



Nota de prensa

Mejora la calidad del sueño de los españoles: El 66% afirma dormir bien, ocho puntos más que en 2022

- La proporción es siete puntos superior en los hombres, con un 70%, respecto a las mujeres, con un 63%.
- De entre las principales preocupaciones que afectan al sueño de los españoles destacan la pérdida de seres queridos, el temor a caer enfermos, así como las dificultades económicas y laborales.
- Son datos extraídos del STADA Health Report 2023, un estudio sobre la visión de los europeos acerca de la salud, realizado a más de 32.000 ciudadanos de 16 países de Europa, entre ellos España.
- El cambio de horario invernal puede afectar al sueño, los expertos recomiendan seguir una serie de pautas para lograr conciliar el sueño durante estos días.

Sant Just Desvern, 23 de octubre de 2023 – La calidad del sueño de los españoles ha mejorado significativamente en el último año. El porcentaje de población que afirma dormir “bien” o “muy bien” se ha incrementado en ocho puntos alcanzando el 66%, según se desprende de los resultados del STADA Health Report 2023, un estudio promovido por STADA sobre la visión de los europeos acerca de la salud.

Así, un 70% de hombres y un 63% de mujeres afirman que, en líneas generales, la calidad de su sueño es “buena” o “muy buena”, con una mejora similar en ambos géneros en los últimos 12 meses. Por otro lado, el estudio no detecta diferencias significativas entre los distintos grupos de edad.

De entre las principales preocupaciones que afectan al sueño de los españoles destacan la pérdida de seres queridos, el temor a caer enfermos, así como las dificultades económicas y laborales. Las consecuencias percibidas de no dormir



suficientemente bien atienden a una mayor predisposición a la ansiedad, la depresión, el cansancio, las cefaleas y la irritabilidad.

Los cambios horarios, como el de la madrugada del próximo domingo, 29 de octubre, también pueden afectar al sueño. Los expertos recomiendan seguir una serie de pautas para que afecte lo menos posible: establecer una rutina de sueño de entre 7 y 8 horas, cuidar la alimentación, incorporar el ejercicio físico a la rutina diaria, y tomarse tiempo para relajarse.

Una clara mejora de la salud mental

En paralelo a la significativa mejora de la calidad del sueño, el estudio STADA Health Report 2023 refleja también una clara mejora del estado de la salud mental en España: la proporción de españoles que consideran su salud mental como “buena” o “muy buena” crece 12 puntos porcentuales en el último año hasta situarse en el 61% de la población, un dato positivo pero todavía lejos de la media europea situada en el 67%. Los grupos que reportan un mejor estado de su salud mental son los mayores de 80 años (82%) y los hombres (68%).

Acerca de STADA Health Report

STADA Health Report es un estudio anual promovido por STADA Arzneimittel AG sobre la visión de los europeos acerca de la salud. En su edición de 2023, el estudio ha entrevistado a una muestra representativa de más de 32.000 personas acerca de cuestiones relacionadas con la prevención, el sueño y descanso, la salud mental, los hábitos nutricionales, la prevención, la salud digital y los sistemas sanitarios, en 16 países: Austria, Bélgica, República Checa, Alemania, Francia, Italia, Países Bajos, Polonia, Portugal, Rusia, Serbia, España, Suiza, Ucrania, Uzbekistán y Reino Unido.

Acerca de STADA Arzneimittel AG

STADA Arzneimittel AG tiene su sede en Bad Vilbel, Alemania. La compañía se centra en una estrategia basada en tres pilares: Consumer Healthcare, genéricos y Specialty. En todo el



mundo, STADA Arzneimittel AG comercializa sus productos en aproximadamente 120 países. En el ejercicio 2022, STADA alcanzó unas ventas del grupo de 3.797,2 millones de euros y unos beneficios antes de intereses, impuestos, depreciaciones y amortizaciones (EBITDA) de 884,7 millones de euros. A 31 de diciembre de 2022, STADA contaba con 13.183 empleados en todo el mundo.

Información adicional para prensa:

Síntesi / Tarragona, 157 - Torre NN, 4º / 08014 Barcelona – España

Persona de contacto: Silvia Ramon-Cortés / Silvia Egea

Teléfono: +34 699 080 487 / +34 676 912 339

E-Mail: silviarc@sintesi.cat / segeabas@sintesi.es

Laboratorio STADA, S.L.U. / Frederic Mompou, 5 / 08960 Sant Just Desvern – España

Persona de contacto: Esteve Munmany

Teléfono: +34 934 705 761

E-Mail: esteve.munmany@stada.es

O visítanos en Internet en www.stada.es

Siga a [@STADA España](https://www.linkedin.com/company/stada-espana) en LinkedIn