

Calidad del sueño en Chile por debajo del promedio mundial: Desearíamos dormir 1 hora y media más al día

El estrés, los trastornos del sueño, los problemas financieros y los elementos y condiciones de la habitación, están afectando el sueño de los chilenos. Así lo revela el estudio Sleep Report 2025, el cual desarrolla IKEA para conocer las necesidades de su audiencia y los hábitos en el hogar, y así entregarles las mejores soluciones que mejoren su día a día. El sondeo, que se presentó en el marco del Día Mundial del Sueño, analizó los hábitos de descanso a nivel global de más de 55.000 personas en 57 países, incluyendo Chile con más de 1.000 casos.

Según el estudio, la calidad del sueño en nuestro país está bajo el promedio del mundo. El “Índice del Sueño”, que evalúa cinco dimensiones clave (calidad del sueño, tiempo de sueño, tiempo de desconexión, flujo de sueño y estado de vigilia), sitúa a Chile con 61 puntos, dos por debajo del promedio mundial de 63. Adicionalmente el estudio detecta que los chilenos duermen en promedio 6 horas y 43 minutos, pero quisieran dormir 8 horas y 17 minutos; o sea, 1 hora y 34 minutos más.

Lo cierto es que la clave para un buen descanso no es una, sino la suma de varios factores que pueden contribuir a generar un ambiente más propicio. Si bien el estudio da cuenta de que los chilenos están preocupados de su calidad del sueño y ya recurren a cortinas “blackout” (25%), música, podcasts o audiolibros (22%) y medicación (21%) -esta última sólo bajo supervisión médica- para intentar dormir mejor, aún existen otros factores importantes a considerar.



Hábitos del sueño de los chilenos

¿Qué pasa en Chile? La hora más común para acostarse en Chile es a las 23 horas, y para despertar, es a las 7 de la mañana. En comparación, Colombia es el país con el horario de despertar más temprano (05:00), mientras que Turquía tiene el horario de acostarse más tardío (00:45). Sobre las siestas, el 44% de los chilenos declara tomarlas, teniendo una duración promedio de 35 minutos. A nivel global el porcentaje sube a 6% y duran sólo 2 minutos menos (33)

Antes de acostarse, las actividades más comunes a nivel local son lavarse los dientes, ir al baño, ver televisión y usar el celular. Al levantarse, en tanto, las principales son ir al baño, tomar desayuno, ducharse y cambiarse de ropa.

Otros patrones detectados por el estudio y que impactan negativamente la calidad del sueño fueron el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir. Los más usados a la hora de ir a la cama son celulares (81% vs 72% global); TV (64% vs 39% global); laptop o iPad (21% vs 24% global). Esto tiene también una variación según la edad: el 90% de los jóvenes (18-24 años) usa el celular antes de dormir y solo el 39% ve TV; entre las personas de más de 65 años, el 73% mira su celular y el 71% ve televisión antes de dormir. En términos de género también se muestra que las mujeres ven más TV (67% vs 62% de los hombres) y usan menos el celular (78% vs 85% de los hombres).

Finalmente, la directora técnica de Clínica Somno, Trinidad Pascual, sostuvo que “dejar de lado la pantalla del celular y la televisión, pues emiten luz azul, que le hace creer al cuerpo que aún no es hora de dormir y le impide secretar melatonina que es la hormona que ayuda a conciliar y mantener el sueño. Además, las redes sociales y la televisión generan mucha ansiedad, entonces es mejor dejarlas fuera de la habitación. También es positivo preferir las luces cálidas y/o de baja intensidad, o blackout para quienes les funciona mejor la habitación totalmente oscura; Además, no dejar de lado que la temperatura ideal del cuerpo en la noche debe estar entre 18 y 21 grados para evitar despertares nocturnos producto de frío o calor”.

