



# SUEÑO DE LOS CHILENOS



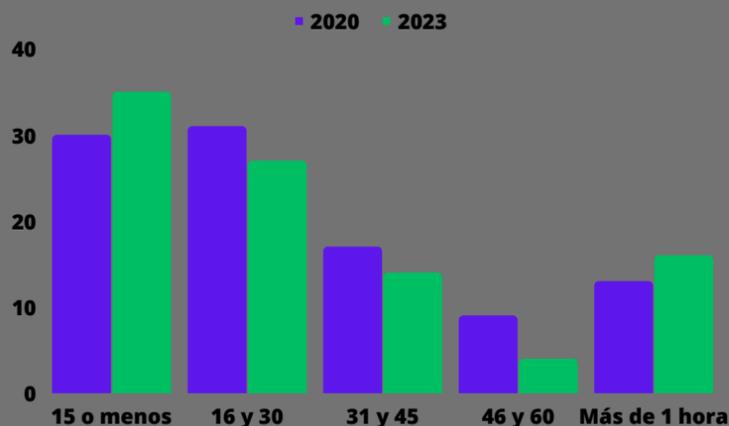
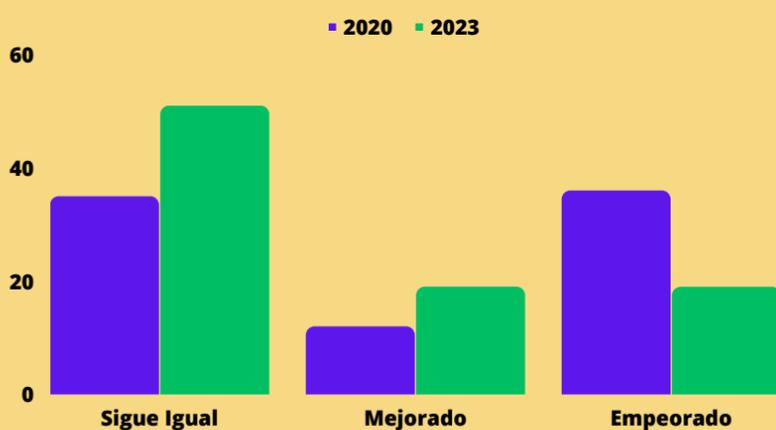
## CALIDAD DE SUEÑO

41% de los encuestados indicó que su calidad de sueño es muy mala en 2023, cifra que disminuye en comparación al año 2020.



## CALIDAD DE SUEÑO EN LOS ÚLTIMOS 3 MESES

51% señala que sigue igual (35% 2020)  
19% mejorado (12% 2020)  
19% empeorado (36% 2020)

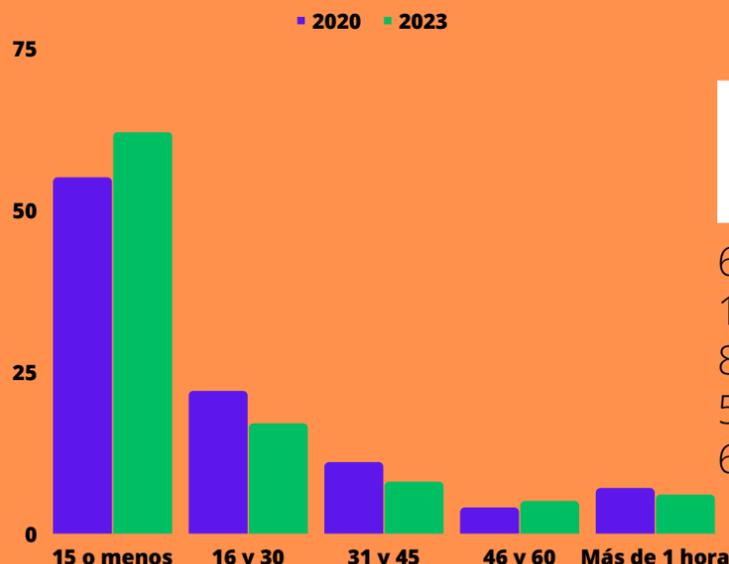
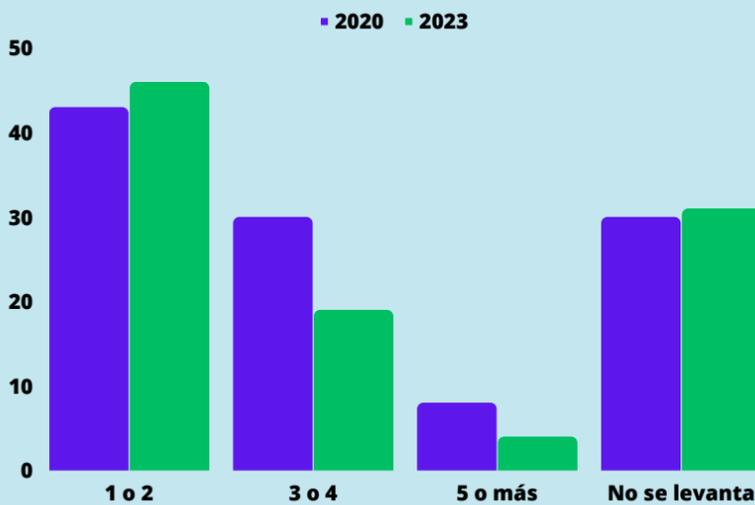


## TIEMPO QUE TARDA EN QUEDARSE DORMIDO

35% tarda 15 minutos o menos (30% 2020)  
27% demora entre 16 y 30 min. (31% 2020)  
14% demora entre 31 y 45 min. (17% 2020)  
8% demora entre 46 y 60 min. (9% 2020)  
16% tarda más de 1 hora (13% 2020)

## VECES QUE DESPIERTA POR NOCHE

45% una o dos veces (43% 2020)  
19% entre 3 y 4 veces (30% 2020)  
4% 5 veces o más (8% 2020)  
31% no se levanta (30% 2020)



## TIEMPO QUE PERMANECE DESPIERTO CUANDO SE LEVANTA

62% 15 minutos o menos (55% 2020)  
17% entre 16 y 30 min. (22% 2020)  
8% entre 31 y 45 min. (11% 2020)  
5% entre 46 y 60 min. (4% 2020)  
6% más de 1 hora (7% 2020)

### AÑO 2020



436 casos - Hombres y Mujeres de 18 a 70 años. G.S.E. ABC1C2 y C3D

### AÑO 2023



1120 casos - Hombres y Mujeres de 18 a 70 años. G.S.E. ABC1C2 y C3DE



Santiago

