



**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***

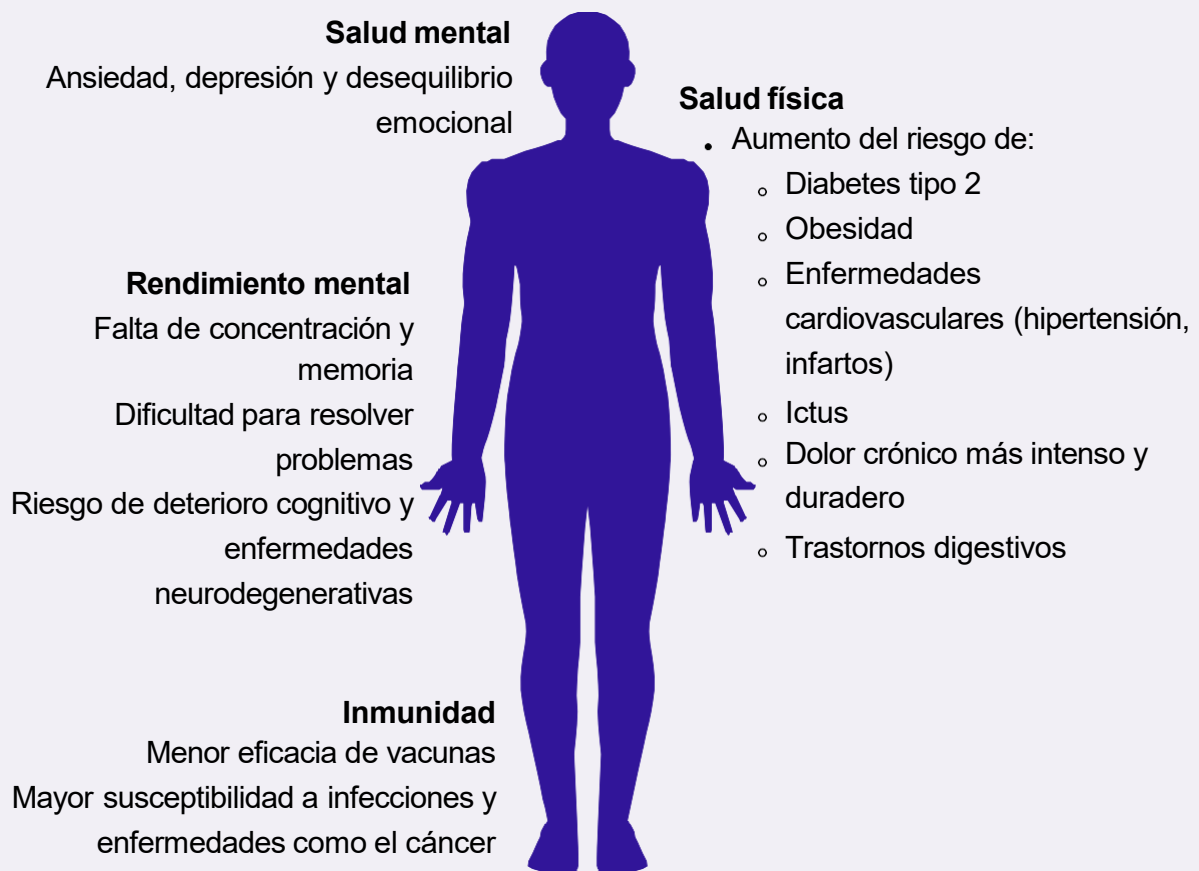
Se recomienda dormir entre 7 y 9 horas al día para un funcionamiento físico y mental óptimo.

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](mailto:irsst@madrid.org)

