



IRSST

Instituto Regional
de Seguridad y Salud
en el Trabajo



Infografía

Dormir bien: **La base de una vida saludable**



Comunidad
de Madrid

¿Qué pasa en tu cuerpo cuando no duermes bien?

Dormir no es solo descansar. Durante el sueño, el cuerpo y el cerebro se regeneran, procesan información y se preparan para un nuevo día. Pero cuando el descanso es insuficiente o de mala calidad, las consecuencias pueden ser profundas y acumulativas.

Dormir bien es vital

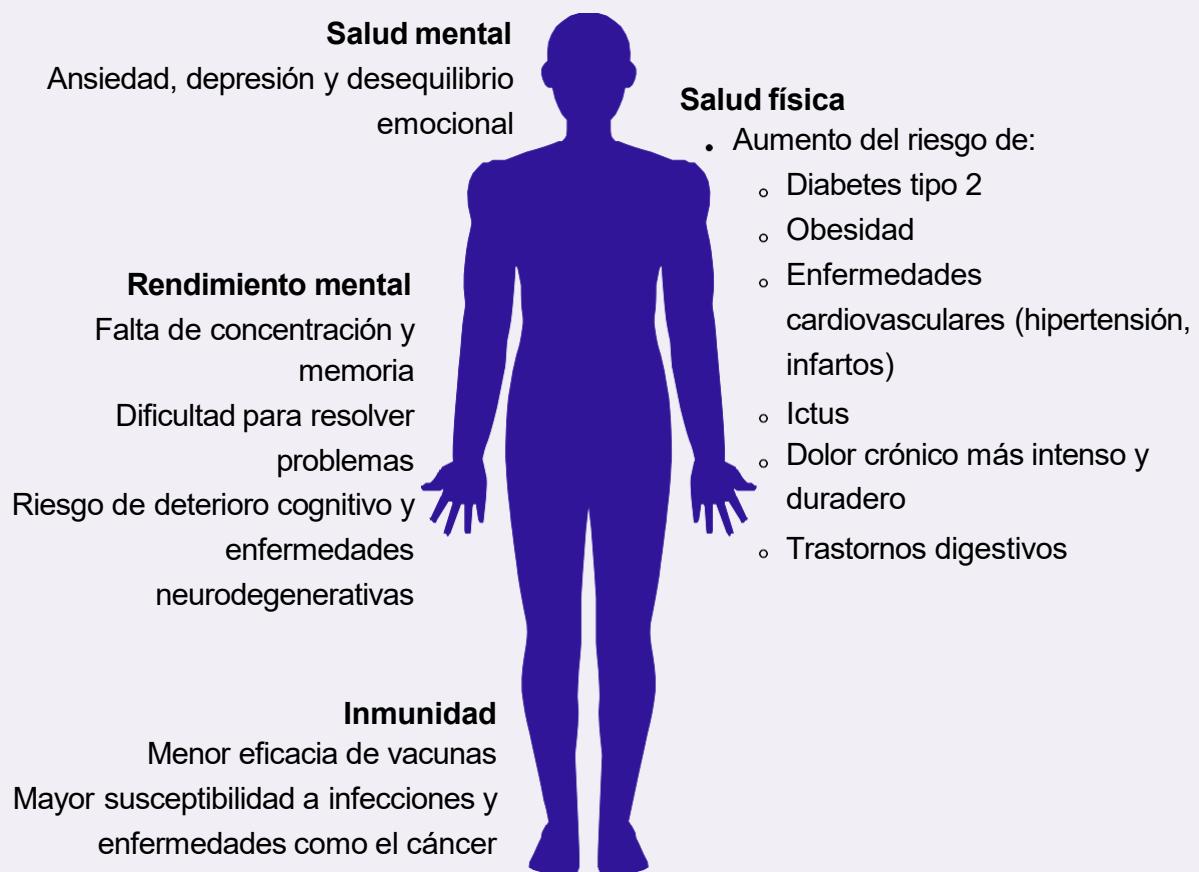
Se recomienda dormir entre 7 y 9 horas al día para un funcionamiento físico y mental óptimo.

En España, la media actual es de 6,8 horas entre semana, lo que ya es insuficiente.

Más importante aún que dormir mucho, es dormir bien y con regularidad. La clave está en la consistencia:

- Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- Esto ayuda a estabilizar el reloj biológico (ritmo circadiano), mejorando la calidad del sueño, el estado de ánimo y el rendimiento cognitivo.

Principales consecuencias en la salud



Algunos datos Clave

Dato impactante: Hasta el 8% de las muertes podrían atribuirse a patrones de sueño inadecuados (American College of Cardiology, 2023).

Personas con buen sueño tienen un 30% menos de riesgo de mortalidad, incluyendo:

- 21% menos por enfermedades cardiovasculares
- 19% menos por cáncer
- 40% menos por otras causas como infecciones o accidentes



Impacto social

Dormir mal no solo afecta al cuerpo: también perjudica nuestras relaciones y nuestro lugar en la comunidad.

- Aumenta la irritabilidad y la inestabilidad emocional
- Disminuye la empatía y la tolerancia al estrés social
- Dificulta la vida familiar, laboral y de pareja
- Conduce a mayor aislamiento social
- Genera más conflictos interpersonales

Dormir mal te desconecta del mundo, de los demás y de ti mismo.

¿Cómo saber si estás durmiendo mal?

Responde con “sí” a más de 2 de estas preguntas:

¿Tardas más de 30 minutos en dormirte?

¿Te despiertas varias veces durante la noche?

¿Te levantas con sensación de cansancio?

¿Tienes somnolencia diurna frecuente?

¿Necesitas cafeína para funcionar cada día?

¿Te irritas con facilidad sin razón aparente?

Si te sientes identificado, es probable que tu calidad de sueño esté comprometida.

Dormir bien es salud, productividad, equilibrio emocional y calidad de vida.

¡Haz del sueño una prioridad, no una opción!



Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo.
Comunidad de Madrid C/Ventura Rodríguez, 7.
28008 Madrid
Teléfono: 91 580 36 52
E-mail: irsst@madrid.org

