



## Nota de prensa

### **Solo un 18% de los españoles consigue dormir toda la noche sin despertarse**

- Con el cambio de hora invernal, son muchas las personas que perciben un efecto directo en la conciliación de su sueño.
- Las preocupaciones diarias (40 %), la ansiedad (32 %) y la situación económica (23 %) son los principales motivos que quitan el sueño a los españoles, según datos del STADA Health Report 2022.
- La melatonina, hormona natural implicada en la regulación de los ciclos de sueño-vigilia, favorece la adaptación del organismo a los cambios de horario, logrando un descanso completo y recuperador.

**Sant Just Desvern (Barcelona), 25 de octubre de 2022** – El próximo 30 de octubre se producirá el cambio de hora y se dará comienzo al horario de invierno en España. Los relojes se atrasarán una hora, y aunque tengamos más tiempo para descansar, son muchas las personas a las que este cambio les afecta directamente en la conciliación de su sueño.

Solo un 18 % de los españoles consigue dormir seguido durante toda la noche, según datos del informe STADA Health Report 2022, un estudio anual promovido por STADA que ha entrevistado a más de 30.000 europeos en 15 países para conocer cómo perciben distintas cuestiones relacionadas con su salud.

Respecto a las causas, el 40% de los españoles afirma que les cuesta dormir pensando en los problemas diarios, siendo las mujeres las más propensas a quedarse despiertas por este motivo (43 %). La ansiedad ocupa el segundo lugar, afectando al 32 % y las preocupaciones de carácter económico quita el sueño al 23 % de la población española.



Otros de los motivos para no dormir bien son: el ruido que proviene de fuentes externas (14 %) o los ronquidos de la pareja, que afectan al 12 %.

La falta de sueño tiene un impacto severo en la salud, especialmente cuando no se descansa lo suficiente durante largos períodos de tiempo. Con la salud mental de los europeos en declive, no sorprende que la calidad del sueño también se haya deteriorado: 4 de cada 10 españoles afirma que la calidad de su sueño es pobre o muy pobre, situándose solo por detrás de los franceses (42 %).

Por Comunidades Autónomas, destacan en la cola Aragón (66 %), Cataluña (62 %) y Andalucía (47 %) como aquellas en las que una mayor proporción de la población describe una mala calidad del sueño, alejándose significativamente de la media europea (35,8 %).

### **Pautas para conciliar el sueño en los cambios horarios**

Los expertos recomiendan seguir una serie de pautas para lograr conciliar el sueño durante los cambios horarios. Establecer una rutina de sueño de entre 7 y 8 horas, teniendo en cuenta la importancia de mantener siempre el mismo horario contribuirá a reforzar el ciclo de sueño-vigilia del organismo. Además, es importante cuidar la alimentación, evitando acostarse recién cenado. Hay alimentos que pueden ayudar a que se descansa mejor, como los frutos secos, el pescado azul o las infusiones; sin embargo, hay algunas sustancias, como la nicotina, la cafeína o el alcohol que dificultan la conciliación del sueño.

Incorporar el ejercicio físico a la rutina diaria también ayudará a un mayor descanso; siempre intentando evitar la práctica de deporte una hora antes de acostarse, para impedir que el cuerpo se mantenga activo. También, aprender a relajarse contribuirá a una mejor conciliación. El silencio, mantener una temperatura adecuada de la habitación, evitar el uso de pantallas antes de irnos a dormir (desconectando así de las



redes sociales y de la luz azul), realizar tareas relajantes antes de la hora de acostarte como darse un baño y controlar la entrada de la luz solar, permitirán que descansemos mucho mejor.

Así mismo, los expertos recomiendan valorar la suplementación con melatonina cuando esta sea necesario. La melatonina, una hormona natural producida por el propio cuerpo e implicada en la regulación de los ciclos de sueño-vigilia, favorece la adaptación del organismo a los cambios de horario, regulando las horas de sueño y del ritmo circadiano hasta lograr un descanso completo y recuperador.

Existen también distintas plantas medicinales para ayudar a combatir el insomnio como la passiflora, que alivia los síntomas de estrés mental y mejora la calidad del sueño; la melissa, que facilita la relajación y actúa de manera efectiva en casos de estrés; el espino blanco que actúa como regulador del ritmo cardíaco y ejerce una acción sedante sobre el sistema nervioso central ayudando a conciliar el sueño; y la valeriana, el relajante natural más utilizado en la actualidad, que favorece la conciliación de un sueño tranquilo y reparador.

Care+ Sueño Reparador es un complemento alimenticio a base de melatonina y extractos secos de valeriana, passiflora, melissa y espino blanco. Gracias a la sinergia de sus cinco ingredientes, crea una acción combinada para el descanso, actuando en el inicio del sueño, con la melatonina, y durante la noche, con la passiflora, valeriana, melissa y espino blanco.

#### **Acerca de STADA Arzneimittel AG**

STADA Arzneimittel AG tiene su sede en Bad Vilbel, Alemania. La compañía se centra en una estrategia de tres pilares: genéricos, productos farmacéuticos de especialidad y productos consumer healthcare sin receta. STADA Arzneimittel AG comercializa sus productos en aproximadamente 120 países de todo el mundo. En el ejercicio de 2021, STADA alcanzó unas ventas de 3.249,5 millones de euros y declaró unos ingresos antes de intereses, impuestos,



depreciaciones y amortizaciones (EBITDA) de 776,5 millones de euros. A 31 de diciembre de 2021, STADA contaba con una plantilla de 12.520 personas 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](mailto:silviarc@sintesi.cat) / [segeabas@sintesi.es](mailto: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](mailto:esteve.munmany@stada.es)

O visítanos en Internet en [www.stada.es](http://www.stada.es)

Siga a [@STADA España](#) en LinkedIn