de Resmed, basada en las respuestas de 30.000 personas en 13 países, muestra una creciente desconexión: la concienciación sobre el sueño como una prioridad para la salud está aumentando, pero lograr un sueño de calidad aún es insuficiente para muchos.



Más de la mitad de los encuestados (53%) afirma dormir bien solo cuatro noches a la semana o menos.



Menos de 1 de cada 3 personas duerme bien todas las noches.

El informe de este año examina la creciente brecha entre la concienciación y la acción, así como las fuerzas sociales y culturales, los factores médicos y las presiones laborales que influyen en el sueño actual.

¹Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (15 de mayo de 2024). Sobre el sueño. <https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html>

En diferentes países, los hallazgos revelan patrones sorprendentes. Aunque el sueño cobra mayor importancia, su calidad continúa empeorando.

Desglosando la brecha a nivel global entre la concienciación y la calidad del sueño

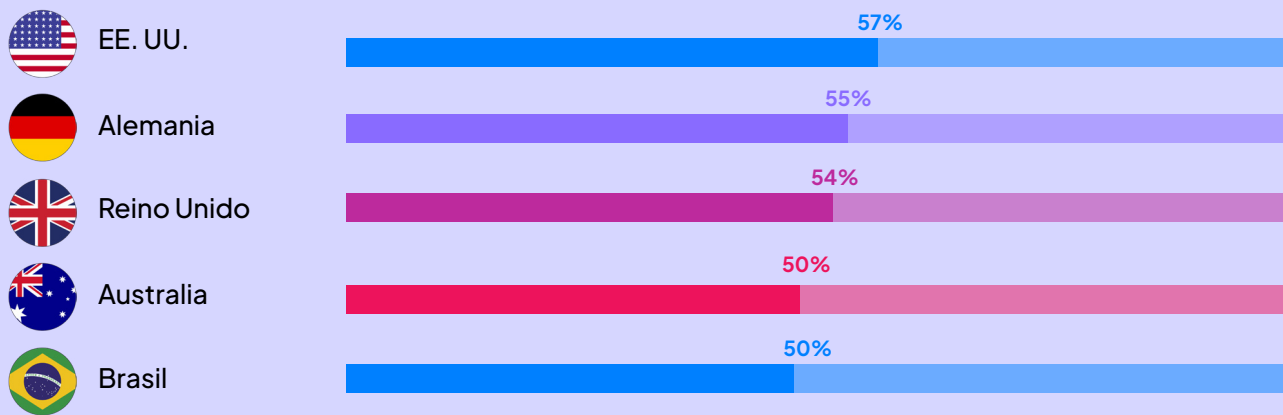
Los principales países que clasifican el sueño de calidad como su comportamiento de salud más importante son:



Países con el promedio más bajo de noches de sueño de calidad (cuatro noches o menos):



Top countries reporting difficulty in falling and staying asleep three or more nights a week:



”

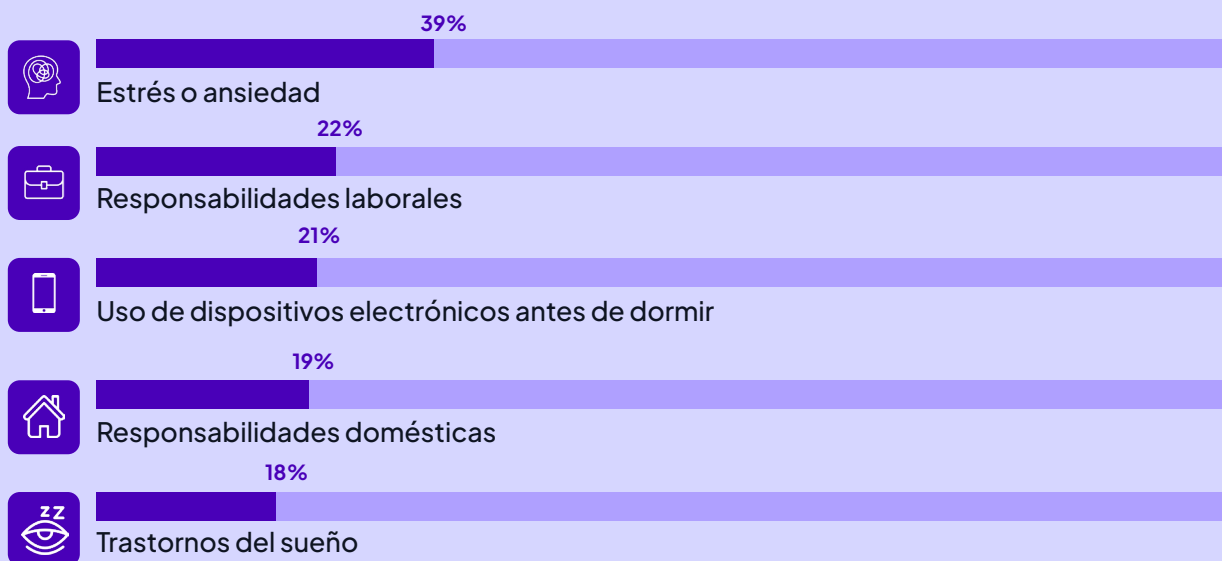
“El sueño es fundamental para la salud y la longevidad, pero a menudo se pasa por alto. Esta es una brecha crítica: dormir mal está relacionado con peores resultados de salud, incluyendo enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, diabetes y depresión. Priorizar el sueño no es solo una ciencia sólida, sino una de las maneras más efectivas de ayudar a las personas a vivir vidas más largas y saludables”.

Carlos Núñez, M.D., Director Ejecutivo Médico en Resmed

83%

de las personas afirman que enfrentan barreras clave para lograr un sueño más consistente y de calidad.

Los cinco factores principales que contribuyen a una mala noche de sueño en todo el mundo:



Entendimiento de la brecha entre la conciencia y la acción

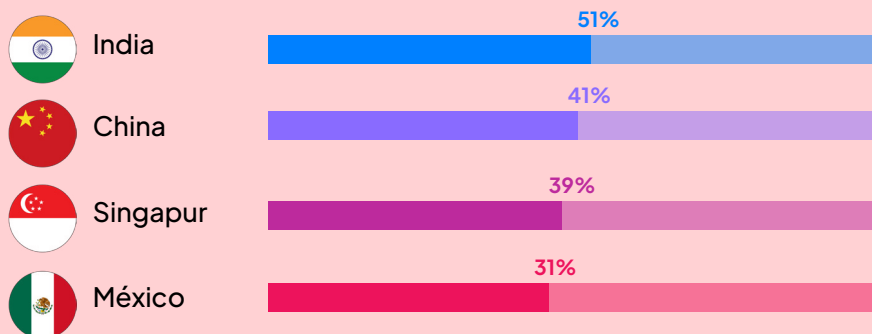
A nivel global, la mayoría de las personas comprende la importancia del sueño:

- **El 82%** de los encuestados afirma que es muy o extremadamente importante para su bienestar y longevidad.
- **El 77%** reconoce que la falta de sueño puede contribuir a enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, obesidad y problemas respiratorios.

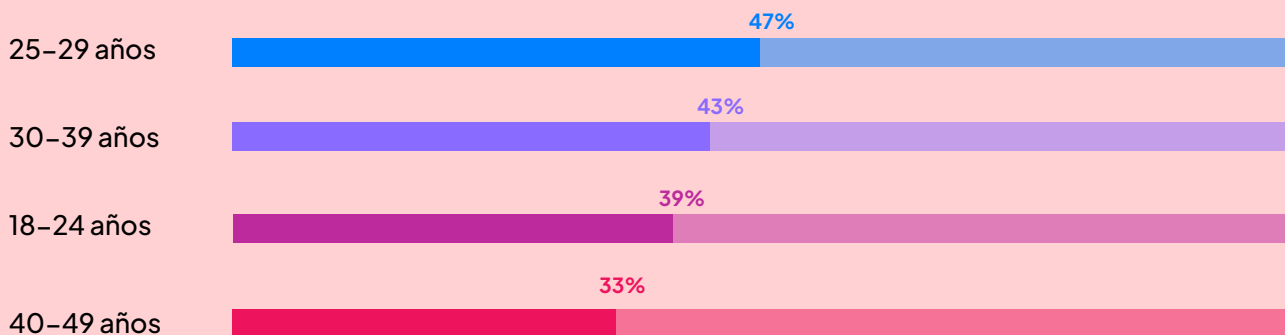
La tecnología se está convirtiendo en una puerta de entrada a la concienciación sobre el sueño

En tan solo un año, el uso de wearables para el seguimiento del sueño ha aumentado a nivel mundial del 16%² al 53%.

Países líderes en el monitoreo del sueño:

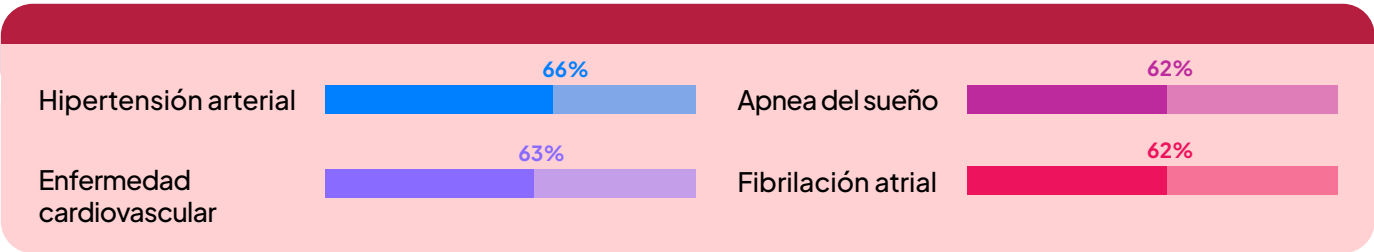


Rutinas de monitoreo del sueño por edad:



²Resmed, Encuesta Global del Sueño 2025, <https://sleepsurvey.resmed.com/>

Las tecnologías inteligentes (wearables) también están empezando a influir cómo las personas piensan sobre obtener ayuda médica. **Dos tercios de los usuarios de dispositivos inteligentes afirman que probablemente buscarían atención médica** si su dispositivo indicara un riesgo potencial de:



En conjunto, estos hallazgos sugieren que la tecnología wearable puede ayudar a identificar de forma temprana posibles riesgos para la salud del sueño y fomentar conversaciones más proactivas con los profesionales de la salud.

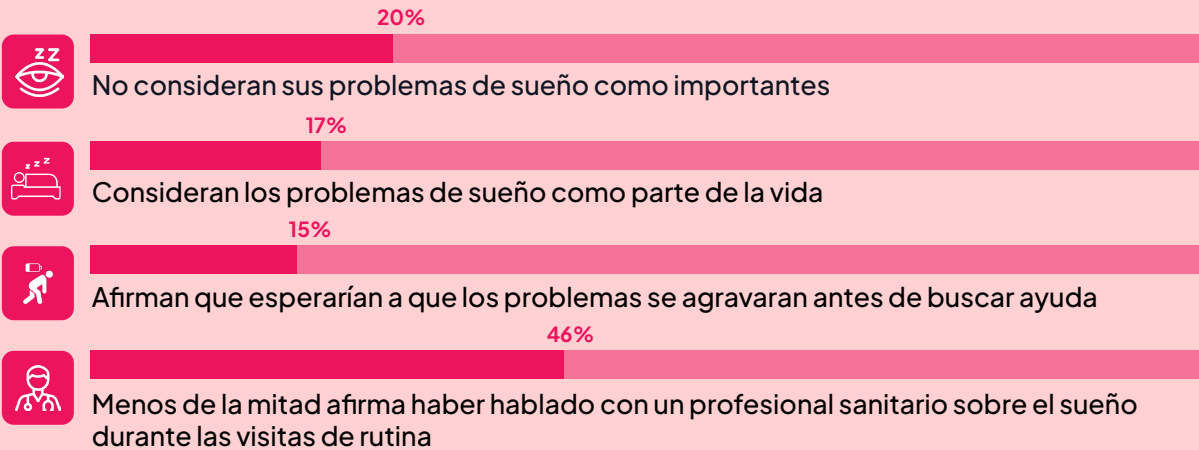


“El auge de la tecnología del sueño es alentador porque demuestra que cada vez más personas prestan atención a su sueño e inician conversaciones importantes sobre salud. Pero el monitoreo por sí solo no es suficiente. Los dispositivos inteligentes pueden revelar patrones y señalar riesgos potenciales; sin embargo, el verdadero progreso se produce cuando esos conocimientos conducen a la acción, la orientación clínica y un cambio significativo. La tecnología es poderosa, pero funciona mejor cuando se combina con el apoyo médico y el compromiso de dormir mejor”.

Profesor Dr. Christoph Schöbel, Jefe del Centro de Medicina del Sueño, Hospital Universitario de Essen

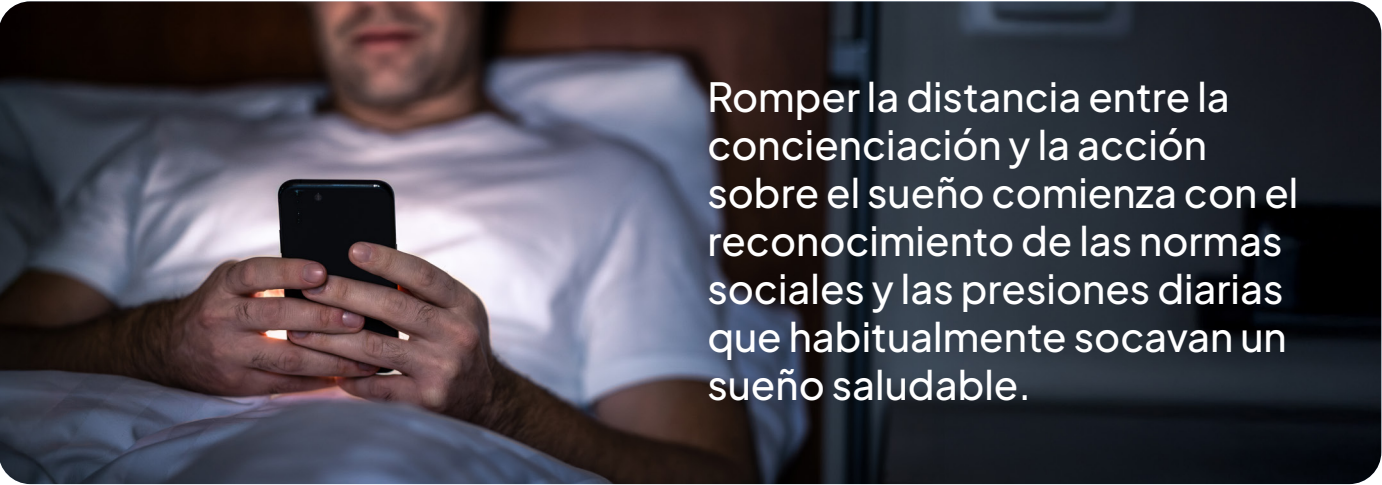
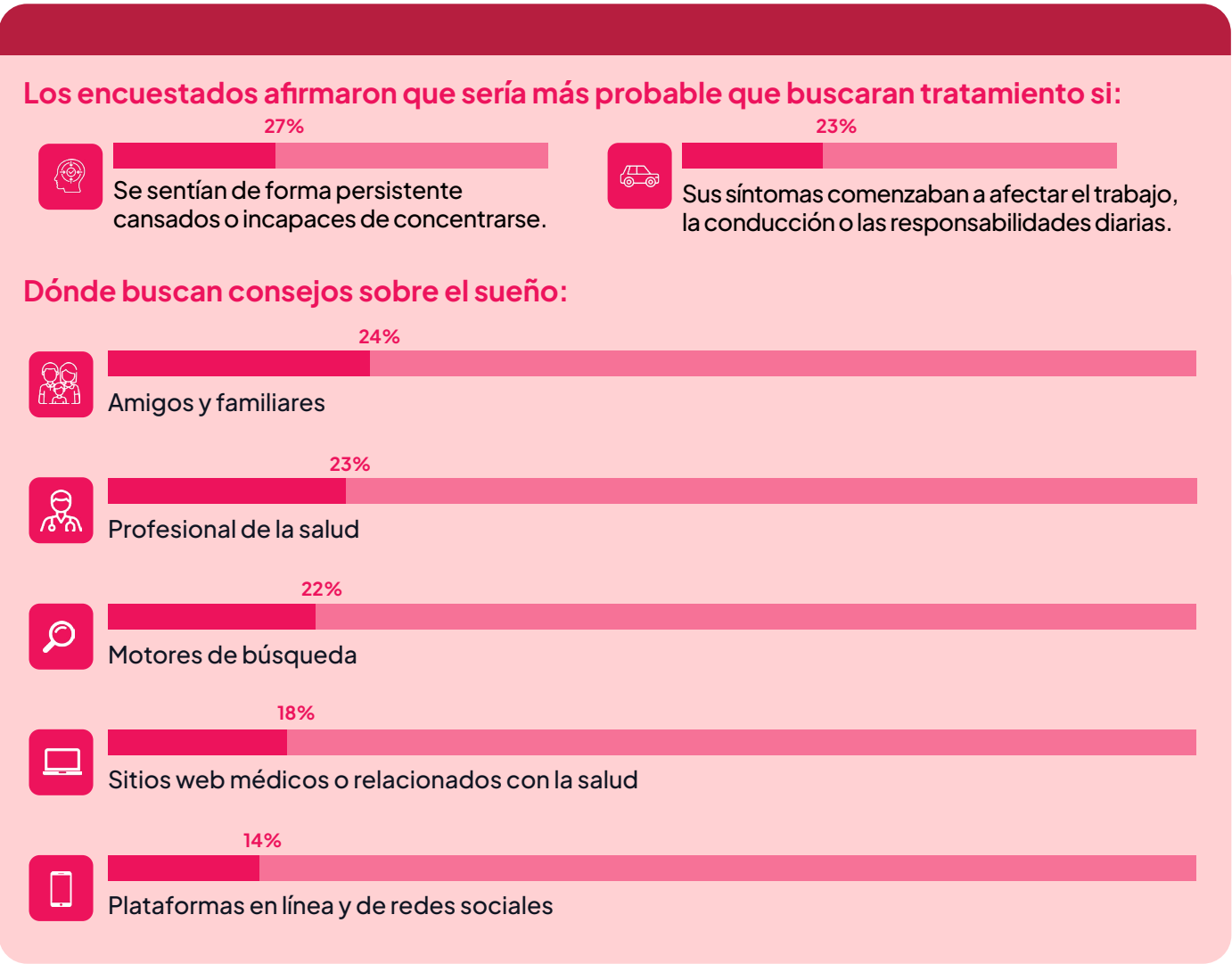
Aún existen oportunidades para fortalecer la participación de los profesionales de la salud:

Si bien el 66% de las personas consultaría a un profesional sanitario por problemas de sueño habituales, solo el 23% lo ha hecho. **¿Por qué?**



El resultado: la concienciación es alta, pero la participación sigue siendo baja.

Para muchos, el sueño se convierte en una prioridad solo cuando los síntomas alteran el funcionamiento diario.

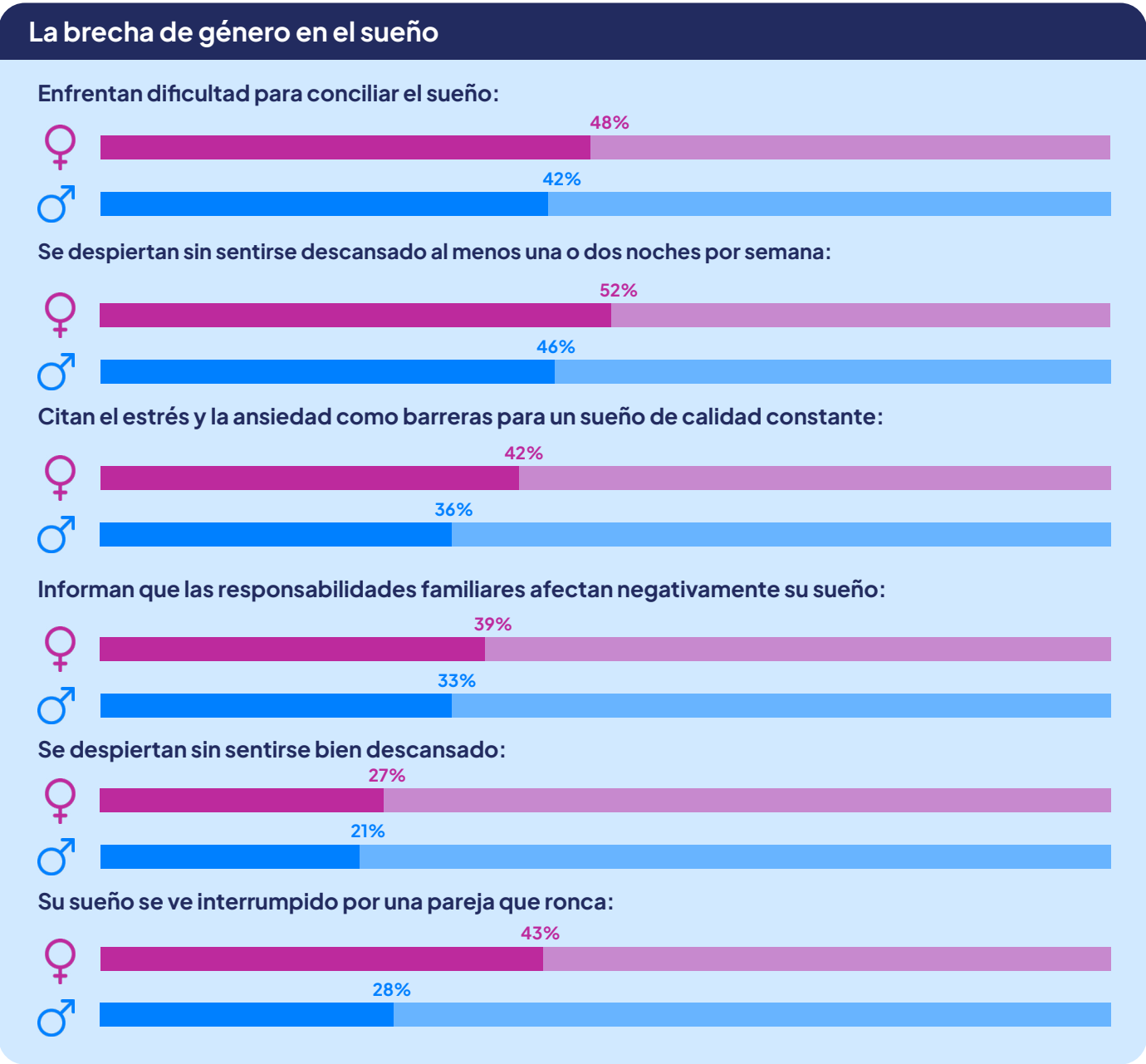


Las mujeres enfrentan desafíos desproporcionados del sueño

En todos los géneros, la lucha contra el sueño es generalizada y está en crecimiento.

- Casi la mitad de las mujeres (48%) reportan dificultad para conciliar el sueño, en comparación con el 38% del año pasado.
- Los hombres están experimentando una tendencia similar, con un aumento de la dificultad para conciliar el sueño del 29% al 42%².

Estos aumentos apuntan a un desafío compartido: lograr un sueño de calidad es cada vez más difícil para todos. Aun así, los datos también revelan que las mujeres siguen enfrentándose a mayores barreras.



Abordar el déficit de sueño global requerirá soluciones que reconozcan estas presiones compartidas, a la vez que consideren cómo afectan a cada género de distintas maneras.

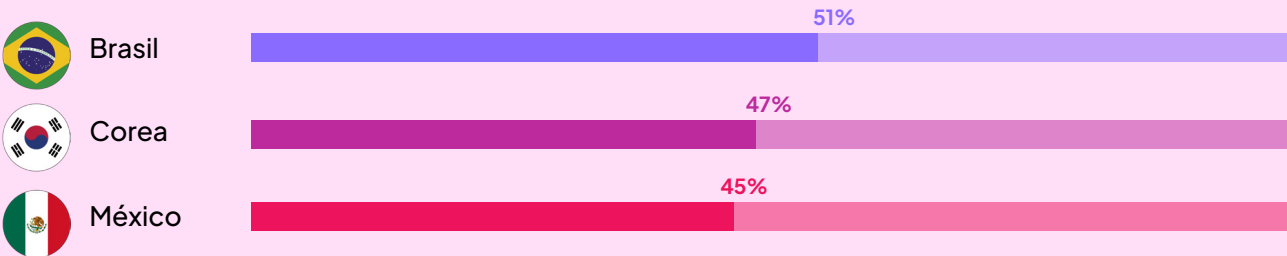


El impacto del sueño en la salud mental

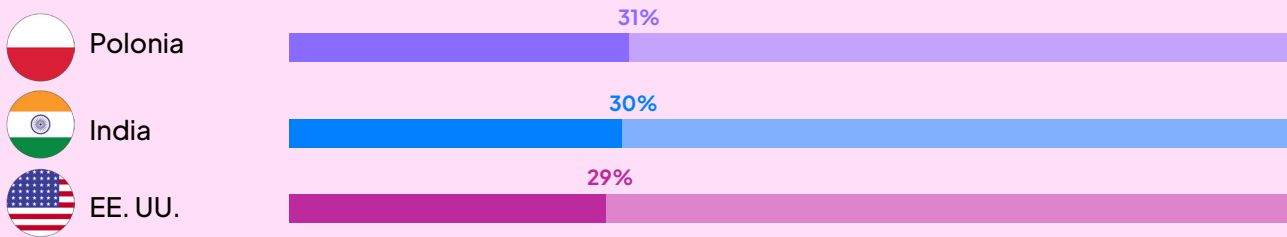
El estrés y la ansiedad siguen siendo los principales interruptores del sueño en todo el mundo.

Las consecuencias de dormir mal son tangibles y se experimentan a nivel mundial: La **irritabilidad (36%)** y el **aumento del estrés (33%)** son los efectos más reportados después de una noche de insomnio, lo que enfatiza cómo un sueño de mala calidad puede afectar el bienestar emocional.

El estrés por dormir mal es el más alto en:



Las sensaciones de depresión se reportan con mayor frecuencia en:



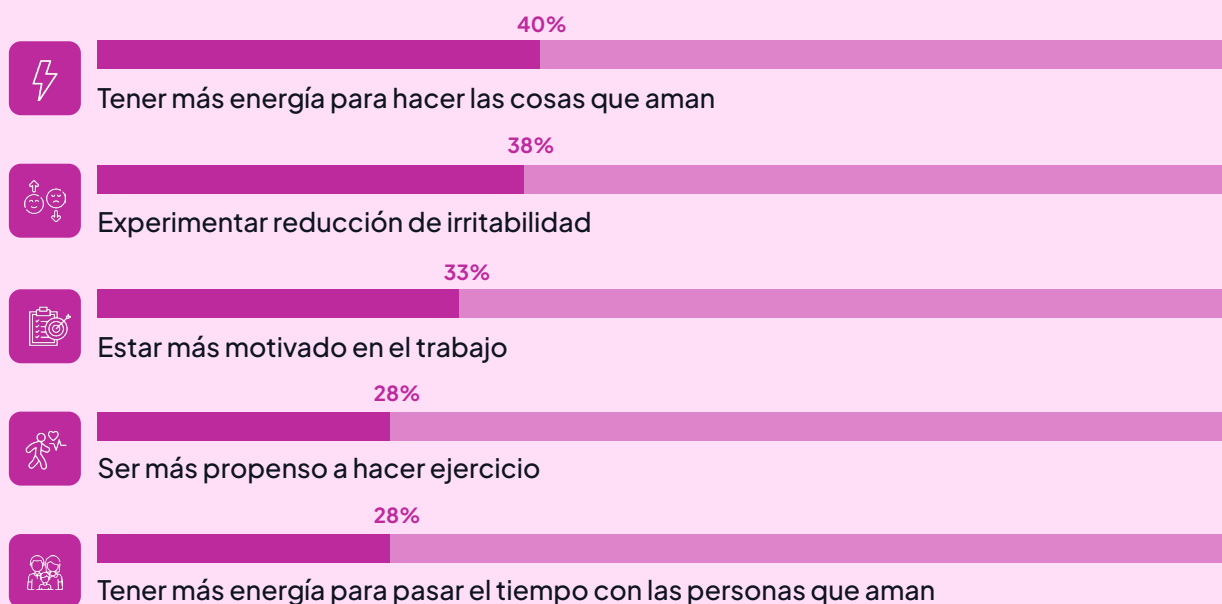
Factores estresantes semanales que interfieren con el sueño:



Así como la falta de sueño tiene un costo, un sueño reparador (despertar sintiéndose verdaderamente descansado) marca una diferencia medible¹. Cuando las personas descansan bien por la noche, reportan beneficios para la salud mental, incluyendo:



Los beneficios positivos para la salud mental del sueño de una buena noche:



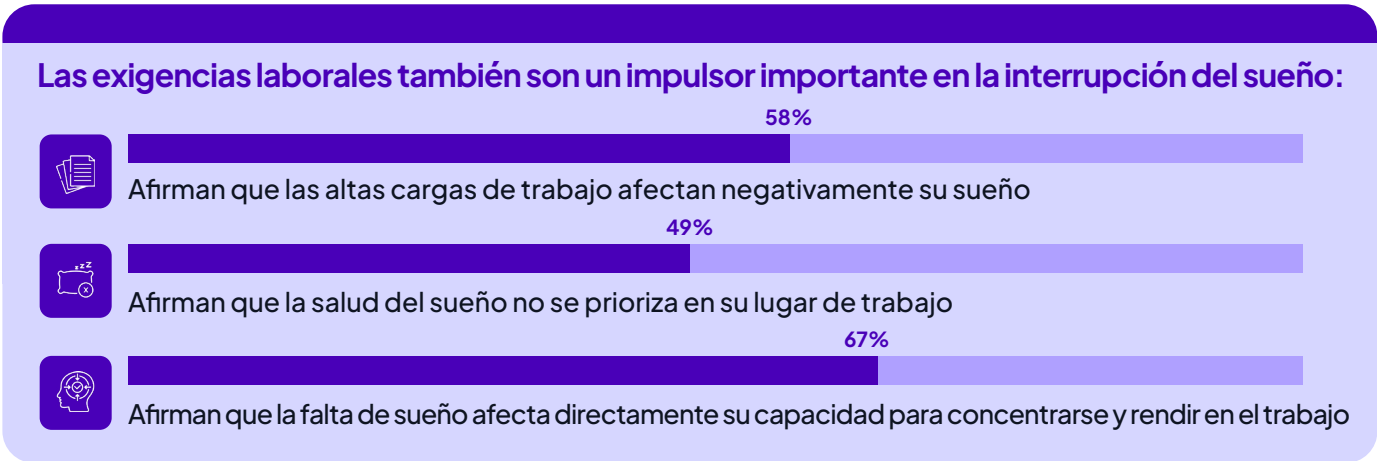
Mejorar la salud del sueño requiere más que mejores hábitos de sueño.

Se requieren soluciones que reconozcan las fuentes de estrés que configuran la vida diaria y ayuden a crear condiciones donde un sueño de calidad sea más fácil de lograr.



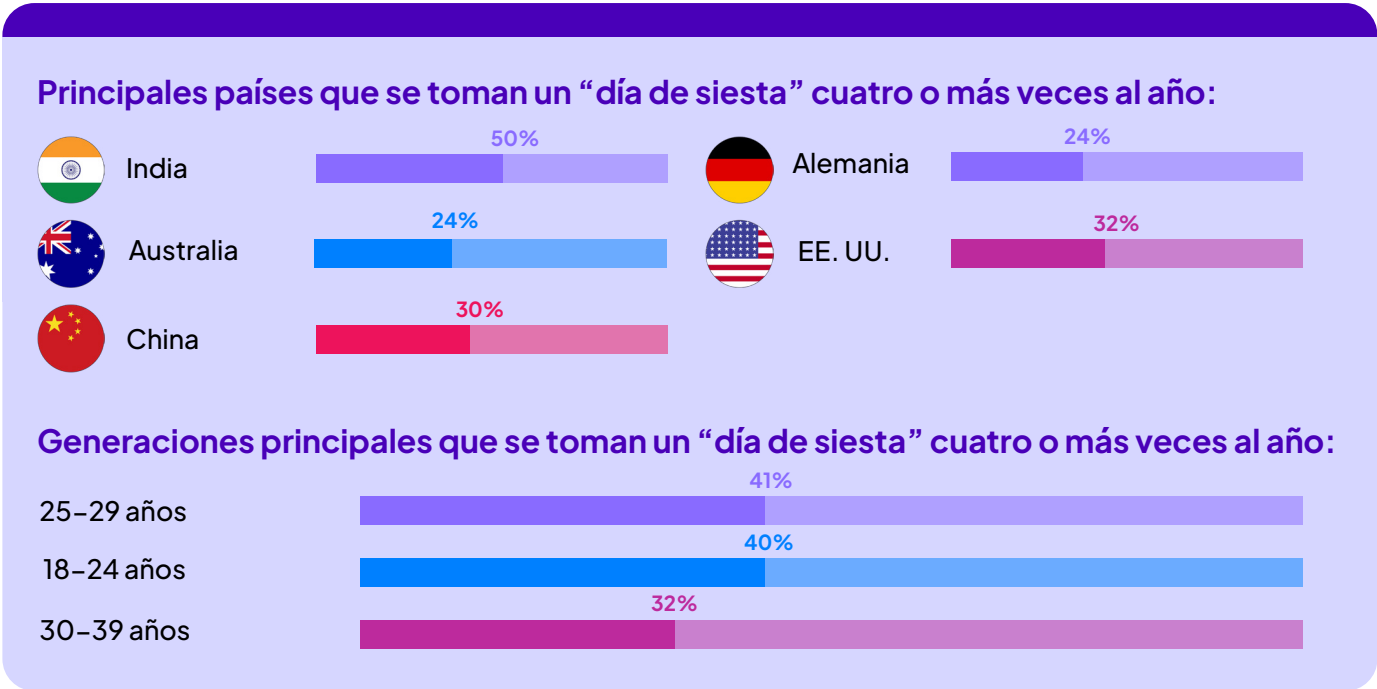
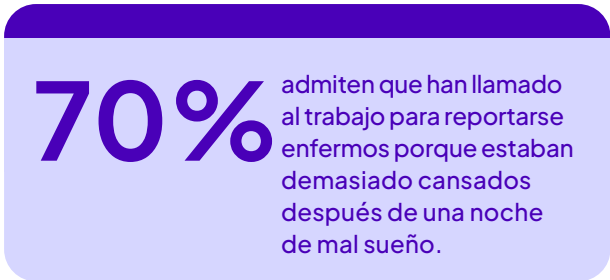
La falta de sueño en el lugar de trabajo

En todo el mundo, las largas jornadas, los horarios exigentes y la conectividad constante dejan a muchos empleados fatigados y con dificultades para conciliar el sueño por la noche³.

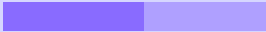
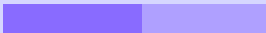
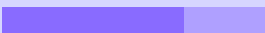
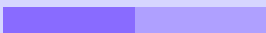
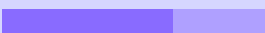
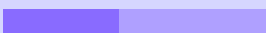
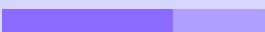
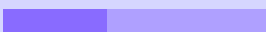
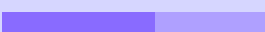
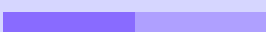
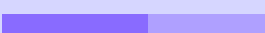
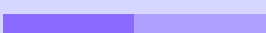
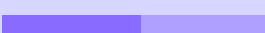
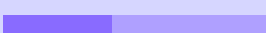
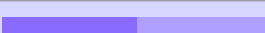
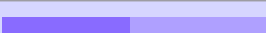
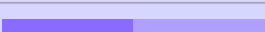
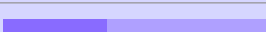
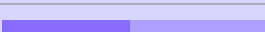
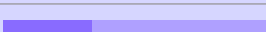
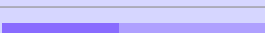
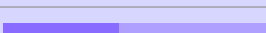
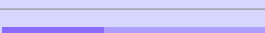
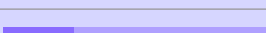


Los **días de sueño** se refieren a los días de baja por enfermedad que un empleado se toma porque está demasiado cansado para trabajar después de una noche de mal sueño.

Estos “días de sueño” indican una creciente carencia de sueño y su impacto en la fuerza laboral.



³ Academia Americana de Medicina del Sueño. (2023). Costo de la fatiga en el trabajo. Consejo Nacional de Seguridad.

País (clasificado)	Han tomado un “día de siesta” al menos una vez al año	Creen que la salud del sueño no es una prioridad en el lugar de trabajo
 India	 92%	 57%
 China	 80%	 54%
 EE. UU	 73%	 47%
 Australia	 72%	 45%
 Singapur	 72%	 42%
 Reino Unido	 62%	 47%
 Brasil	 58%	 53%
 Alemania	 56%	 44%
 México	 55%	 51%
 Polonia	 53%	 44%
 Corea	 51%	 35%
 Francia	 47%	 49%
 Japón	 39%	 25%

A medida que las cargas de trabajo se intensifican y los límites entre el trabajo y el descanso se difuminan, los empleadores pueden influir en los resultados del sueño.

El 59% de los encuestados afirman que los arreglos laborales flexibles les ayudan a gestionar mejor su sueño.

“Nuestros cuerpos están biológicamente programados para la vigilia diurna y el sueño nocturno; aun así, la falta generalizada de sueño se está extendiendo al lugar de trabajo, lo que perjudica la salud, la seguridad y la productividad. Las largas jornadas, las cargas de trabajo intensas y el apoyo limitado dejan a los trabajadores exhaustos y descentrados, lo que refuerza el argumento de que el sueño se considere un pilar fundamental del bienestar en el lugar de trabajo”.

Lisa Artis, Directora General Ejecutiva Adjunta de The Sleep Charity (Reino Unido)

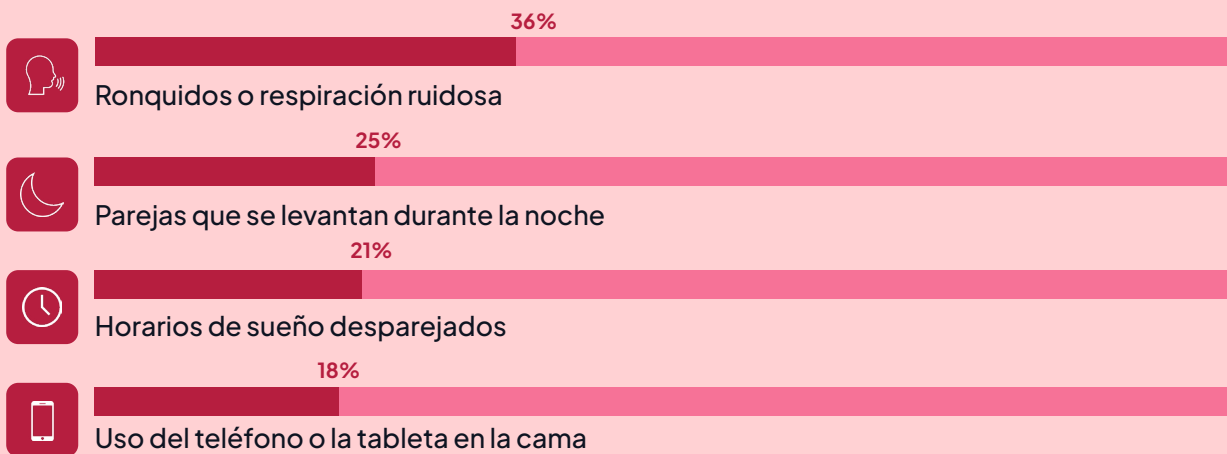
Con quién comparte la cama sí importa

Entre las personas en parejas, el 85% comparte la cama con su pareja la mayoría de las noches. Sin embargo, estos patrones difieren considerablemente según el país. Las personas en Brasil (75%) y Francia (70%) son mucho más propensas a dormir con su pareja todas las noches, en comparación con Corea (39%) y Japón (29%).

Estos arreglos compartidos suelen conllevar interrupción.

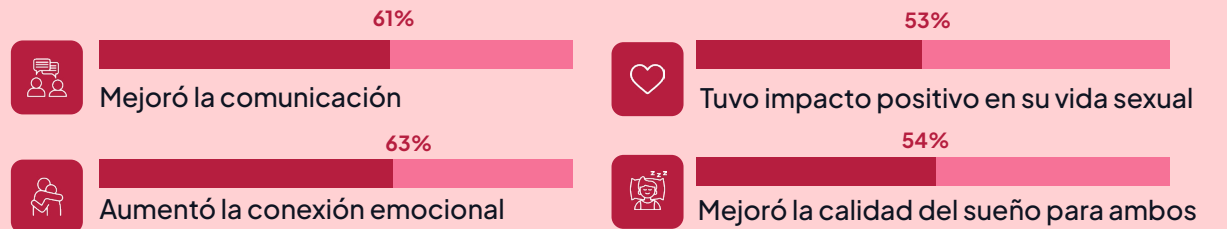
- **39%** Afirman que su pareja interrumpe su sueño al menos una vez a la semana.
- **20%** Afirman que su pareja nunca interrumpe su sueño.

Las causas más comunes de la interrupción del sueño de la pareja incluyen:



En la Encuesta Global del Sueño de 2025 de Resmed, muchas personas informaron que los compañeros en la cama interrumpían su descanso², sin embargo, los datos de 2026 revelaron efectos positivos significativos de compartir la cama.

La mayoría de las parejas que comparten la cama cada noche afirmaron:



Cómo lograr un mejor sueño a través de datos y conversaciones con el médico

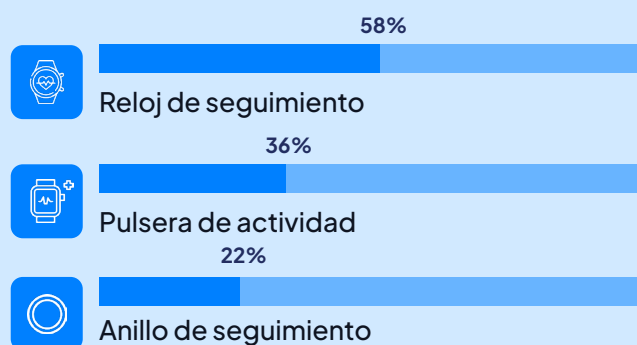
El progreso en la priorización de la salud del sueño está acelerando, con un mayor conocimiento sobre la importancia del sueño y su efecto en la salud general. La oportunidad ahora está en convertir este impulso en mejoras sostenidas que ayuden a más personas a lograr un sueño consistente y de calidad.

Los datos de los dispositivos inteligentes (*wearables*) están acelerando el impulso hacia decisiones más proactivas e informadas.

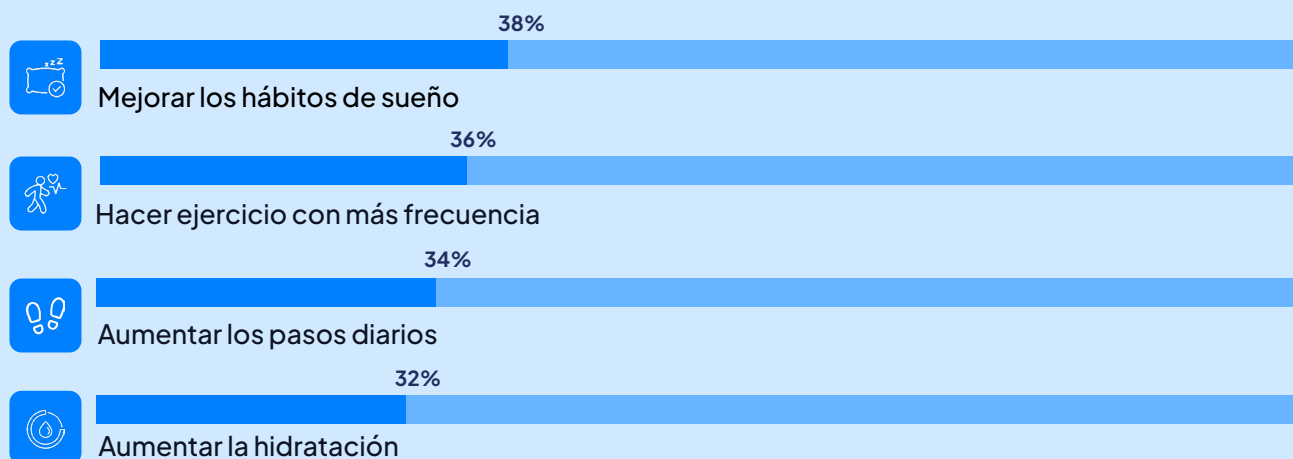
Casi cuatro de cada diez personas (39%) comprueban su sueño al menos una vez a la semana con un reloj inteligente, un anillo o una pulsera de actividad, lo que indica un cambio fundamental en la forma en que las personas interactúan con su sueño.

El 93% de los usuarios dicen que han realizado cambios en su estilo de vida basándose en las informaciones de su dispositivo inteligente.

Principales dispositivos inteligentes que se están utilizando para el monitoreo del sueño:



Los principales cambios incluyen:



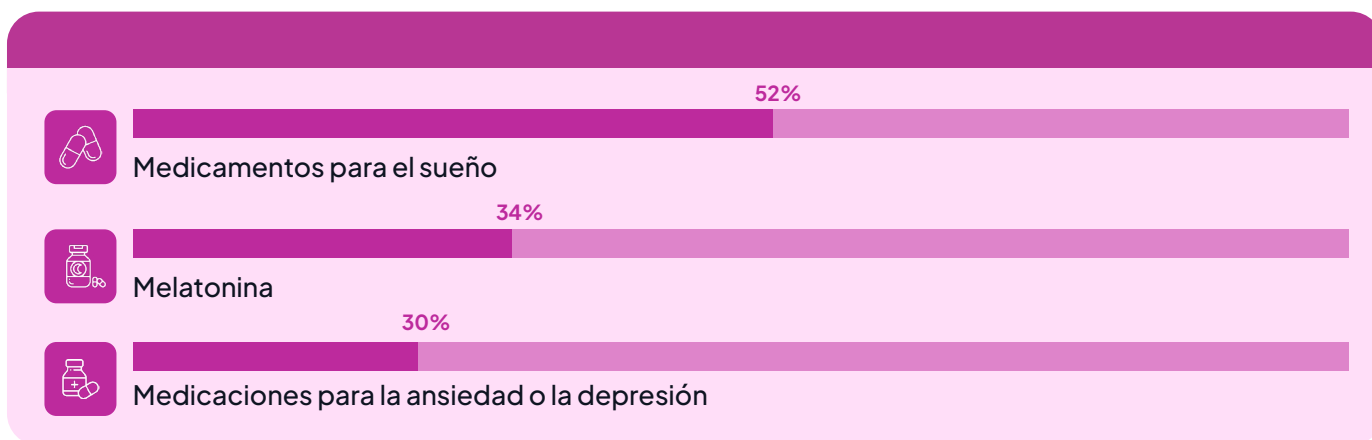
A medida que el monitoreo se vuelve habitual, la verdadera oportunidad no está en recopilar los datos, sino en utilizarlos.

Los dispositivos inteligentes (*wearables*) pueden generar conversaciones más informadas con los proveedores y convertir la concienciación en acción.

Colaborando con su médico para un sueño mejor

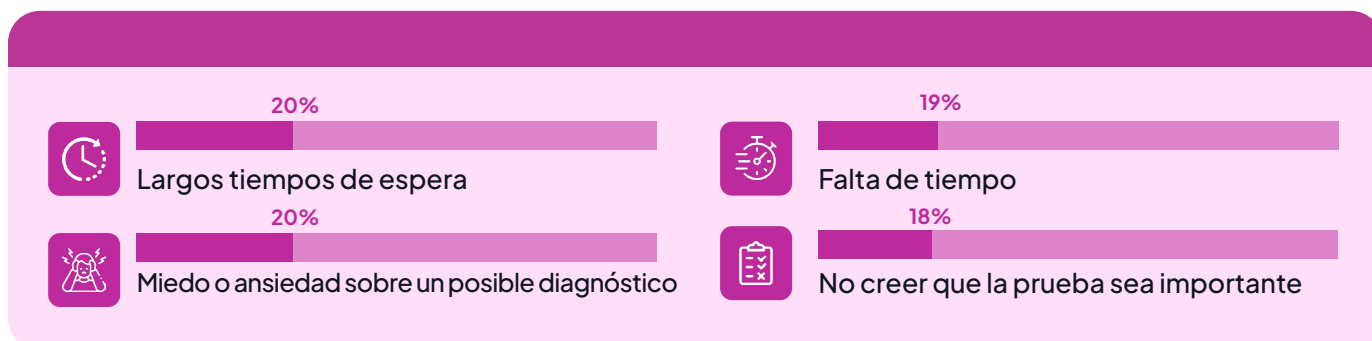
A pesar de que los datos sobre el sueño son cada vez más accesibles, muchas personas aún afrontan los desafíos del sueño por sí solas. Aun así, los hallazgos sugieren que existe tanto interés como una clara oportunidad para una mayor participación clínica.

Para el 40% de los encuestados, las soluciones de su médico desempeñan un papel en la resolución de los desafíos del sueño, siendo las más comunes:



Las pruebas de sueño también pueden ayudar a identificar la causa raíz de los problemas de sueño. Aun así, casi el 30% de las personas afirma que su profesional de la salud nunca les ha recomendado ninguna, a pesar de estar dispuesto a realizarla.

Una prueba de sueño recopila información de su cuerpo mientras duerme. Su médico puede usar esta información para determinar si tiene un trastorno del sueño. Incluso cuando se recomiendan las pruebas del sueño, hay barreras prácticas y emocionales que lo impiden, que incluyen:



Las conversaciones en una etapa más temprana con un profesional de la salud pueden abrir la puerta a orientación personalizada, estrategias de selección y prácticas.

”

“Los proveedores, en particular los proveedores de atención primaria, están posicionados de forma única para ayudar a las personas de ir más allá de hacer frente a dormir mal. Al integrar el sueño en las conversaciones diarias sobre la atención sanitaria, podemos traducir la concienciación en atención personalizada y ayudar a más personas a acceder al apoyo que necesitan. Los problemas de sueño no son “solo parte de la vida”; los médicos pueden ayudarle a encontrar maneras prácticas y basadas en la evidencia para mejorar su descanso y bienestar”.

Moira Junge, Fundación para la Salud del Sueño de Australia

Iniciadores de conversación sobre el sueño:

Para pacientes



“Estoy cansado casi todos los días, incluso cuando creo que duermo lo suficiente. ¿Es eso normal?”



“¿Cuáles son las principales señales de alerta de que mis problemas de sueño podrían requerir atención médica?”



“¿Qué cosas son, una o dos, que puedo empezar a hacer ahora para mejorar mi sueño?”



“¿Cómo puedo optimizar mejor mi energía?”

Para profesionales de la salud



“¿Cómo está su sueño últimamente?”



“¿Se siente descansado y alerta durante el día?”



“¿Ha notado alguien cambios en su sueño, como ronquidos fuertes, pausas en la respiración o movimientos inquietos?”



“¿Está embarazada o está experimentando la menopausia?”



“¿Cómo está su salud mental? ¿Se siente agobiado, ansioso o deprimido?”

Transformando el progreso en resultados duraderos para el sueño

Para aquellos que están buscando sentirse más descansados y mantener un descanso de calidad, las siguientes estrategias del Dr. Carlos Núñez, Director Ejecutivo Médico de Resmed, ofrecen una guía clara para hábitos saludables del sueño:



Mantenga un horario consistente de sueño

Acostarse y despertarse a la misma hora todos los días estabiliza su ritmo circadiano. Los cambios frecuentes de horario pueden dejarle cansado o luchando para conciliar el sueño.



Cree un ambiente propicio para el sueño

Asegúrese de que su entorno para dormir sea fresco, oscuro y tranquilo para mejorar la calidad del sueño.

Esto también implica eliminar cualquier distracción, como dispositivos electrónicos.



Evite caer en las tendencias del sueño

Desconfíe de las soluciones rápidas o los productos de moda para el sueño. Concéntrese en los hábitos basados en la evidencia, como el manejo del estrés, limitar la cafeína y el alcohol, y buscar atención médica para problemas persistentes.



Monitoree sus patrones de sueño

Llevar un diario de sueño o usar una herramienta de seguimiento del sueño puede ayudarle a monitorear patrones, identificar interrupciones y proporcionar información para conversaciones con su profesional de la salud.



Inicie una conversación sobre el sueño con su médico

Hable sobre sus hábitos de sueño durante su revisión médica anual. Si su médico no saca el tema del sueño, sea proactivo y comparta cualquier patrón, dificultad o pregunta para asegurarse de que forme parte de su conversación sobre su salud general.

Tome el control de su sueño

Si se despierta sintiéndose aturdido o agotado la mayoría de los días, es posible que su sueño necesite atención.

Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre su sueño, hable con su profesional de la salud.

Mejor sueño es posible. Comienza con conciencia, acción y el apoyo adecuado.

¿Tiene curiosidad sobre su sueño?
Explore las herramientas de Resmed.



Evaluación del Sueño

Responda un cuestionario exhaustivo para identificar los posibles factores de riesgo relacionados con la apnea obstructiva del sueño, el insomnio y los ronquidos.



Herramienta de SelfieScreener AI*

Tome una fotografía de sí mismo (selfie) para obtener perspectivas instantáneas impulsadas por IA, sobre indicadores visuales de su salud del sueño.

*La herramienta de SelfieScreener AI (IA para autoevaluación) está disponible actualmente en países seleccionados.

Sobre Resmed

En Resmed (NYSE (Bolsa de Valores de Nueva York): RMD, ASX (Bolsa de Valores de Australia): RMD), creamos tecnologías para la salud que cambian la vida que a la gente le encanta.

Nos comprometemos incansablemente a ser pioneros en tecnología innovadora para empoderar a millones de personas en 140 países a vivir vidas más felices y más sanas.

Nuestras soluciones de salud digital impulsadas por IA, dispositivos conectados a la nube y software inteligente hacen que la atención sanitaria domiciliar sea más personalizada, accesible y eficaz.

A fin de cuentas, Resmed imagina un mundo donde cada persona pueda lograr su máximo potencial a través de mejor sueño y respiración, con atención ofrecida en su propio hogar.

Descubra más sobre cómo estamos volviendo a definir la salud del sueño en Resmed.com y siga a [@Resmed](https://twitter.com/Resmed).

Metodología

La Encuesta Global del Sueño 2026 de Resmed tiene como objetivo ofrecer una visión panorámica completa y de gran envergadura de cómo duermen las personas en todo el mundo hoy en día.

Este es el sexto año que hemos conducido esta encuesta global.

Resmed encargó una encuesta independiente a 30.000 personas en 13 mercados: Estados Unidos (5.000), China (5.000), India (5.000), Reino Unido (2.000), Alemania (2.000), Francia (2.000), Australia (1.500), Japón (1.500), Corea (1.500), Brasil (1.500), Polonia (1.000), Singapur (1.000) y México (1.000).

La encuesta se desarrolló en colaboración con The Sleep Health Foundation (Fundación de Salud del Sueño - Australia) y The Sleep Charity (Reino Unido), haciendo uso de su experiencia para ayudar a identificar y refinar las áreas clave de enfoque.

Las muestras de cada país fueron representativas de las distribuciones nacionales por género y edad.

Se desplegó la encuesta usando Cint del 11 de diciembre de 2025 al 14 de enero de 2026.