

## PRIMER ESTUDIO SOBRE SALUD Y DESCANSO



# Índice

2

<b>1. ANTECEDENTES .....</b>	<b>3</b>
<b>2. OBJETIVOS .....</b>	<b>5</b>
<b>3. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS .....</b>	<b>7</b>
<b>4. ESTRUCTURA DE LA MUESTRA .....</b>	<b>9</b>
<b>5. TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN .....</b>	<b>12</b>
<b>6. ESTADO DE SALUD GENERAL .....</b>	<b>14</b>
<b>7. RUTINAS DE DESCANSO .....</b>	<b>26</b>
<b>8. CALIDAD DEL SUEÑO .....</b>	<b>37</b>
<b>9. EL EQUIPO DE DESCANSO .....</b>	<b>52</b>
<b>10. EL CAMBIO DE COLCHÓN .....</b>	<b>64</b>
<b>11. SI TIENE MÁS DE 10 AÑOS... .....</b>	<b>78</b>
<b>12. CONCLUSIONES .....</b>	<b>94</b>

# **I. ANTECEDENTES**

- 2. OBJETIVOS**
- 3. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS**
- 4. ESTRUCTURA DE LA MUESTRA**
- 5. TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**
- 6. ESTADO DE SALUD GENERAL**
- 7. RUTINAS DE DESCANSO**
- 8. CALIDAD DEL SUEÑO**
- 9. EL EQUIPO DE DESCANSO**
- 10. EL CAMBIO DE COLCHÓN**
- 11. SI TIENE MÁS DE 10 AÑOS...**
- 12. CONCLUSIONES**

# Antecedentes

4

Asocama, la Asociación Española de la Cama, que agrupa a los fabricantes de equipos de descanso, promueve la concienciación de la sociedad sobre la importancia de una buena calidad del sueño.

Asocama lleva ya varios años comunicando de forma consistente que es necesario cambiar de colchón cada menos de 10 años; no obstante estudios internacionales revelan que el plazo medio de renovación de un colchón en España es el más alto de los países europeos de nuestro entorno

Parece que el mensaje de renovación cada menos de 10 años ha ido calando en el consumidor a nivel de notoriedad, pero sin embargo no parece que haya resultado creíble.

## 1. ANTECEDENTES

# 2.OBJETIVOS

## 3. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

## 4. ESTRUCTURA DE LA MUESTRA

## 5. TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

## 6. ESTADO DE SALUD GENERAL

## 7. RUTINAS DE DESCANSO

## 8. CALIDAD DE SUEÑO

## 9. EL EQUIPO DE DESCANSO

## 10.EL CAMBIO DE COLCHÓN

## 11.SI TIENE MÁS DE 10 AÑOS...

## 12.CONCLUSIONES

# Objetivos

6

**El principal objetivo de este estudio es generar noticias que apoyen la credibilidad del mensaje de renovación del colchón cada menos de 10 años. Para el cumplimiento del objetivo general se plantea la siguiente información que ha de proporcionar el estudio:**

- Percepción del estado de salud de los españoles (dolencias y enfermedades) y su relación con el equipo de descanso.
- Rutinas de descanso de los españoles ( horas y hábitos de sueño, interrupciones, incidencia del estrés, el insomnio, los cambios de clima, hábitos posturales...)
- Información sobre el parque de colchones español (edad media, años que tardan en cambiarlo, medidas, materiales...)
- Cada cuánto tiempo se considera que idealmente se debe cambiar el equipo de descanso y cada cuánto se cambia efectivamente
- Cómo se realiza el mantenimiento del colchón (a nivel de higiene y hábitos)
- Cuál es la percepción que los españoles tienen respecto a la incidencia del paso del tiempo en un colchón

**1. ANTECEDENTES**

**2. OBJETIVOS**

# **3. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS**

**4. ESTRUCTURA DE LA MUESTRA**

**5. TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

**6. ESTADO DE SALUD GENERAL**

**7. RUTINAS DE DESCANSO**

**8. CALIDAD DE SUEÑO**

**9. EL EQUIPO DE DESCANSO**

**10. EL CAMBIO DE COLCHÓN**

**11. SI TIENE MÁS DE 10 AÑOS...**

**12. CONCLUSIONES**

# Características Técnicas

8

- **UNIVERSO Y ÁMBITO:** Población española mayor de 18 años
- **MUESTRA:** 3.026 encuestas representativas a nivel de CCAA, sexo y edad.  
Para datos globales de la muestra, este tamaño conlleva un margen de error de +/- 1.8 en las condiciones más desfavorables –  $p=q=0.5$  - y para un nivel de confianza de 95%
- **MÉTODO DE MUESTREO:**
  - a) Estratificación no proporcional según Región y Tamaño de municipio.  
(Sobredimensión de los “hábitats” mayores, zonas metropolitanas. En el tratamiento de la información, la muestra se ha equilibrado restituyendo los pesos de población).
  - b) Selección aleatoria de municipios dentro de cada estrato y de hogares dentro de cada municipio.
  - c) Elección del individuo, dentro del hogar, siguiendo cuotas de sexo, edad y relación con la actividad laboral.
- **METODOLOGÍA:** Entrevista telefónica asistida por ordenador con metodología CATI  
Duración media de la entrevista: 10 minutos
- **TRABAJO DE CAMPO:** Realizado por Opipublic Datasampling entre el 28 de noviembre y el 22 de diciembre
- **TRATAMIENTO Y ANÁLISIS:** del 23 de diciembre al 13 de Enero  
Grabación: Opipublic Datasampling  
Diseño, Muestreo, Tabulación, Análisis e Informe: Dpto. Investigación INFORPRESS

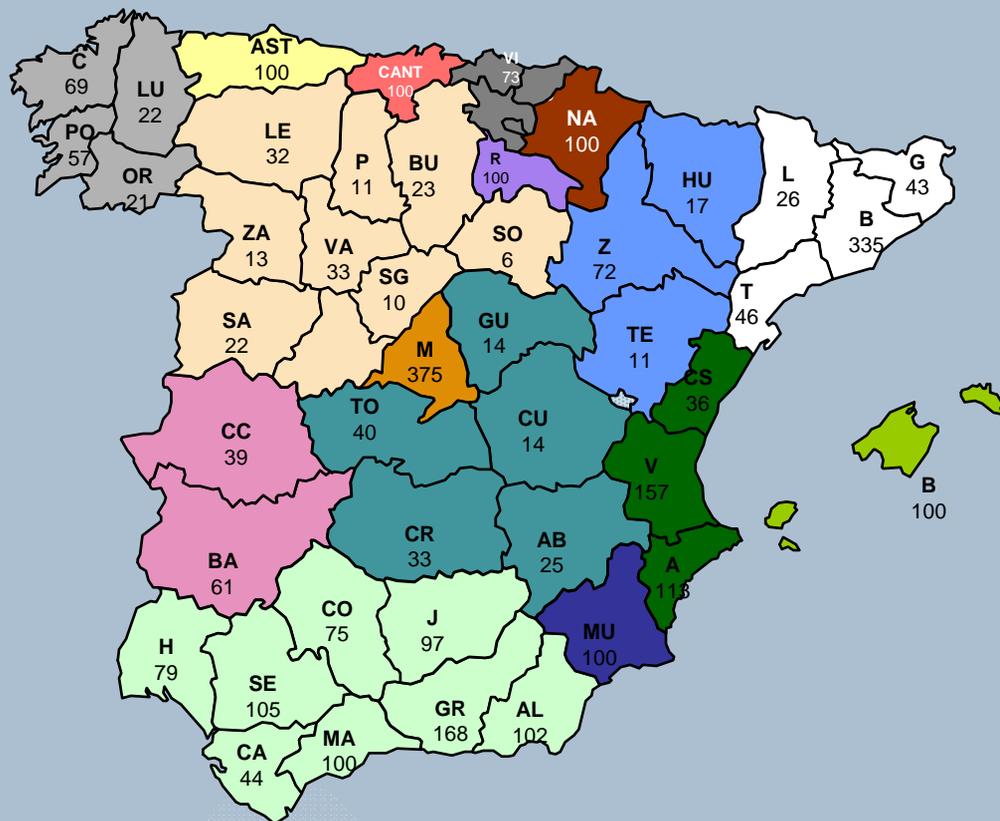
1. ANTECEDENTES
2. OBJETIVOS
3. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

## **4. ESTRUCTURA DE LA MUESTRA**

5. TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN
6. ESTADO DE SALUD GENERAL
7. RUTINAS DE DESCANSO
8. CALIDAD DE SUEÑO
9. EL EQUIPO DE DESCANSO
10. EL CAMBIO DE COLCHÓN
11. SI TIENE MÁS DE 10 AÑOS...
12. CONCLUSIONES

# Estructura de la muestra

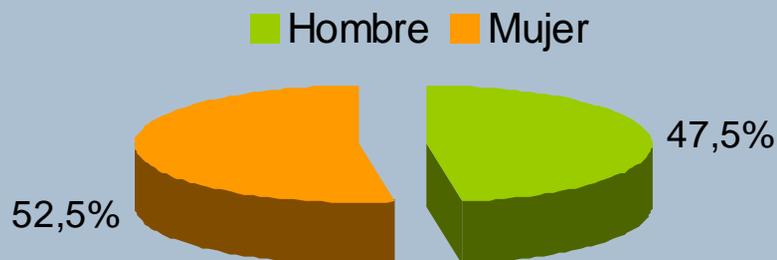
10



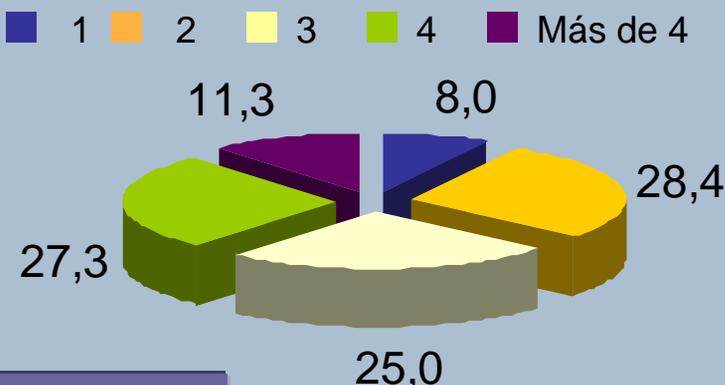
	% N	n	% n	Coef.
Andalucía	18,7	502	16,6	1,118
Aragón	3,0	105	3,5	0,857
Asturias	2,5	100	3,3	0,750
Baleares	2,4	101	3,3	0,713
Cataluña	16,8	458	15,1	1,100
Cantabria	1,3	101	3,3	0,386
Castilla León	5,9	161	5,3	1,099
Castilla La Mancha	4,6	125	4,1	1,104
Extremadura	2,5	100	3,3	0,750
Galicia	6,4	160	5,3	1,200
La Rioja	0,7	100	3,3	0,210
Madrid	14,1	375	12,4	1,128
Murcia	3,3	100	3,3	0,990
Navarra	1,4	100	3,3	0,420
País Vasco	5,0	135	4,3	1,111
Valencia	11,4	303	10,0	1,128
<b>TOTAL</b>		<b>3.026</b>		

# Estructura de la muestra

## SEXO



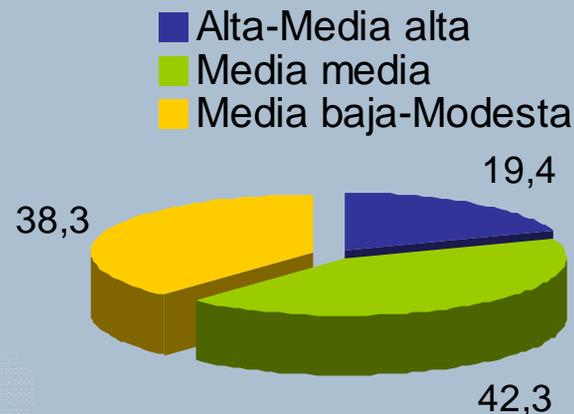
## PERSONAS EN EL HOGAR



## EDAD



## CLASE SOCIAL



1. ANTECEDENTES
2. OBJETIVOS
3. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS
4. ESTRUCTURA DE LA MUESTRA

## **5. TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

6. ESTADO DE SALUD GENERAL
7. RUTINAS DE DESCANSO
8. CALIDAD DE SUEÑO
9. EL EQUIPO DE DESCANSO
10. EL CAMBIO DE COLCHÓN
11. SI TIENE MÁS DE 10 AÑOS
12. CONCLUSIONES

# Tratamiento de la información<sup>13</sup>

El proceso de explotación estadística, incluye los siguientes tratamientos:

- Frecuencias y porcentajes de todas las variables del cuestionario que aportan resultados globales de cada variable.
- Inclusión de medidas de tendencia central en todas las variables de escala, considerando el análisis de la media como la medida más representativa
- Los resultados se han procesado atendiendo al cruce de la información por las siguientes variables:
  1. Comunidades Autónomas.
  2. Sexo.
  4. Edad.
- Además de las variables de clasificación indicadas se han realizado cruces bivariantes entre diversas preguntas del cuestionario, a fin de explotar la información y conseguir un análisis más pormenorizado en ciertas cuestiones.
- Se han eliminado del análisis las proporciones de no respuesta, tratándolas como casos perdidos excepto en aquellas variables en que su explotación se considera de importancia para el análisis o su cuantía había de ser destacada.

1. ANTECEDENTES
2. OBJETIVOS
3. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS
4. ESTRUCTURA DE LA MUESTRA
5. TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

## **6. ESTADO DE SALUD GENERAL**

7. RUTINAS DE DESCANSO
8. CALIDAD DEL SUEÑO
9. EL EQUIPO DE DESCANSO
10. EL CAMBIO DE COLCHÓN
11. SI TIENE MÁS DE 10 AÑOS
12. CONCLUSIONES

# Estado de salud general

## En este capítulo tratamos:

- ✓ La percepción general que tienen los españoles con respecto a su estado de salud general, teniendo en cuenta los diferentes tramos de edad y las diferentes percepciones por sexo y CCAA.
- ✓ La incidencia de ciertas dolencias o enfermedades tales como el insomnio, los dolores musculares o las cefaleas, todas ellas relacionadas con la calidad de sueño y el equipo de descanso.
- ✓ Se analiza también la incidencia de estas dolencias en función de los años que tiene el colchón de los encuestados.

# Estado de salud general

En general los encuestados califican su estado de salud como bueno. Partiendo de una escala de 1 a 5 en la que 1 es un estado de salud muy malo y 5 una salud muy buena, la media se sitúa en 3,6.

Teniendo en cuenta el género de los encuestados, los hombres son ligeramente más optimistas que las mujeres al calificar su salud. Y lógicamente el estado de salud va empeorando a medida que avanza la edad.

Aunque no se observan diferencias muy significativas en la percepción que de su salud tienen los encuestados de las distintas CCAA., Cataluña muestra una valoración media superior al resto de comunidades, mientras que en Murcia se han recogido las medias más bajas.

Un 60% de los encuestados dijo no tener dolencias o enfermedades. En esta proporción destacan los ciudadanos vascos que en un 70% no señalaron ninguna enfermedad.

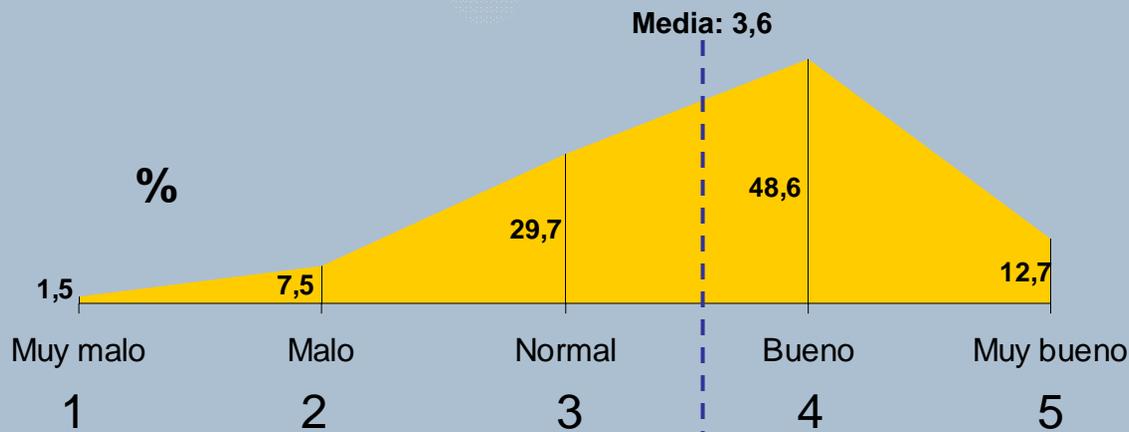
Los dolores musculares ha sido la enfermedad más mencionada (18%).

Son las mujeres las que más acusan esta dolencia; no obstante de nuevo la edad supone una variable clave en esta pregunta, siendo las personas más mayores las que más sufren estos dolores.

Este tipo de dolencia parece ser más acusada entre los ciudadanos extremeños y gallegos (27% en ambos casos). Contrariamente, sólo un 7% de los asturianos dice padecer estos dolores.

Por otro lado, el insomnio parece tener una mayor incidencia en Extremadura y la Rioja.

En general, ¿cómo calificaría su estado de salud?

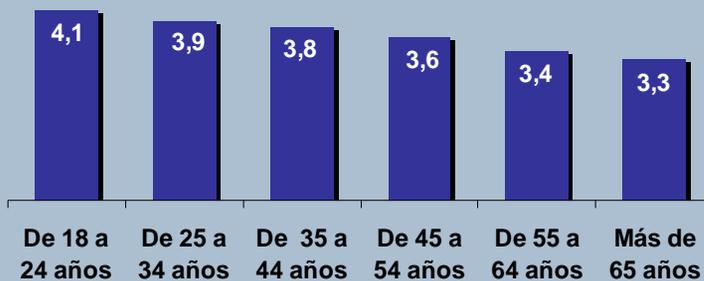


### Medias

#### SEXO

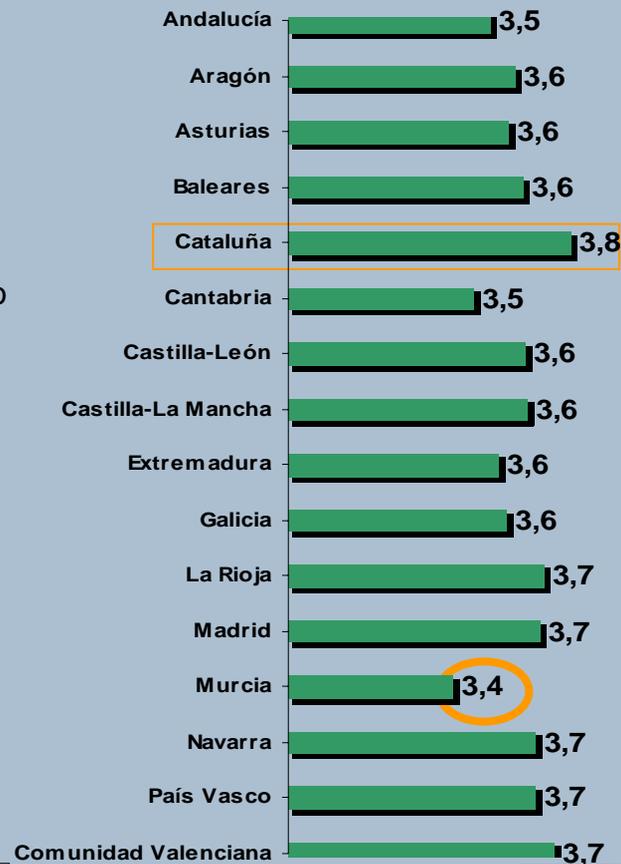


#### EDAD

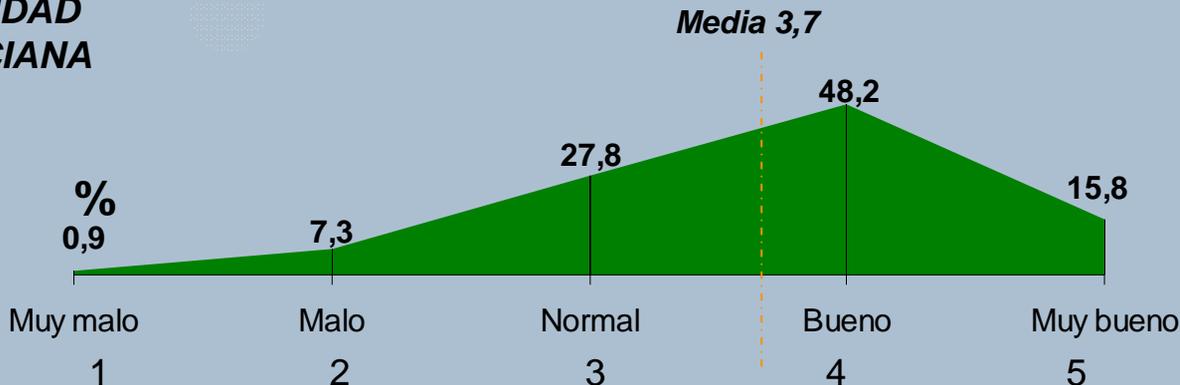


17

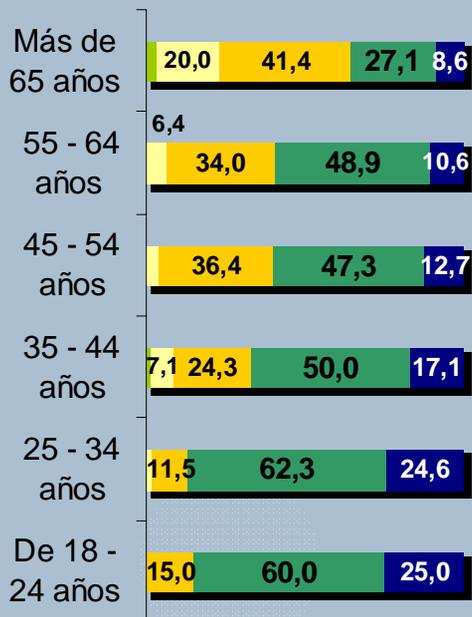
#### CCAA



## COMUNIDAD VALENCIANA

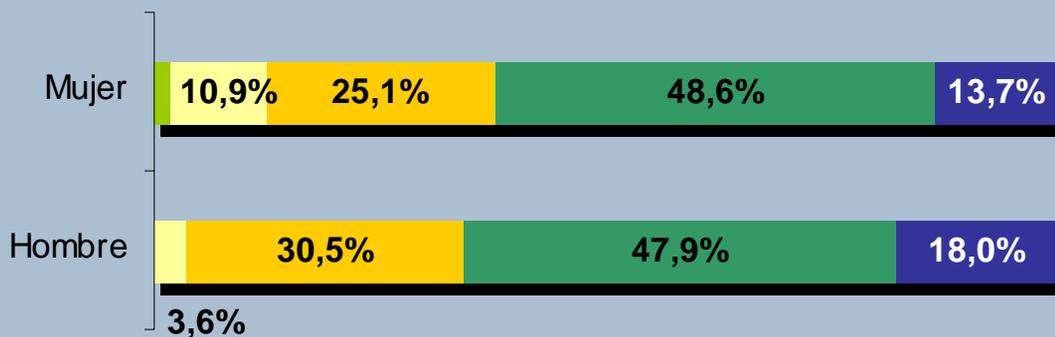


### EDAD %

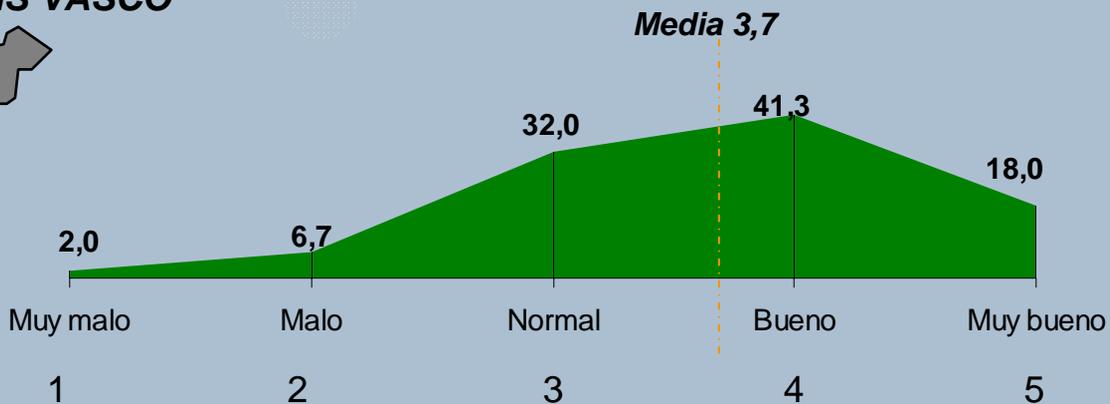


■ Muy malo  
 ■ Malo  
 ■ Normal  
 ■ Bueno  
 ■ Muy bueno

### SEXO %



## PAIS VASCO



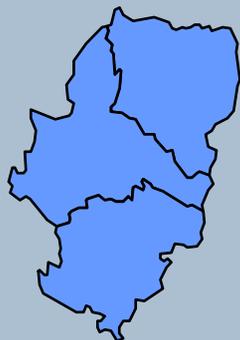
### EDAD %

■ Muy malo  
 ■ Malo  
 ■ Normal  
 ■ Bueno  
 ■ Muy bueno

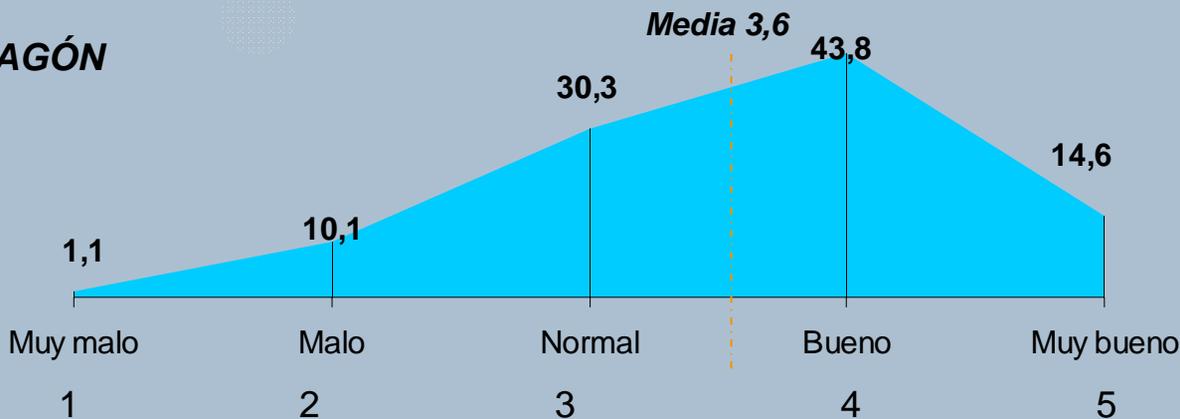


### SEXO %



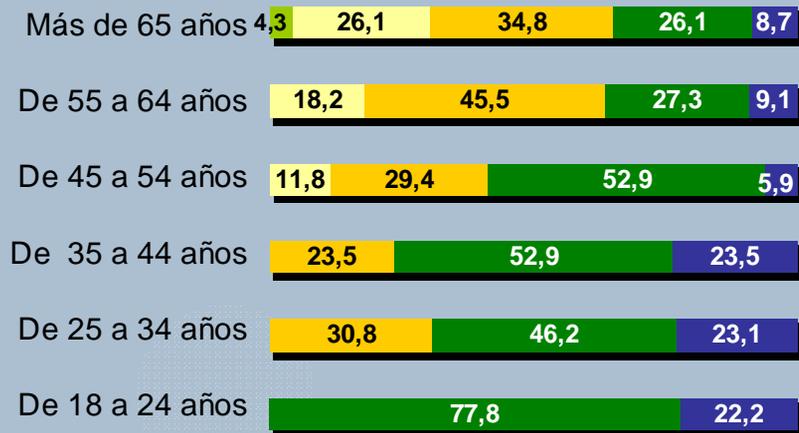


**ARAGÓN**



**EDAD**  
%

■ Muy malo ■ Malo ■ Normal ■ Bueno ■ Muy bueno

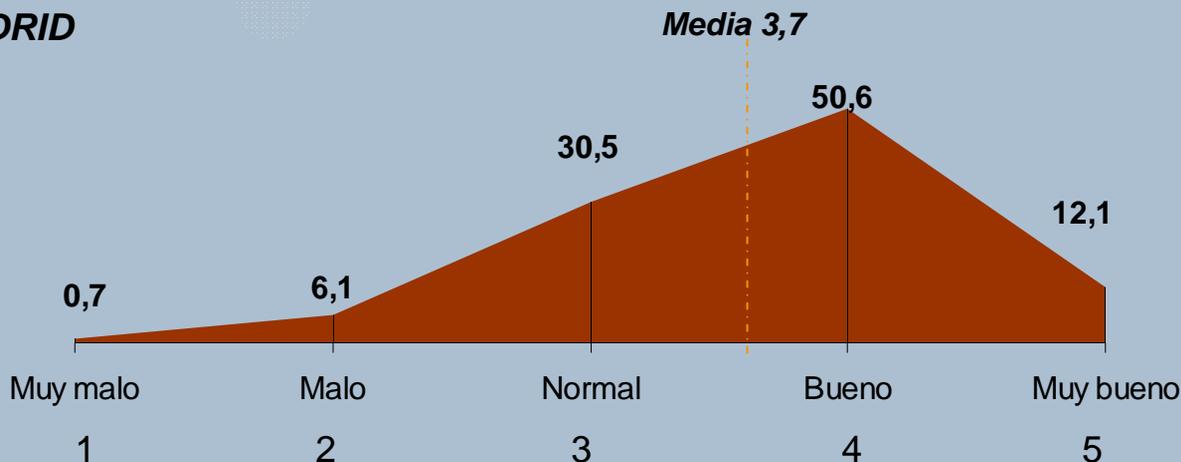


**SEXO**  
%





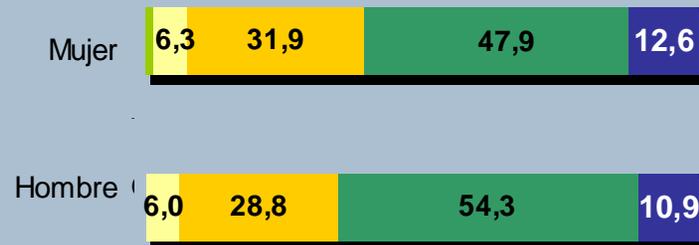
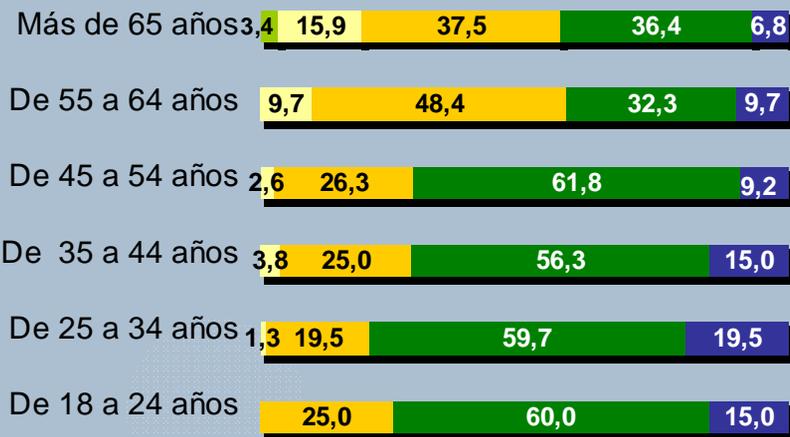
**MADRID**



**EDAD**  
%

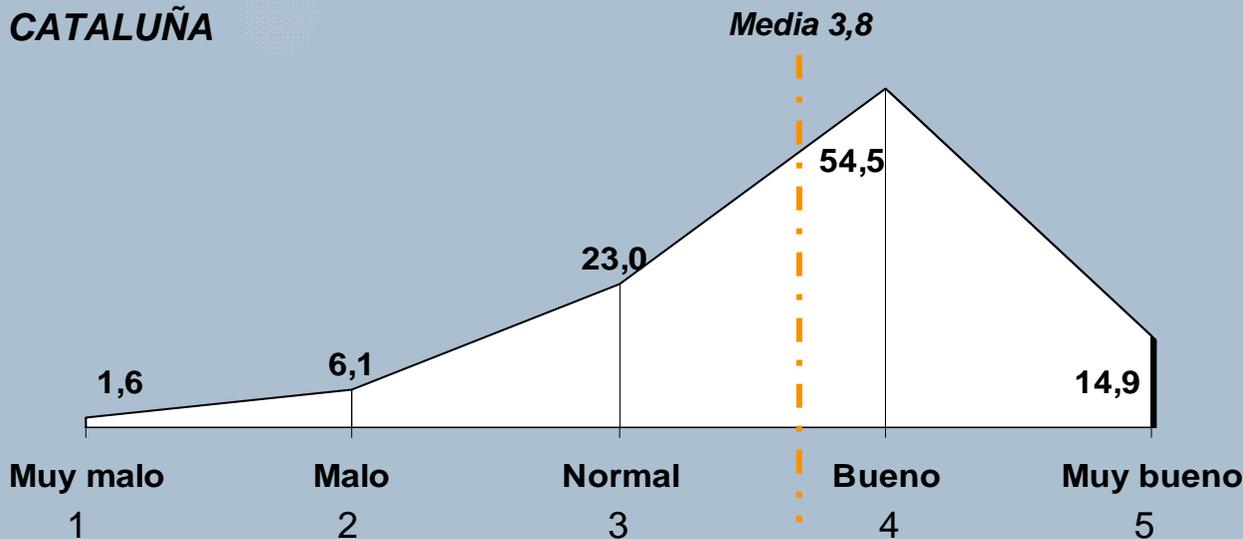
■ Muy malo  
 ■ Malo  
 ■ Normal  
 ■ Bueno  
 ■ Muy bueno

**SEXO**  
%



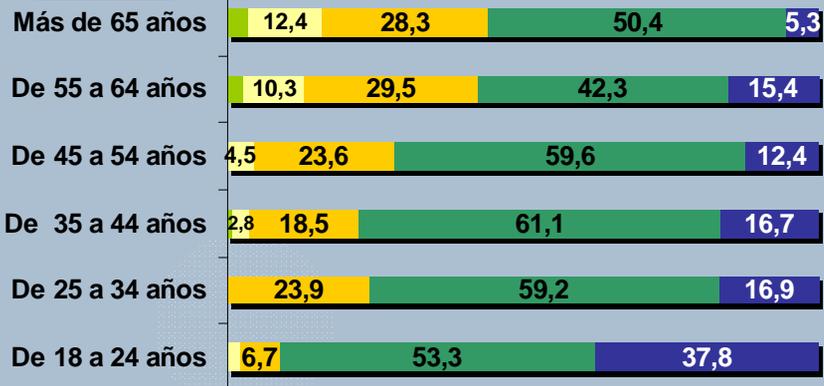


## CATALUÑA

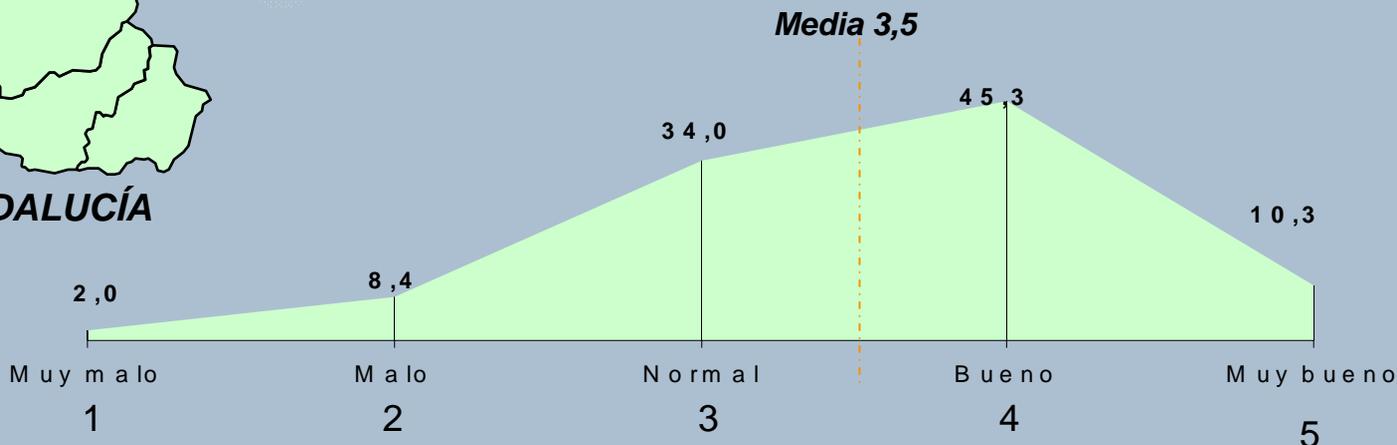


### EDAD %

■ Muy malo  
 ■ Malo  
 ■ Normal  
 ■ Bueno  
 ■ Muy bueno



Unidad: porcentajes  
Base: Total Comunidad (n=458)



**EDAD**  
%

■ Muy malo ■ Malo ■ Normal ■ Bueno ■ Muy bueno

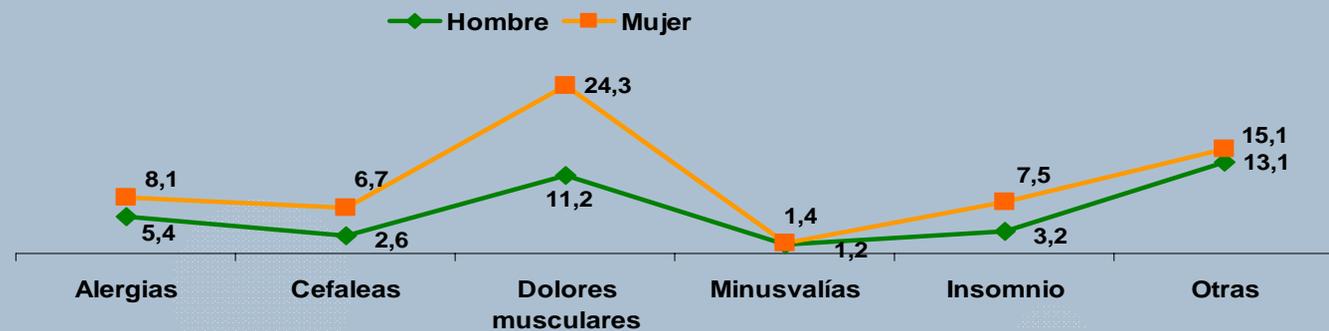
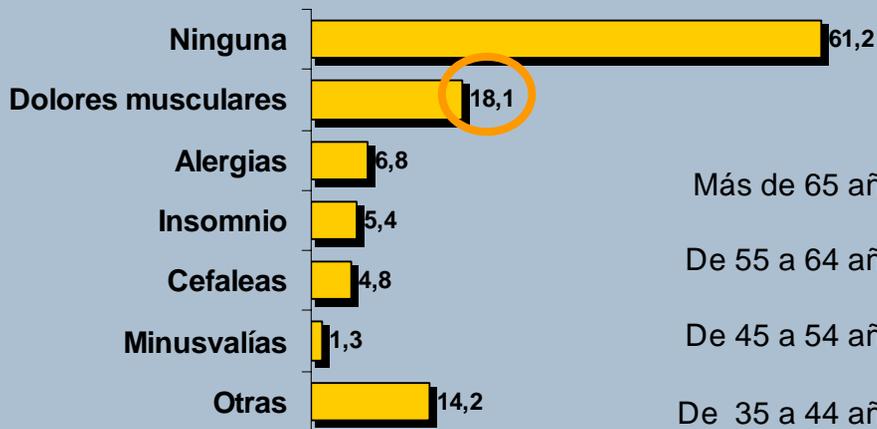
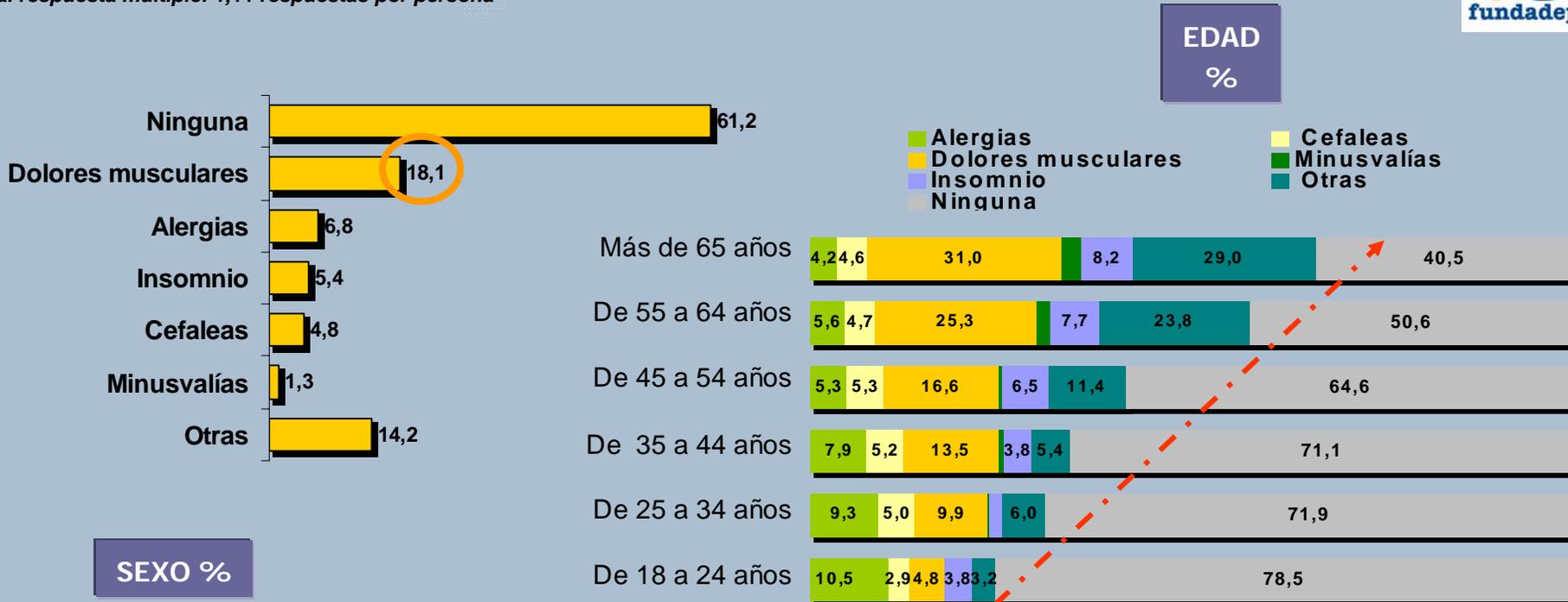


**SEXO**  
%



## ¿Padece alguna dolencia o enfermedad?.

Total respuesta múltiple: 1,11 respuestas por persona



Unidad: porcentajes

Base: Total muestra (n=3.026)

## Dolencias según los años del colchón actual y los años del colchón anterior

Total respuesta múltiple: 1,11 respuestas por persona

RESPUESTAS  
POR PERSONA

**AÑOS DEL  
COLCHÓN  
ACTUAL**

- Alergias
- Cefaleas
- Dolores musculares
- Minusvalías
- Insomnio
- Otras
- Ninguna



**AÑOS DEL  
COLCHÓN  
ANTERIOR**



Unidad: porcentajes

Base: Total muestra (n=3.026)

**¿Padece alguna dolencia o enfermedad?.**

Total respuesta múltiple: 1,11 respuestas por persona

**CCAA**

	Alergias	Cefaleas	Dolores musculares	Minusvalías	Insomnio	Otras	Ninguna	Total Respuesta Múltiple
<b>Andalucía</b>	7,8	6,6	16,7	2,2	6,2	15,1	58,6	113,1
<b>Aragón</b>	4,0	2,0	19,8	1,0	2,0	15,8	61,4	105,9
<b>Asturias</b>	3,0	3,0	7,1	1,0	5,1	19,2	65,7	104,0
<b>Baleares</b>	5,1	4,0	16,2	1,0	4,0	13,1	66,7	110,1
<b>Cataluña</b>	4,0	5,1	18,2	1,6	4,4	15,1	64,3	112,6
<b>Cantabria</b>	8,9	4,0	11,9	2,0	3,0	15,8	60,4	105,9
<b>Castilla-León</b>	6,2	1,9	19,3	0,6	3,7	12,4	64,6	108,7
<b>Castilla-La Mancha</b>	7,2	7,2	24,0	0,8	6,4	12,0	54,4	112,0
<b>Extremadura</b>	12,0	14,0	27,0	2,0	12,0	15,0	48,0	130,0
<b>Galicia</b>	7,5	6,9	27,7	0,6	6,3	10,1	57,9	117,0
<b>La Rioja</b>	5,0	14,0	24,0	5,0	11,0	14,0	59,0	132,0
<b>Madrid</b>	8,8	3,7	14,9	0,3	5,6	13,6	60,5	107,5
<b>Murcia</b>	3,0	3,0	15,0	1,0	6,0	17,0	69,0	114,0
<b>Navarra</b>	7,6	3,3	17,4	0,0	3,3	13,0	66,3	110,9
<b>País Vasco</b>	6,3	0,8	14,2	0,0	1,6	12,6	70,9	106,3
<b>Comunidad Valenciana</b>	8,6	3,0	19,1	2,3	6,9	14,2	58,7	112,9
<b>Total</b>	<b>6,8</b>	<b>4,8</b>	<b>18,1</b>	<b>1,3</b>	<b>5,4</b>	<b>14,2</b>	<b>61,2</b>	<b>111,8</b>

Unidad: porcentajes

Base: Total muestra (n=3.026)

- 1. ANTECEDENTES**
- 2. OBJETIVOS**
- 3. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS**
- 4. ESTRUCTURA DE LA MUESTRA**
- 5. TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**
- 6. ESTADO DE SALUD GENERAL**

## **7. RUTINAS DE DESCANSO**

- 8. CALIDAD DEL SUEÑO**
- 9. EL EQUIPO DE DESCANSO**
- 10. EL CAMBIO DE COLCHÓN**
- 11. SI TIENE MÁS DE 10 AÑOS**
- 12. CONCLUSIONES**

# Rutinas de descanso

## En este capítulo tratamos:

- ✓ La media de horas que duermen los españoles, tanto en días normales como en festivos y fines de semana.
- ✓ Rutinas de siesta
- ✓ Las posibles dificultades a la hora de conciliar el sueño, así como las razones que provocan que se despierten en la noche.
- ✓ Los hábitos posturales de los españoles

# Rutinas de descanso

Los españoles duermen una media de entre 7 y 8 horas, algo más los fines de semana y días festivos.

Casi el 60% de los encuestados dice no echarse la siesta nunca. Los que tienen esta costumbre lo hacen generalmente en el sofá, aunque un 28% se echa la siesta en la cama. El tiempo medio de siesta dura más o menos 1 hora.

Esta costumbre es más habitual a partir de los 35 años y más en hombres que en mujeres.

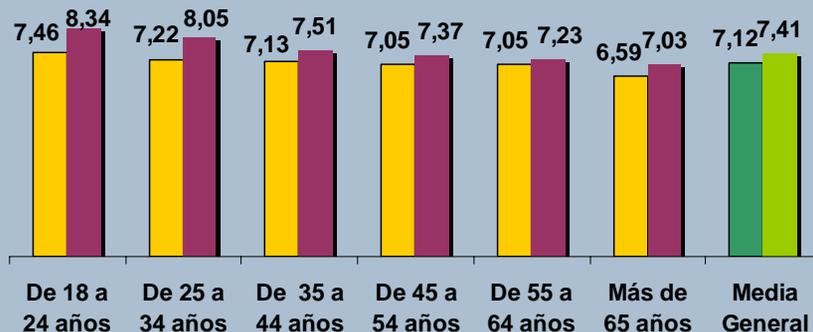
Más de la mitad de las personas entrevistadas dice no tener problemas para conciliar el sueño. Un 24% tarda menos de 30 minutos en dormirse.

Son las mujeres las que dicen tener mayores problemas para conciliar el sueño y las que se despiertan durante la noche con mayor frecuencia, generalmente para ir al servicio, aunque hay también una proporción importante de personas que dice despertarse sin motivo aparente.

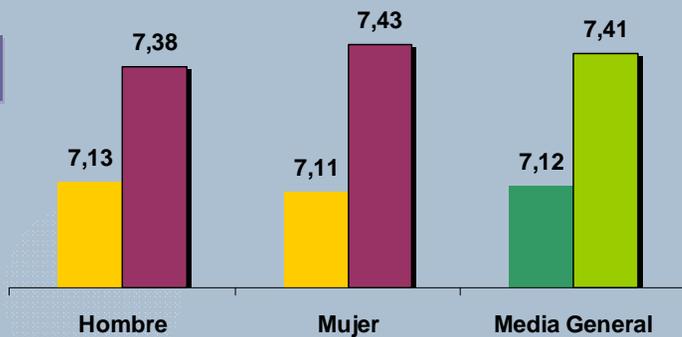
## ¿Cuántas horas suele dormir?

- En un día normal
- En fines de semana y días festivos

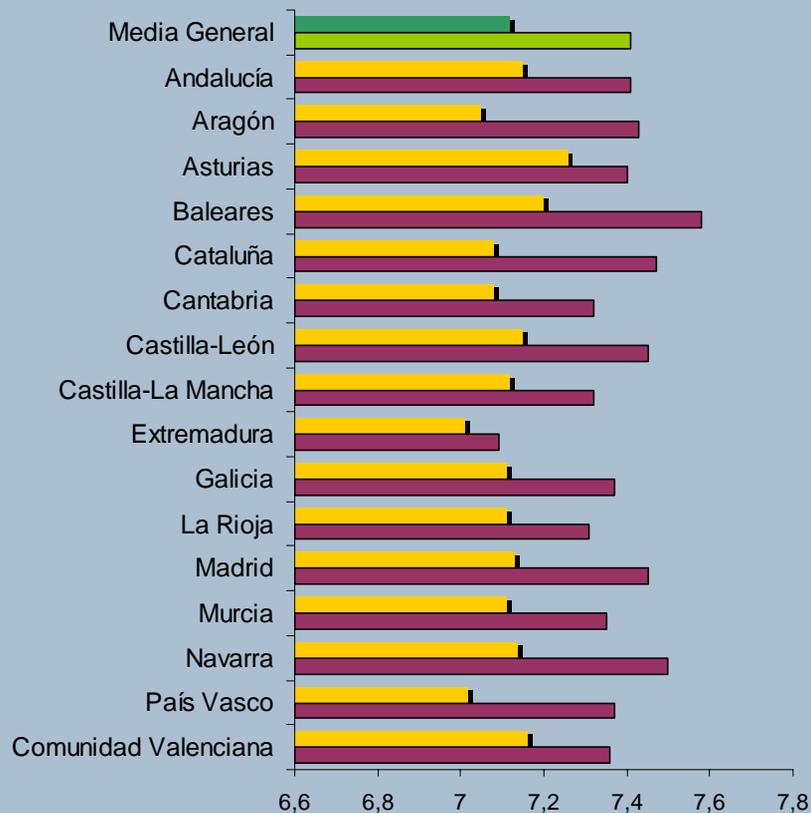
### EDAD %



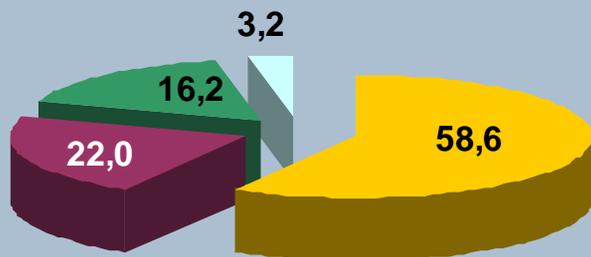
### SEXO %



### CCAA



¿Suele usted dormir la siesta?

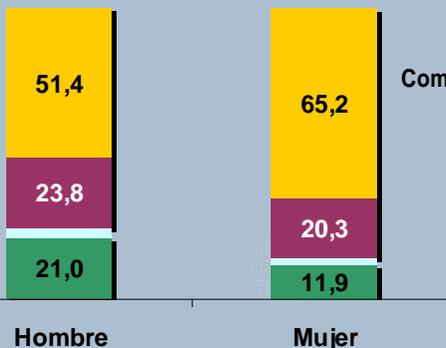


■ Nunca  
■ A diario  
■ Sólo en ocasiones  
■ Sólo los fines de semana

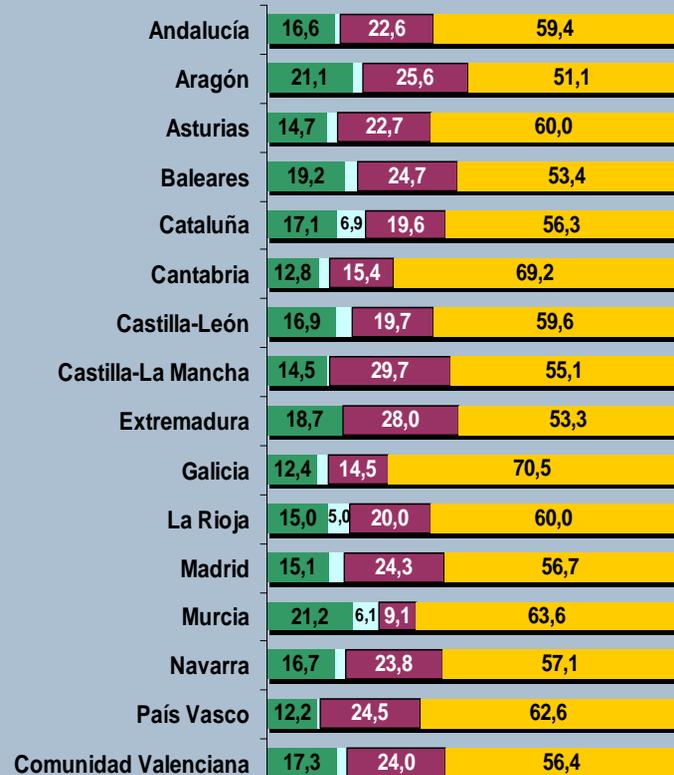
**EDAD**  
%



**SEXO**  
%

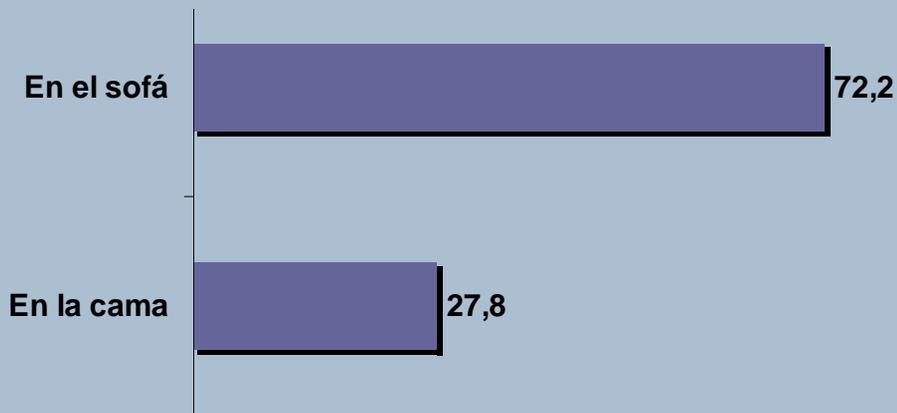


**CCAA**

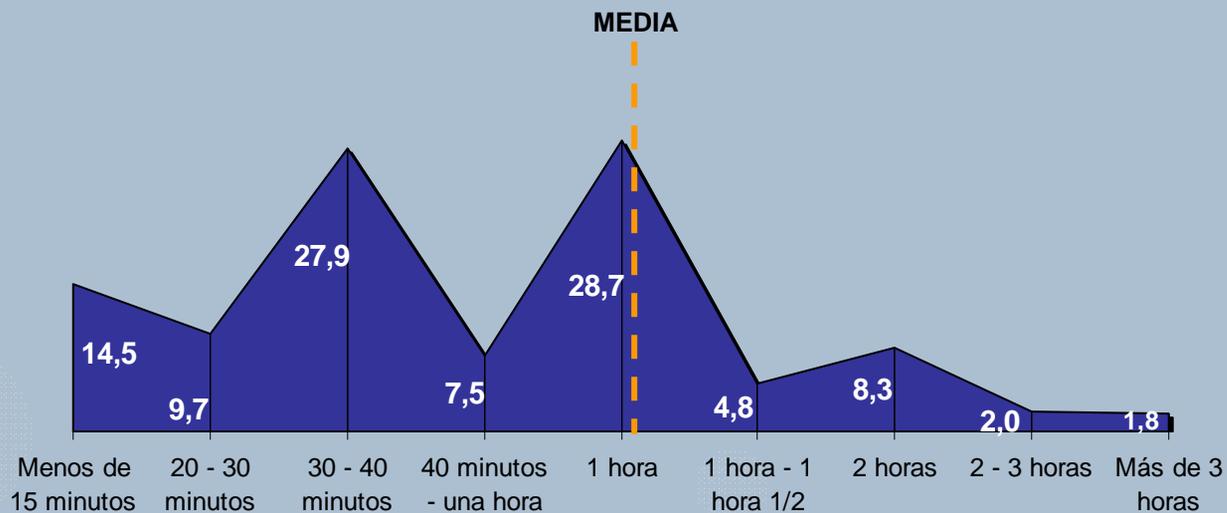


¿Dónde suele echarse la siesta?

32



¿Cuánto tiempo suele durar su siesta?

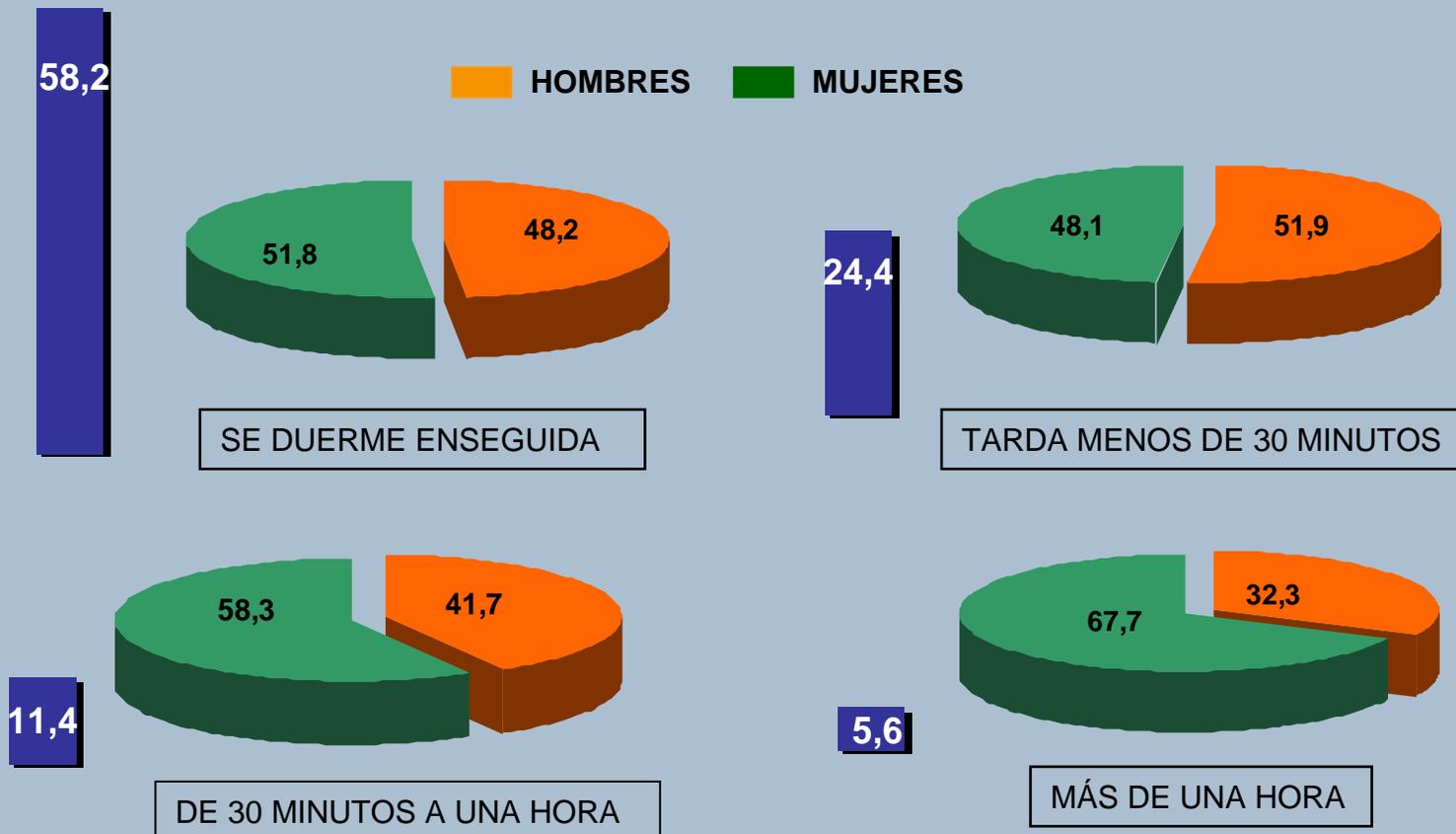


Unidad: porcentajes

Base: Total muestra (n=1.231)

¿Cuánto tarda desde que se acuesta hasta que logra conciliar el sueño?

33



Las mujeres tienen más dificultades para conciliar el sueño

Unidad: porcentajes

Base: Total muestra (n=3.026)

¿Cuánto tarda desde que se acuesta hasta que logra conciliar el sueño?

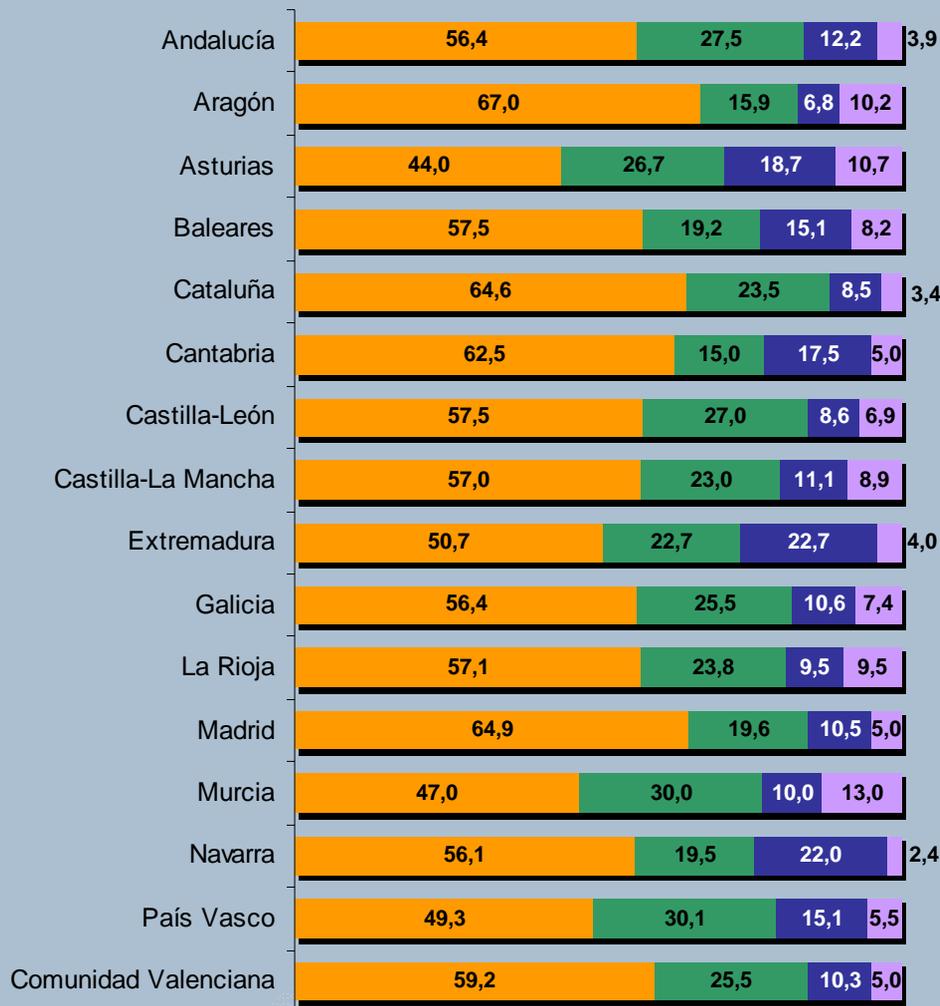
34



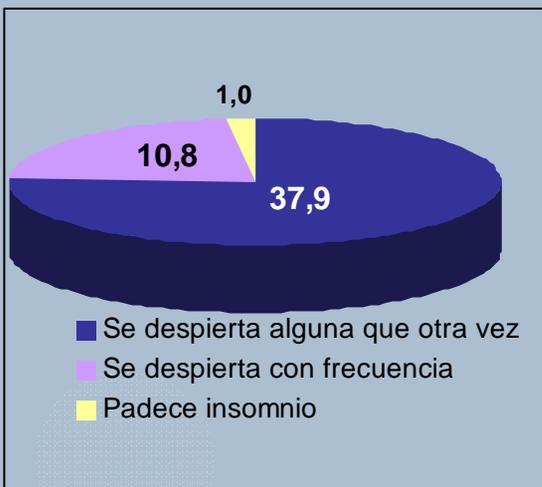
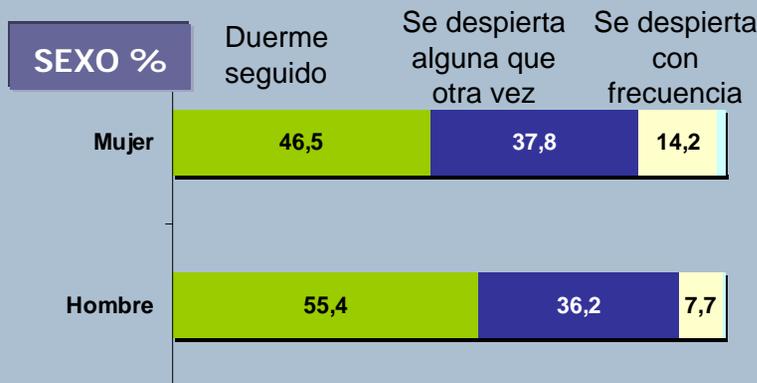
CCAA

- Las CCAA donde tardan más en dormirse son Asturias, Extremadura y Navarra.
- Se duermen antes en Aragón, Cataluña y Madrid

- Se duerme en seguida
- Menos de 30 minutos
- De 30 minutos a 1 hora
- Más de una hora



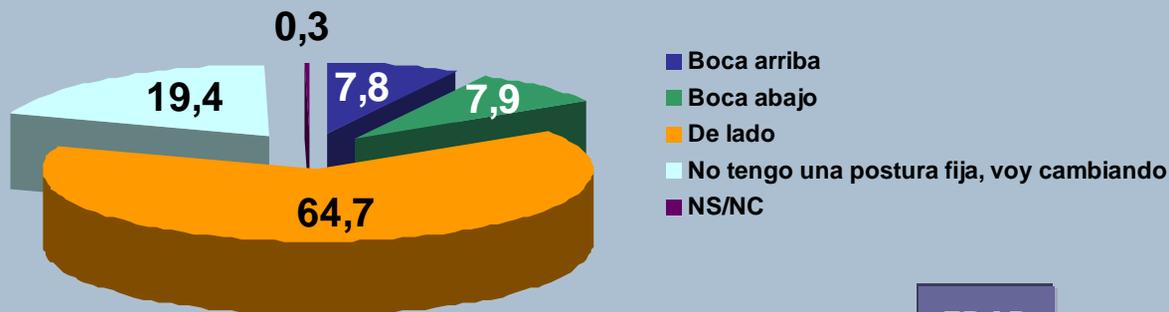
## ¿Suele dormir seguido toda la noche?



### Razones por las que Interrumpen su sueño n=1.492



## ¿En qué postura suele dormir?



**SEXO %**

■ Hombre ■ Mujer

**EDAD %**

■ De 18 a 24 años ■ De 25 a 34 años ■ De 35 a 44 años  
■ De 45 a 54 años ■ De 55 a 64 años ■ Más de 65 años



Unidad: porcentajes  
Base: Total muestra (n=3.026)

¿En qué postura suele dormir?

37

## CCAA

	Boca arriba	Boca abajo	De lado	No tengo una postura fija, voy cambiando	NS/NC	Total
Andalucía	6,4	10,7	63,6	19,1	0,2	100
Aragón	10,0	6,7	72,2	11,1	0,0	100
Asturias	7,9	10,5	61,8	18,4	1,3	100
Baleares	9,7	6,9	66,7	16,7	0,0	100
Cataluña	8,3	5,2	62,0	24,1	0,4	100
Cantabria	7,9	13,2	55,3	21,1	2,6	100
Castilla-León	7,4	9,1	68,2	15,3	0,0	100
Castilla-La Mancha	2,2	7,3	73,0	17,5	0,0	100
Extremadura	9,2	9,2	68,4	13,2	0,0	100
Galicia	6,8	4,2	65,1	24,0	0,0	100
La Rioja	10,0	5,0	65,0	20,0	0,0	100
Madrid	8,8	8,3	65,6	17,3	0,0	100
Murcia	8,1	5,1	74,7	12,1	0,0	100
Navarra	14,3	11,9	54,8	19,0	0,0	100
País Vasco	8,0	11,3	58,7	20,7	1,3	100
Comunidad Valenciana	8,2	7,0	63,7	21,1	0,0	100
<b>Total</b>	<b>7,7</b>	<b>7,9</b>	<b>64,8</b>	<b>19,3</b>	<b>0,2</b>	<b>100</b>

Unidad: porcentajes

Base: Total muestra (n=3.026)

1. ANTECEDENTES
2. OBJETIVOS
3. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS
4. ESTRUCTURA DE LA MUESTRA
5. TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN
6. ESTADO DE SALUD GENERAL
7. RUTINAS DE DESCANSO

## 8. CALIDAD DE SUEÑO

9. EL EQUIPO DE DESCANSO
10. EL CAMBIO DE COLCHÓN
11. SI TIENE MÁS DE 10 AÑOS...
12. CONCLUSIONES

# Calidad del sueño

## En este capítulo tratamos:

- ✓ Importancia que se atribuye a ciertos factores para el mantenimiento de un buen estado físico y anímico (la alimentación, la calidad de sueño, las horas de sueño...)
- ✓ Incidencia de los cambios de temperatura, de rutinas y estados de ánimo en la calidad de sueño.
- ✓ Consecuencias de un mal descanso en la vida diaria.
- ✓ Estados físicos y anímicos que los españoles tienen al levantarse y en el transcurso del día.

# Calidad del sueño

Los encuestados conceden una importancia alta a todos los factores que pueden incidir en su estado físico y de ánimo. No obstante, le dan una especial importancia a dormir bien, que es considerado más importante que dormir mucho.

Entre los factores que más inciden en la calidad de sueño, el estrés y las preocupaciones son los más destacados.

Las temperaturas extremas son factores que inciden de forma bastante negativa en el sueño de los encuestados, sobre todo el calor, cuya incidencia ha sido destacada por el 72% de los encuestados.

El equipo de descanso tampoco deja indiferente a los encuestados. Más del 60% reconoce que el equipo de descanso incide de en la calidad de su sueño. Los ciudadanos del País Vasco, Navarra y Cataluña, son los más conscientes de la importancia de este factor.

La astenia primaveral no parece influir demasiado en la calidad de sueño.

Un mal descanso suele afectar fundamentalmente a la concentración en el trabajo, incidencia que resulta ligeramente superior en las mujeres.

En el 68% de los casos, la gente se levanta con energía y sensación de haber descansado. No obstante existe un 32% que se despierta sin energía o con dolores musculares. En esta proporción destacan claramente las mujeres.

Si tenemos en cuenta los años del colchón, vemos como la sensación de levantarse descansado y con energía disminuye considerablemente a medida que aumenta la edad del colchón.

En general los encuestados se levantan bien, con energía, pero un 35% dice acabar el día muy cansado. En esta proporción destacan los ciudadanos catalanes.

¿Qué importancia le concede a los siguientes aspectos para mantener un buen estado físico y de ánimo?

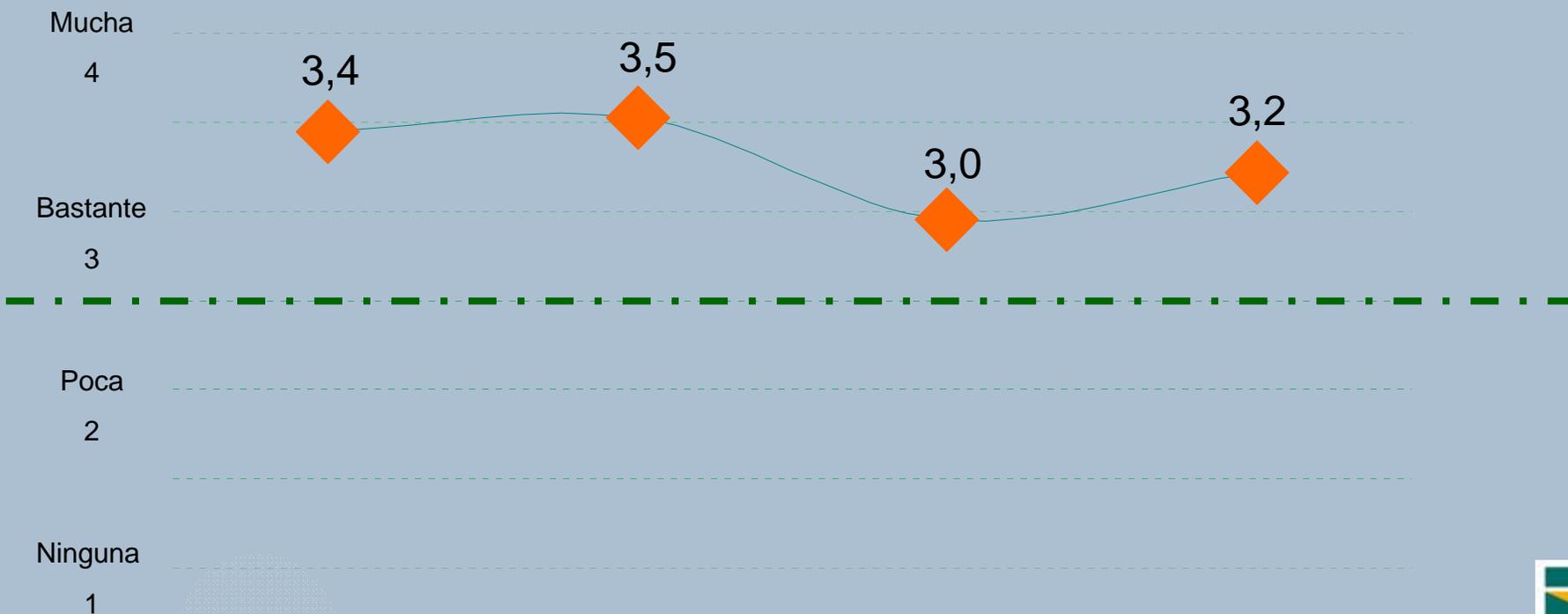
41

La alimentación

La calidad de sueño  
(dormir bien)

La cantidad de sueño  
(dormir mucho)

Realizar algún  
deporte



¿Qué importancia le concede a los siguientes aspectos para mantener un buen estado físico y de ánimo?

42

## CCAA

	La alimentación	La calidad de sueño (dormir bien)	La cantidad de sueño (dormir mucho)	Realizar algún deporte
Andalucía	3,5	3,6	3,0	3,3
Aragón	3,2	3,3	2,9	3,2
Asturias	3,6	3,6	2,9	3,2
Baleares	3,3	3,5	3,0	3,1
Cataluña	3,3	3,5	3,0	3,3
Cantabria	3,6	3,5	2,9	3,2
Castilla-León	3,4	3,5	3,0	3,1
Castilla-La Mancha	3,4	3,4	2,8	3,2
Extremadura	3,2	3,3	2,9	3,1
Galicia	3,5	3,6	3,0	3,3
La Rioja	3,4	3,5	3,0	3,2
Madrid	3,5	3,5	2,8	3,1
Murcia	3,2	3,3	2,9	3,0
Navarra	3,7	3,7	3,4	3,3
País Vasco	3,6	3,7	3,2	3,3
Comunidad Valenciana	3,5	3,6	2,8	3,2
Total	3,4	3,5	3,0	3,2

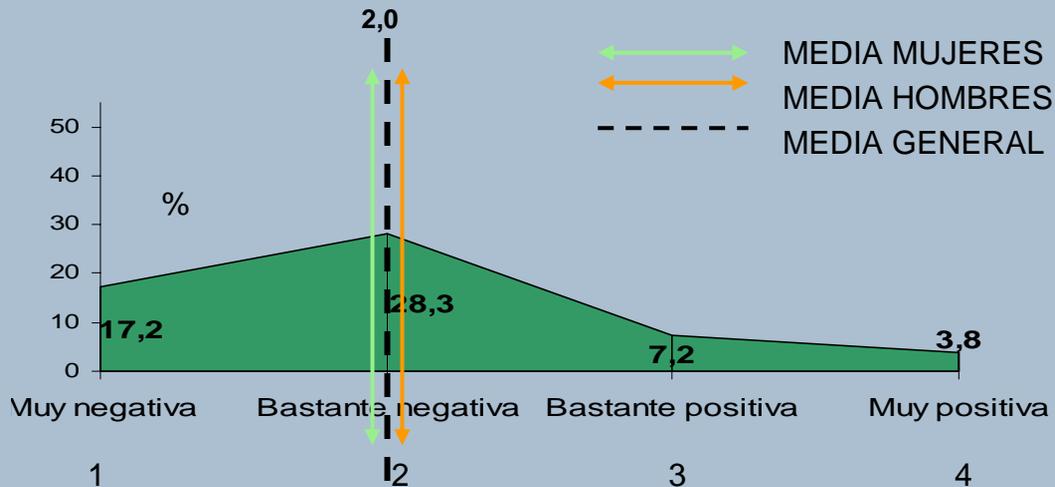
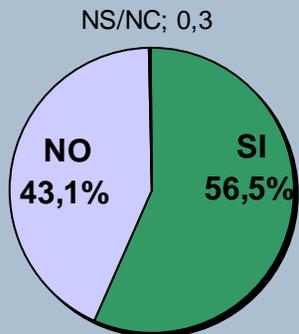
1= Ninguna    2= Poca    3= Bastante    4= Mucha

Unidad: medias

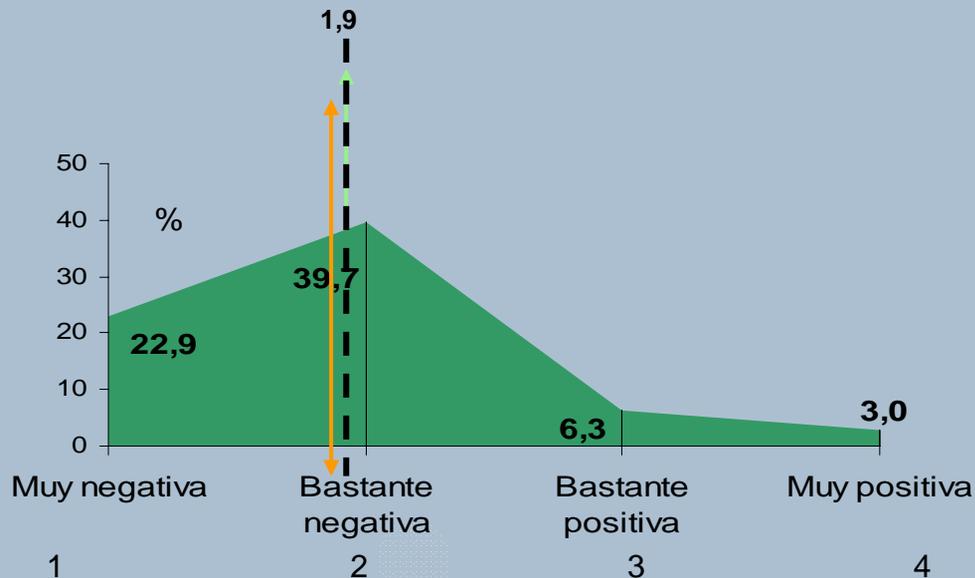
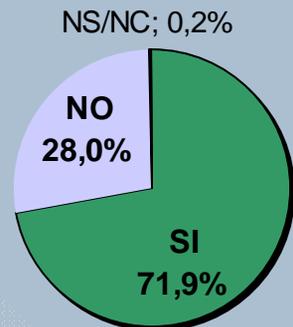
Base: Total muestra (n=3.026)

¿De qué forma inciden los siguientes factores en su calidad de sueño?

## EL FRÍO

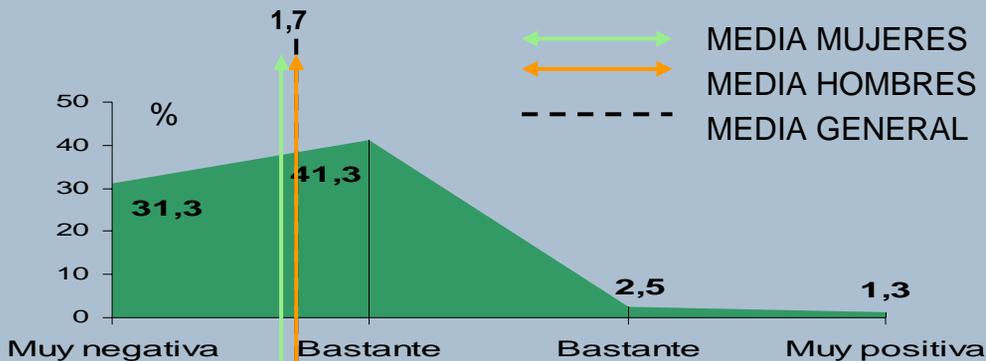
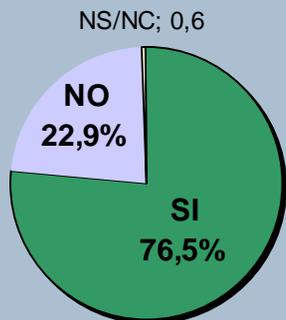


## EL CALOR

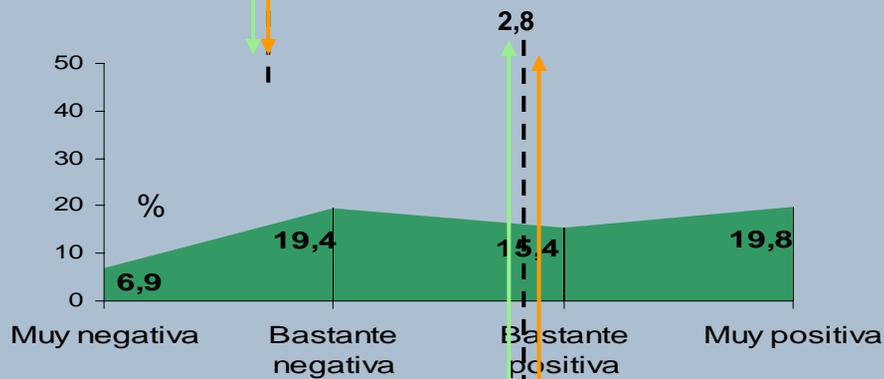
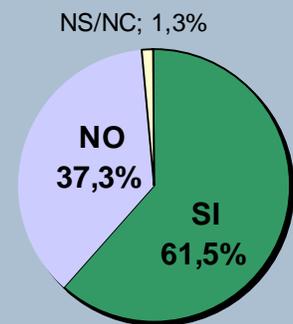


¿De qué forma inciden los siguientes factores en su calidad de sueño?

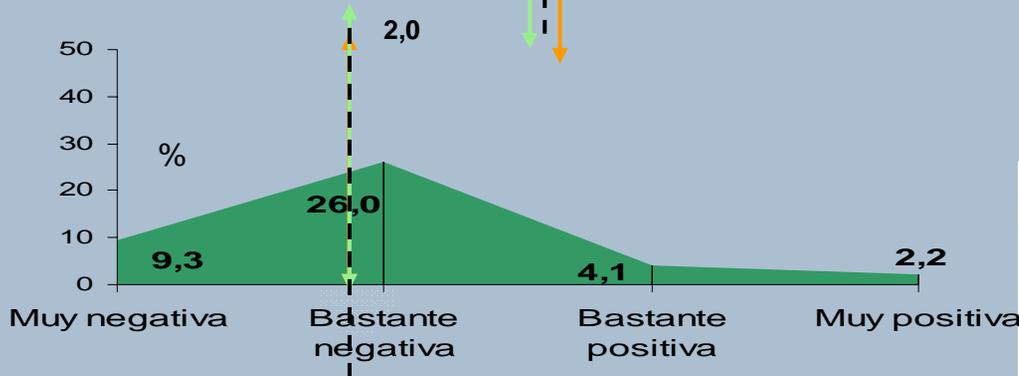
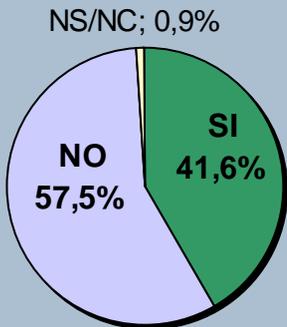
**ESTRÉS  
PREOCUPACIONES**



**TU EQUIPO  
DE DESCANSO**



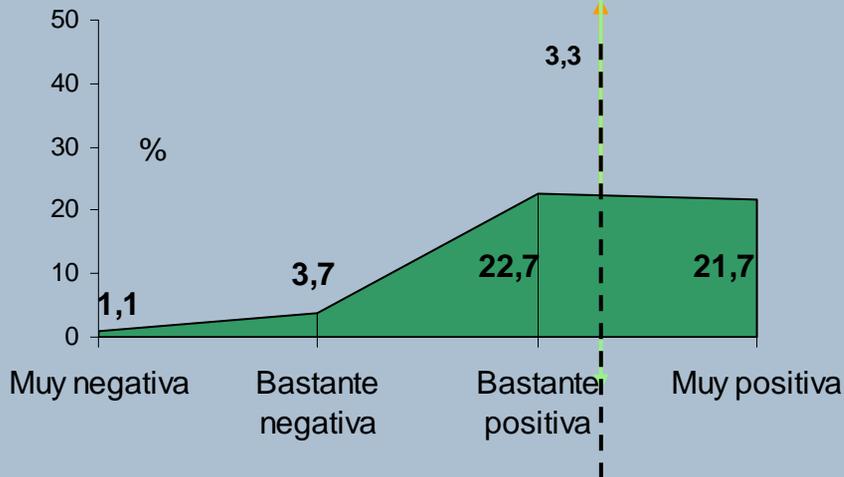
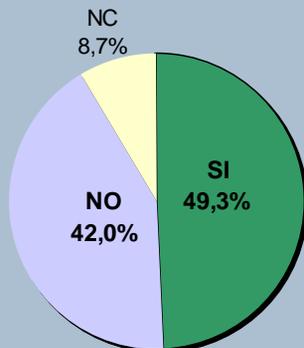
**LOS CAMBIOS  
DE RUTINA**



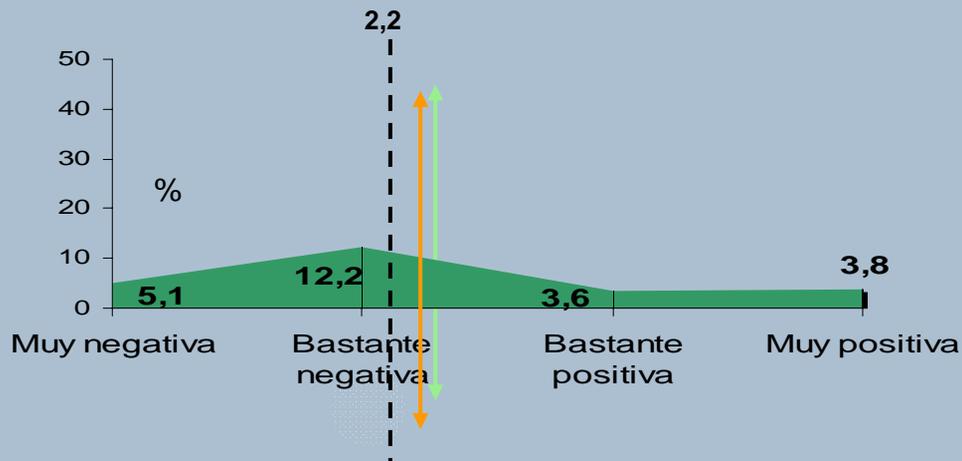
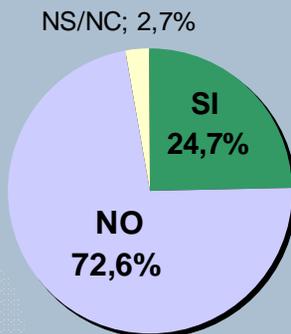
¿De qué forma inciden los siguientes factores en su calidad de sueño?

MEDIA MUJERES  
 MEDIA HOMBRES  
 MEDIA GENERAL

**HACER DEPORTE**



**ABSTENIA PRIMAVERAL**



Unidad: porcentajes  
Base: Total muestra (n=3.026)

¿De qué forma inciden los siguientes factores en su calidad de sueño?

46

CCAA

1= Muy negativa

3= Bastante positiva

2= Bastante negativa

4= Muy positiva

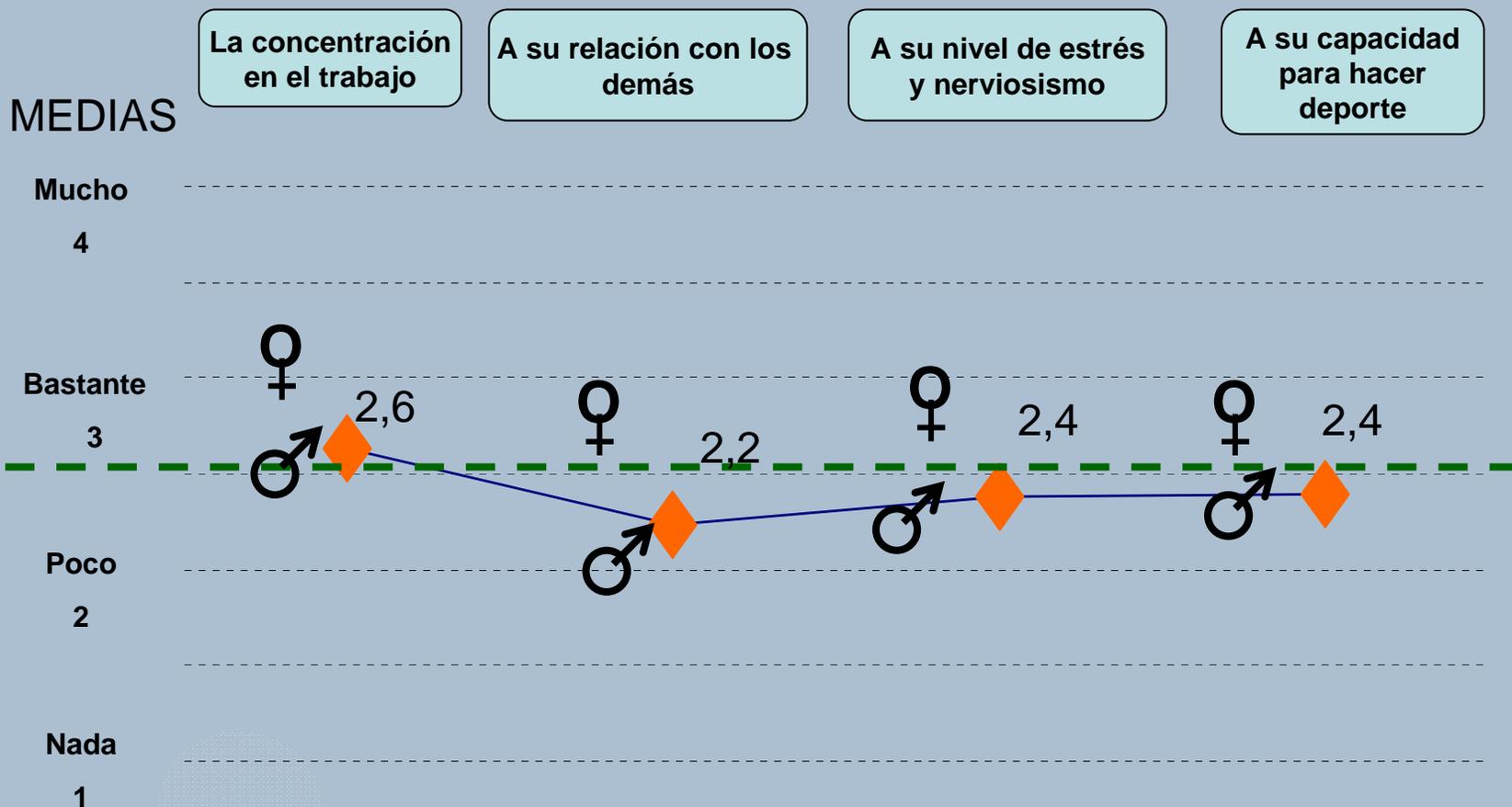
	Frío	El calor	Los cambios de rutina (Vuelta al cole, vacaciones...)	Estrés, preocupaciones	El equipo de descanso	Abstenía primaveral	Realizar algún deporte
Andalucía	2,0	1,9	2,0	1,6	2,7	2,2	3,4
Aragón	2,0	1,9	2,2	1,9	2,8	2,5	3,4
Asturias	2,0	1,9	1,8	1,6	2,8	2,4	3,5
Baleares	2,1	2,0	1,9	1,6	2,8	1,9	3,3
Cataluña	2,0	1,7	1,9	1,6	3,4	2,1	3,4
Cantabria	1,7	1,8	1,9	1,6	2,8	2,3	3,5
Castilla-León	1,7	1,8	1,9	1,6	2,5	1,9	3,3
Castilla-La Mancha	1,7	1,8	1,8	1,6	2,5	1,8	3,2
Extremadura	1,9	1,8	2,4	2,0	2,5	2,2	3,2
Galicia	1,7	1,8	1,9	1,6	2,3	2,1	3,3
La Rioja	2,1	2,0	2,0	1,9	2,3	2,0	3,2
Madrid	2,0	1,9	2,0	1,7	2,6	2,4	3,3
Murcia	2,0	2,0	1,9	1,8	2,5	2,5	3,3
Navarra	2,3	2,1	2,3	2,0	3,1	2,4	3,2
País Vasco	2,4	2,1	2,2	1,7	3,3	2,6	3,4
Comunidad Valenciana	1,9	1,8	2,0	1,6	2,2	2,4	3,1
Medias generales	2,0	1,9	2,0	1,7	2,8	2,2	3,3

Unidad: Medias

Base: Total muestra (n=3.026)

¿Cómo afecta un mal descanso en su vida cotidiana a...?

47



¿Cómo afecta un mal descanso en su vida cotidiana a...?

48

CCAA

1= Nada                      3= Bastante  
2= Poco                      4= Mucho

	A la concentración en el trabajo	A su relación con los demás	A su nivel de estrés, nerviosismo	A su capacidad para hacer deporte
Andalucía	2,7	2,1	2,3	2,3
Aragón	2,7	2,2	2,4	2,7
Asturias	2,6	2,2	2,5	2,6
Baleares	2,7	2,2	2,3	2,2
Cataluña	2,6	2,4	2,6	2,8
Cantabria	2,7	2,2	2,3	2,3
Castilla-León	2,6	2,1	2,3	2,2
Castilla-La Mancha	2,7	2,2	2,3	2,4
Extremadura	2,4	2,2	2,3	2,5
Galicia	2,7	2,3	2,4	2,3
La Rioja	2,6	2,2	2,3	2,3
Madrid	2,6	2,1	2,3	2,1
Murcia	2,7	2,3	2,5	2,4
Navarra	3,1	2,6	2,7	2,6
País Vasco	2,9	2,7	2,7	2,6
Comunidad Valenciana	2,4	2,0	2,2	2,3
<b>Total</b>	<b>2,6</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>2,4</b>

Unidad: Medias

Base: Total muestra (n=3.026)

En un día normal, ¿cómo se siente al levantarse?

**HOMBRES** **MUJERES**



Unidad: porcentajes  
Base: Total muestra (n=3.026)

## En un día normal, ¿cómo se siente al levantarse?

### CCAA



### Años de su colchón

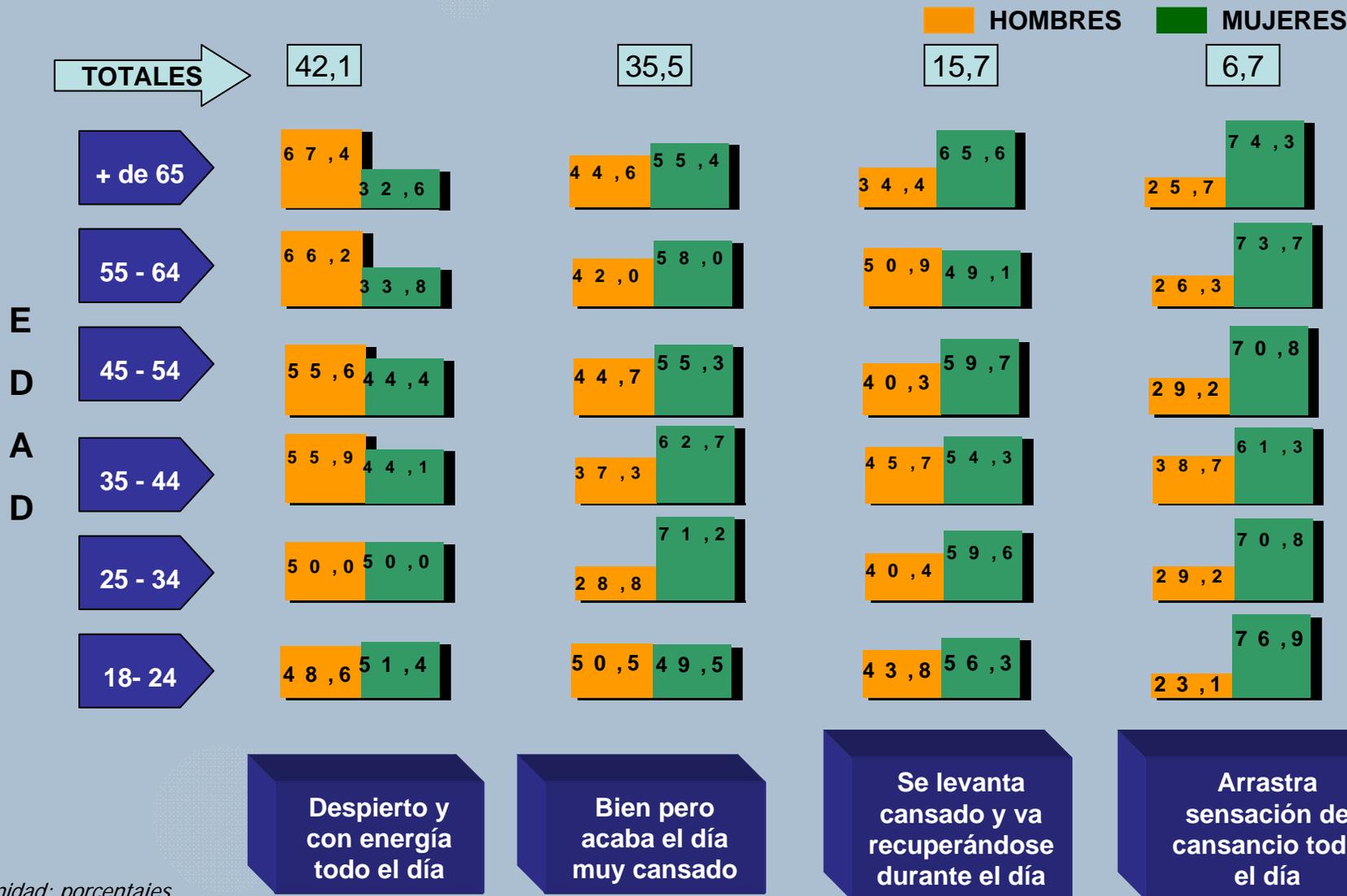


Con energía y sensación de haber descansado

Con dolores musculares

Cansado, sin energía

¿Cómo se siente a medida que transcurre el día realizando sus labores cotidianas?



**Despierto y con energía todo el día**

**Bien pero acaba el día muy cansado**

**Se levanta cansado y va recuperándose durante el día**

**Arrastra sensación de cansancio todo el día**

¿Cómo se siente a medida que transcurre el día realizando sus labores cotidianas?

52

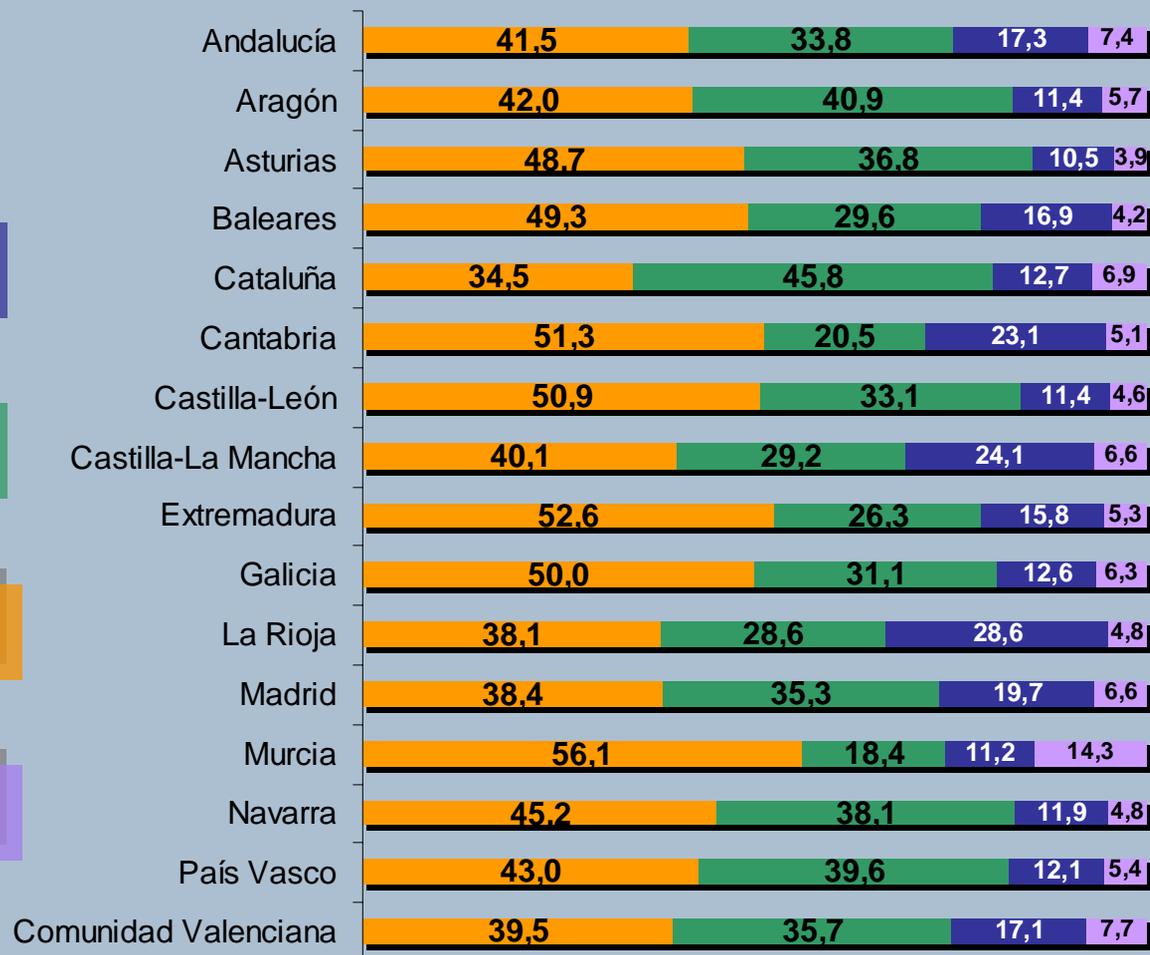
CCAA

Se levanta cansado y va recuperándose durante el día

Bien pero acabo el día muy cansado

Despierto y con energía todo el día

Arrastra sensación de cansancio durante todo el día



Unidad: porcentajes

Base: Total muestra (n=3.026)

1. ANTECEDENTES
2. OBJETIVOS
3. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS
4. ESTRUCTURA DE LA MUESTRA
5. TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN
6. ESTADO DE SALUD GENERAL
7. RUTINAS DE DESCANSO
8. CALIDAD DE SUEÑO
- 9. EL EQUIPO DE DESCANSO**
10. EL CAMBIO DE COLCHÓN
11. SI TIENE MÁS DE 10 AÑOS
12. CONCLUSIONES

# El equipo de descanso

## En este capítulo tratamos:

- ✓ Cuidados y mantenimiento del colchón
- ✓ Factores que motivaron la elección del colchón
- ✓ Grado de confortabilidad general del colchón
- ✓ Usos del colchón

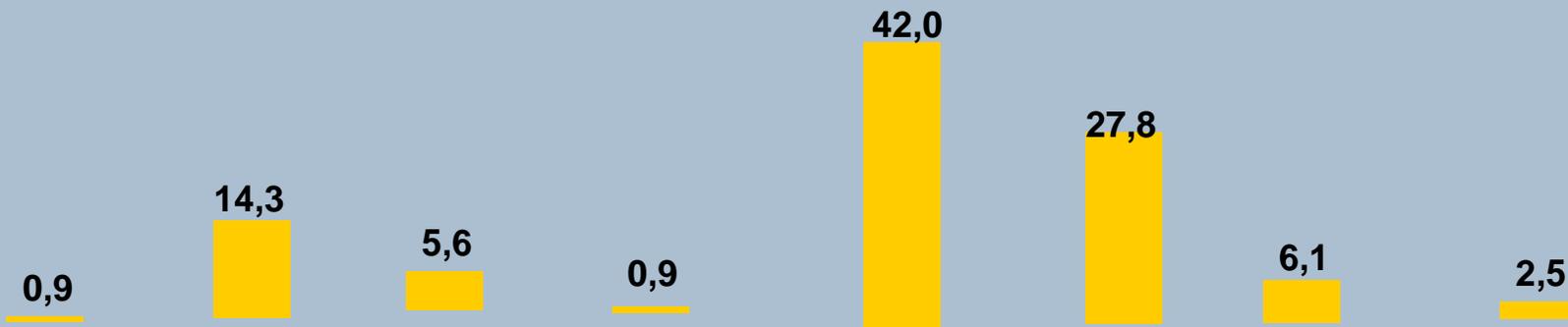
# El equipo de descanso

Los tamaños que más abundan son los de 90cm, para aquellos que duermen solos, y de 1,35 y 1,50 para los que duermen acompañados. Los colchones de menor tamaño, han sido adquiridos en función de las dimensiones del dormitorio, mientras que en los más grandes la comodidad, parece haber decidido la compra.

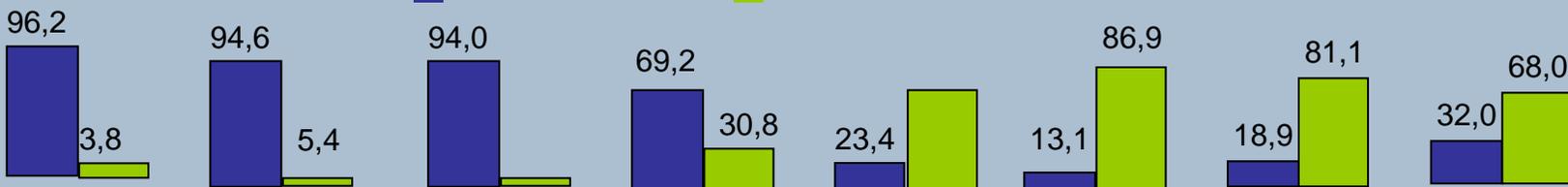
En cualquier caso, e independientemente de las características del equipo de descanso, la inmensa mayoría de los encuestados califica su colchón de “bastante o muy confortable”.

La mayor parte de los encuestados dice tomar las medidas de higiene necesarias para el mantenimiento de su colchón, tales como ventilar el dormitorio, ponerle funda o darle la vuelta frecuentemente.

¿De qué tamaño es su colchón?



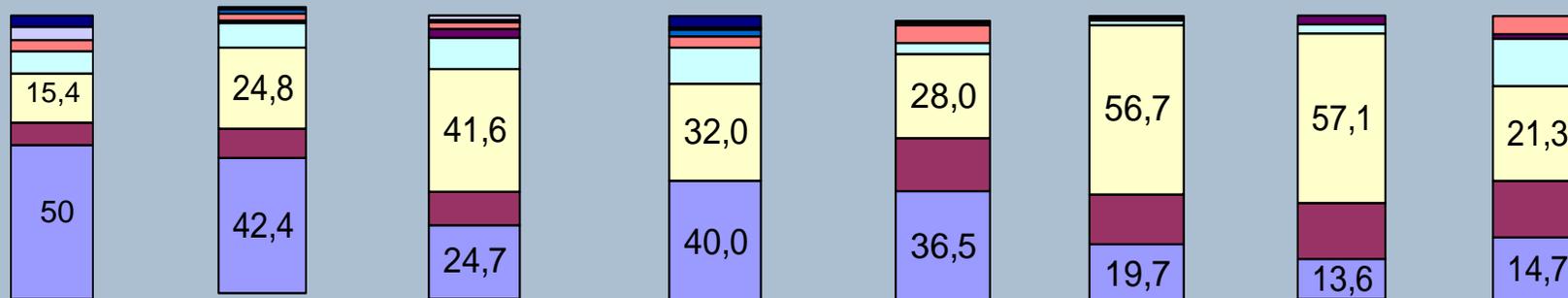
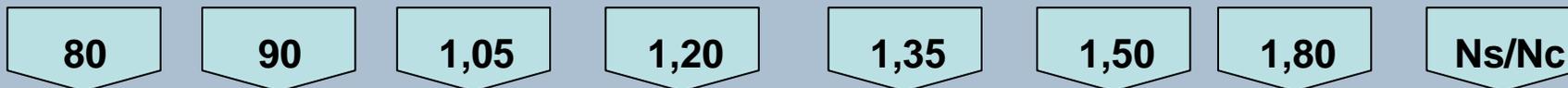
DUERMEN SOLOS (azul)    DUERMEN ACOMPAÑADOS (verde)



HOMBRES (naranja)    MUJERES (verde)



¿Por qué motivo eligió ese tamaño de colchón?



- Se ajustaba a las dimensiones de mi dormitorio
- Por comodidad
- Motivos de salud / Enfermedad
- Se adaptaba a mi fisionomía o la de mi pareja
- Venía con la casa / Fue un regalo
- La estructura era de esa medida (canapé, somier, cabecero)
- Era el tamaño que se llevaba / Costumbre / Moda
- Otros motivos
- Por la marca / Me lo aconsejaron / TV

¿De qué tamaño es su colchón?

58

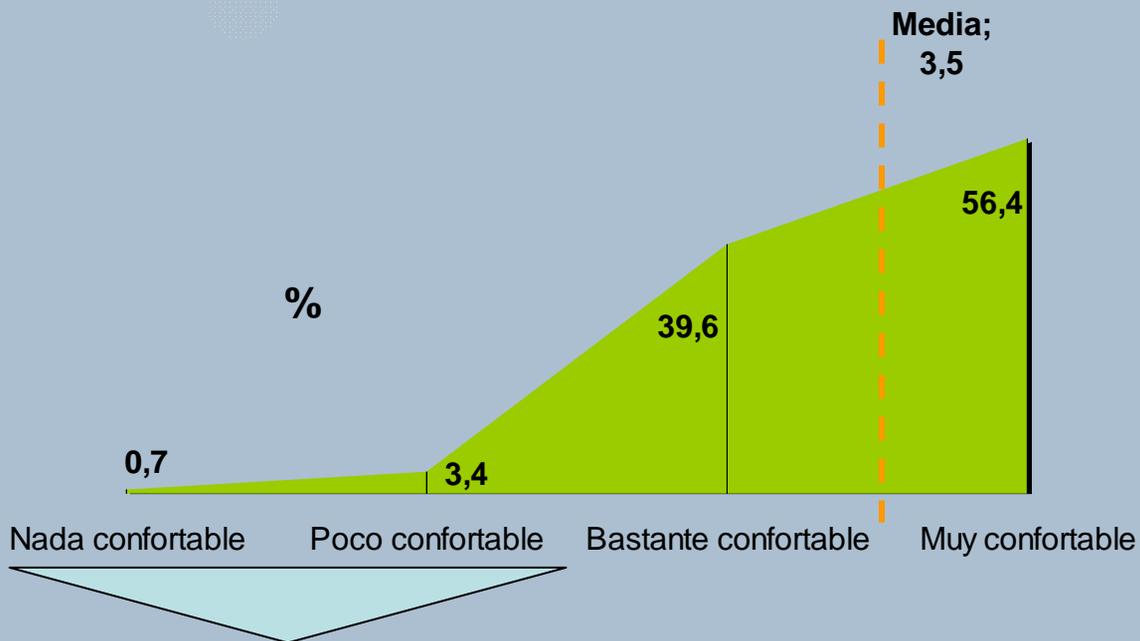
CCAA

	80 cm	90 cm	1,05 cm	1,35 cm	1,50 cm	1,80 cm	1,20 cm	NS/NC	Total
Andalucía	0,7	13,6	5,5	45,2	23,9	5,5	0,5	5,0	100
Aragón	2,2	10,0	7,8	46,7	23,3	5,6	2,2	2,2	100
Asturias	0,0	13,2	11,8	53,9	15,8	2,6	0,0	2,6	100
Baleares	1,4	9,7	5,6	22,2	37,5	19,4	1,4	2,8	100
Cataluña	0,4	18,3	1,2	32,8	38,2	6,8	0,0	2,4	100
Cantabria	0,0	15,4	7,7	43,6	23,1	5,1	0,0	5,1	100
Castilla-León	1,7	13,6	5,7	45,5	23,9	5,7	2,3	1,7	100
Castilla-La Mancha	0,0	10,2	9,5	48,9	22,6	5,1	1,5	2,2	100
Extremadura	0,0	9,3	10,7	54,7	18,7	2,7	1,3	2,7	100
Galicia	0,0	12,5	6,3	52,1	21,9	4,2	2,1	1,0	100
La Rioja	4,5	13,6	9,1	36,4	27,3	4,5	0,0	4,5	100
Madrid	2,6	16,8	4,5	42,2	28,0	4,5	1,4	0,0	100
Murcia	0,0	11,1	8,1	51,5	23,2	5,1	0,0	1,0	100
Navarra	0,0	14,6	12,2	31,7	31,7	9,8	0,0	0,0	100
País Vasco	0,7	14,8	5,4	33,6	35,6	6,7	0,7	2,7	100
Comunidad Valenciana	0,3	13,2	6,2	40,5	27,9	8,8	0,6	2,6	100
<b>Total</b>	<b>0,9</b>	<b>14,3</b>	<b>5,5</b>	<b>42,1</b>	<b>27,8</b>	<b>6,1</b>	<b>0,9</b>	<b>2,4</b>	<b>100</b>

Unidad: porcentajes

Base: Total muestra (n=3.026)

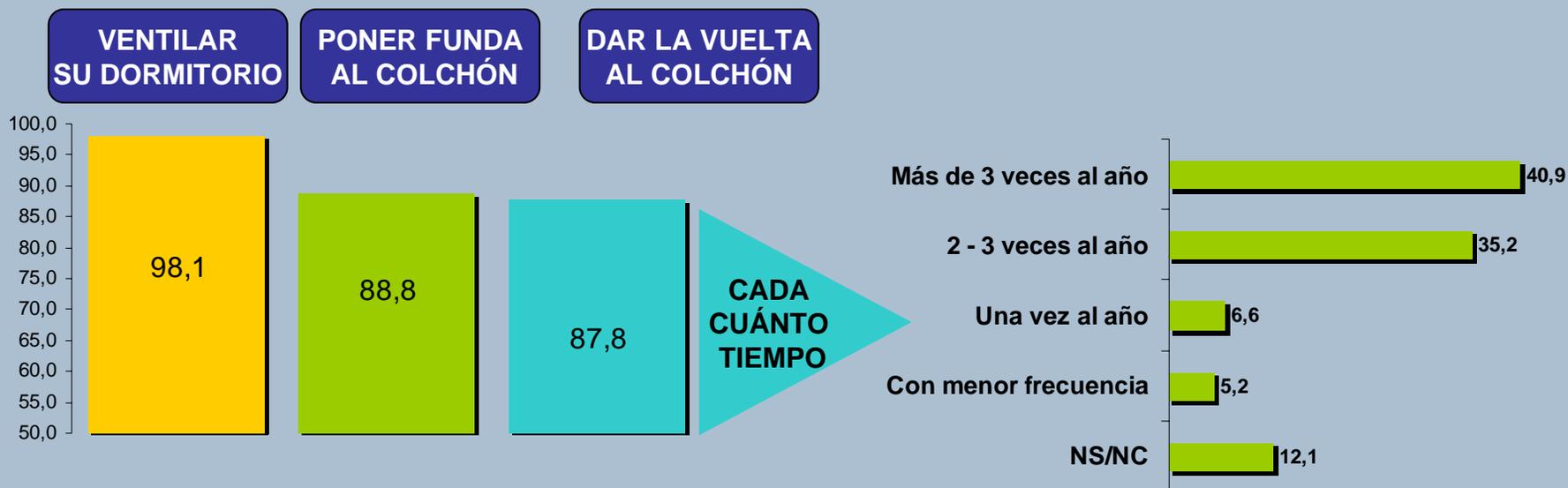
¿Cómo calificaría la comodidad de su colchón?



¿Por qué cree que su colchón no es confortable?

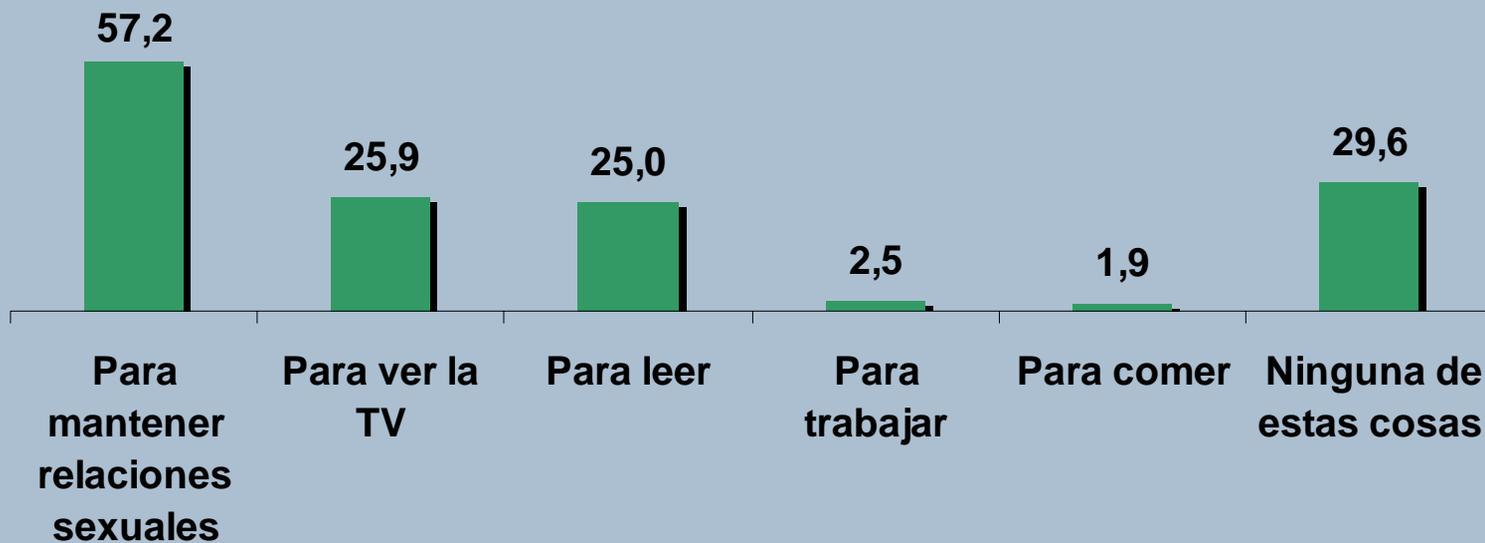
BASE: 121	%
Está muy viejo	37,4
Es muy blando	29,1
Es muy duro	19,1
Es muy pequeño para mí	2,8
NS/NC	11,7
Total	100,0

Suele usted...



Además de dormir, utiliza si colchón para...

61



Unidad: porcentajes

Base: Total muestra (n=3.026)

1. ANTECEDENTES
2. OBJETIVOS
3. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS
4. ESTRUCTURA DE LA MUESTRA
5. TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN
6. ESTADO DE SALUD GENERAL
7. RUTINAS DE DESCANSO
8. CALIDAD DE SUEÑO
9. EQUIPO DE DESCANSO

## **10.EL CAMBIO DE COLCHÓN**

11.SI TIENE MÁS DE 10 AÑOS...

12.CONCLUSIONES

# Cambio de colchón

## En este capítulo tratamos:

- ✓ Edad media del parque de colchones español
- ✓ Años transcurridos antes de su cambio
- ✓ Factores que motivaron el cambio del colchón
- ✓ Persona encargada de la decisión de compra
- ✓ ¿Se prueba el colchón antes de comprarlo?

# Cambio de colchón

Prácticamente el 90% de los encuestados atribuye a su colchón una edad menor a 10 años. Sin embargo, cuando preguntamos por los años que tenía su anterior colchón el porcentaje de aquellos que lo hicieron antes de los 10 años se reduce al 48%.

El 11% dice tener su colchón hace más de 10 años. Este porcentaje corresponde fundamentalmente a personas mayores de 55 años.

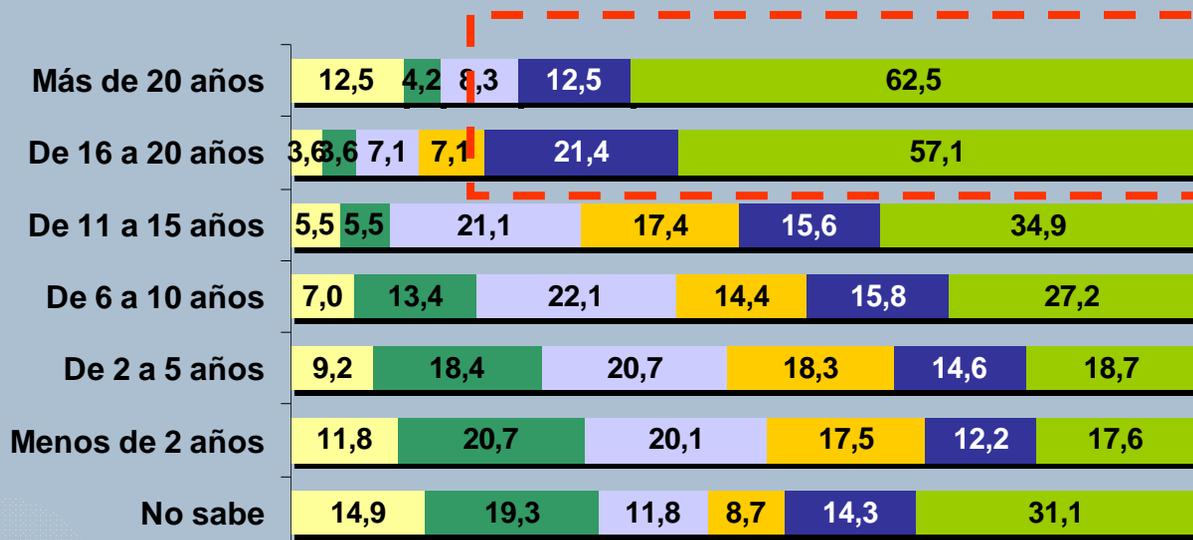
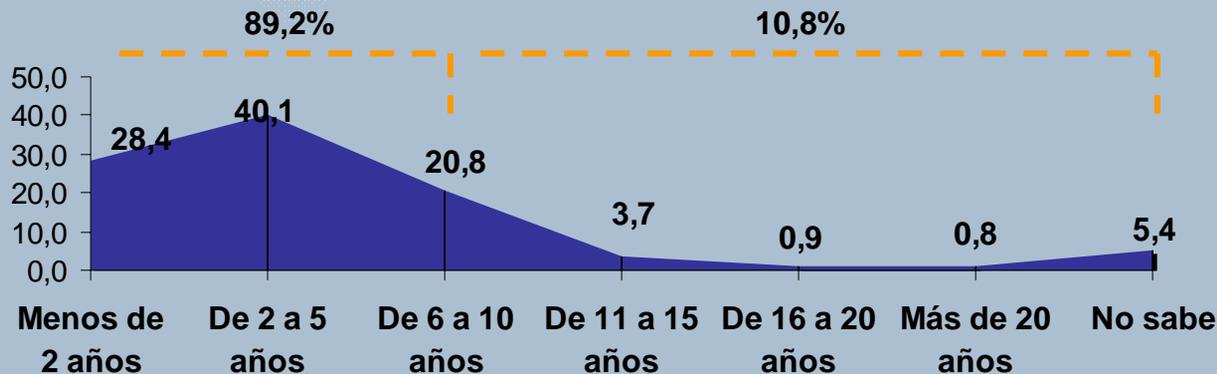
Aquellos encuestados cuyo colchón tiene más de 20 años no lo ha cambiado nunca.

Los resultados muestran cómo la falta de comodidad y el desgaste aparente del colchón son las razones que motivan su cambio, más allá de los años que tenga el colchón, aunque como vemos, la falta de comodidad va asociada a colchones de más de 10 años.

Vemos que el cambio de casa suele motivar el cambio de colchón aunque éste tenga pocos años.

Más del 60% de los encuestados eligió personalmente su colchón y la mitad de ellos lo probó antes de decidir su compra.

## ¿Cuántos años tiene su colchón?



## ¿Cuántos años tiene su colchón?



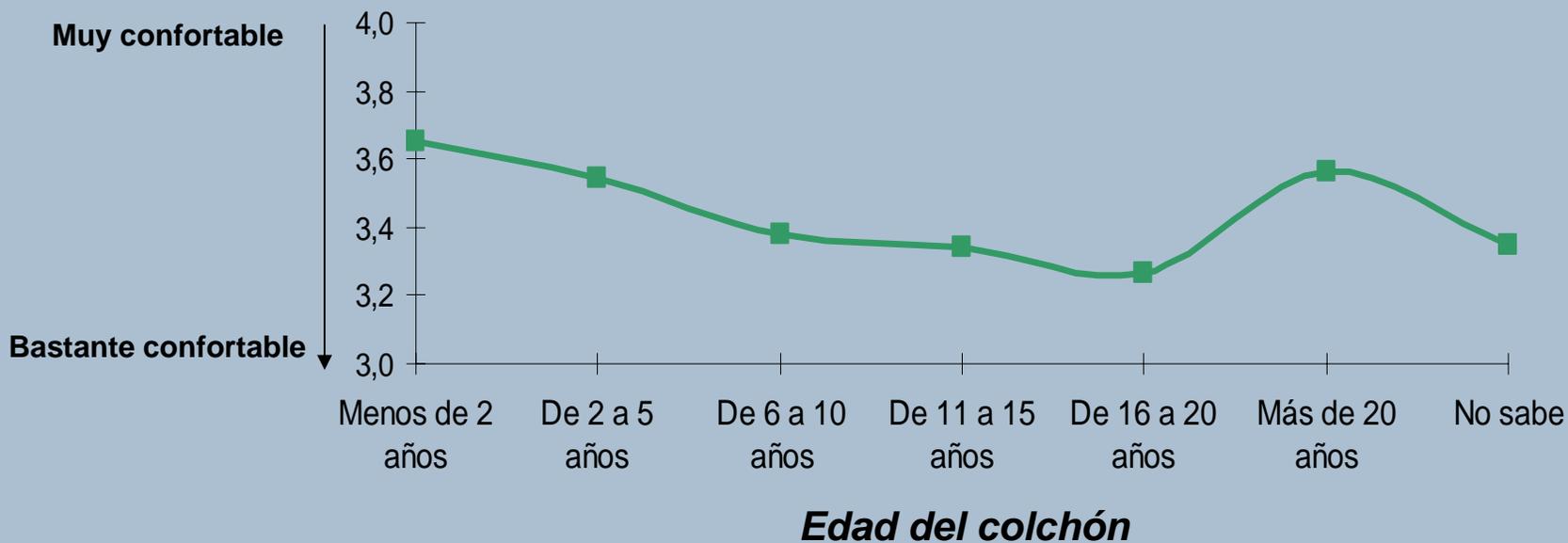
Unidad: porcentajes

Base: Total muestra (n=3.026)

¿Cómo calificaría la comodidad de su colchón?

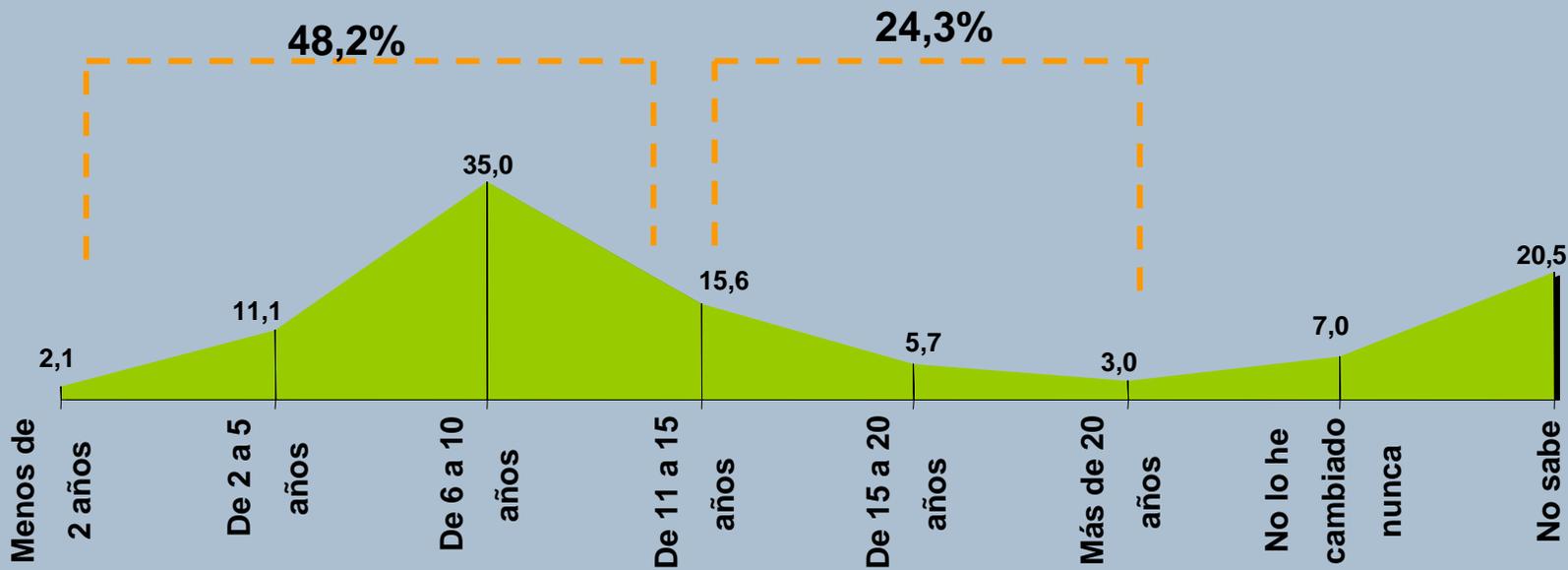
67

**Calificaciones medias**

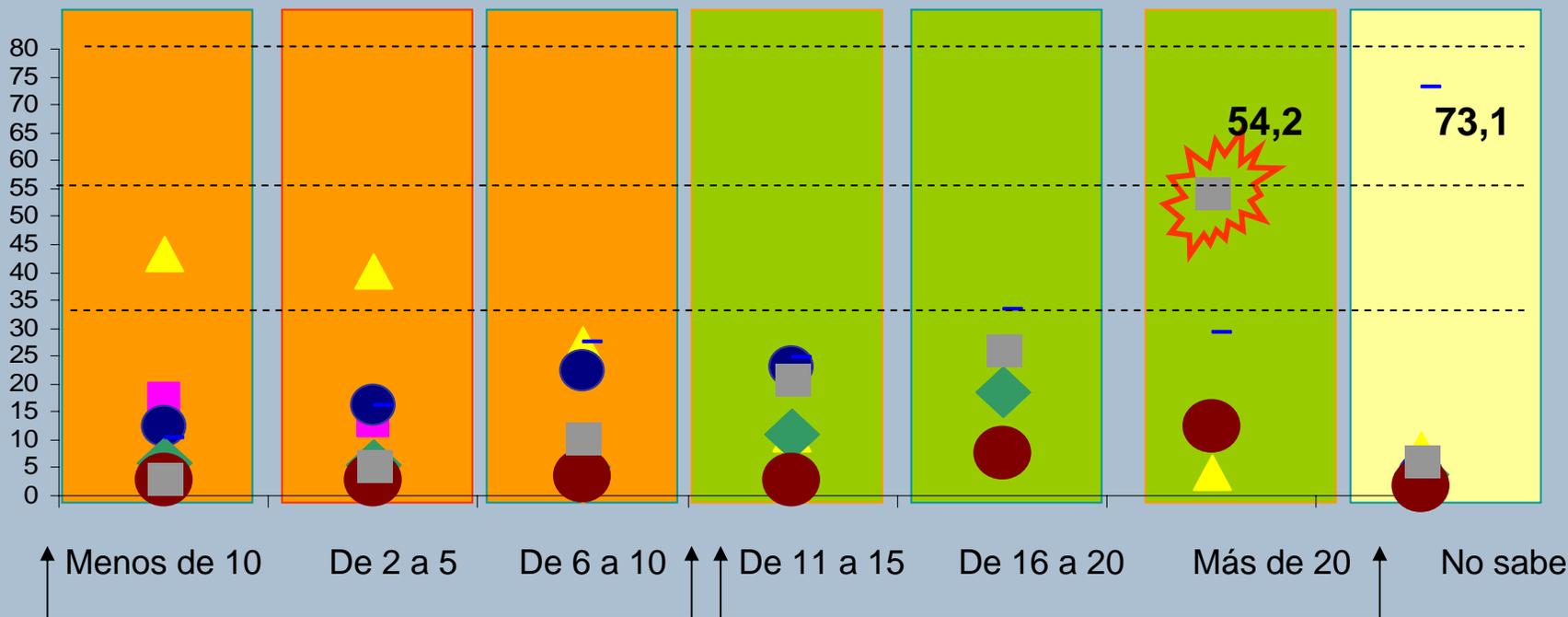


Unidad: medias  
Base: Total muestra (n=3.026)

¿Cuántos años tenía cuando decidió cambiarlo?



Comparativa entre la edad del parque actual de colchones y los años que tardaron en cambiarlo



**89,2% AÑOS DE SU COLCHÓN**      **5,4 %**  
**AÑOS DEL COLCHÓN CUANDO LO CAMBIO**

- ◆ Tenía menos de 2 años
- ◆ Tenía entre 2 y 5 años
- ◆ Tenía de 6 a 10 años
- ◆ Tenía de 15 a 20 años
- ◆ Tenía de 11 a 15 años
- ◆ Tenía más de 20 años
- No lo he cambiado nunca
- No sabe

¿Cuántos años tenía su colchón antes de cambiarlo?

70

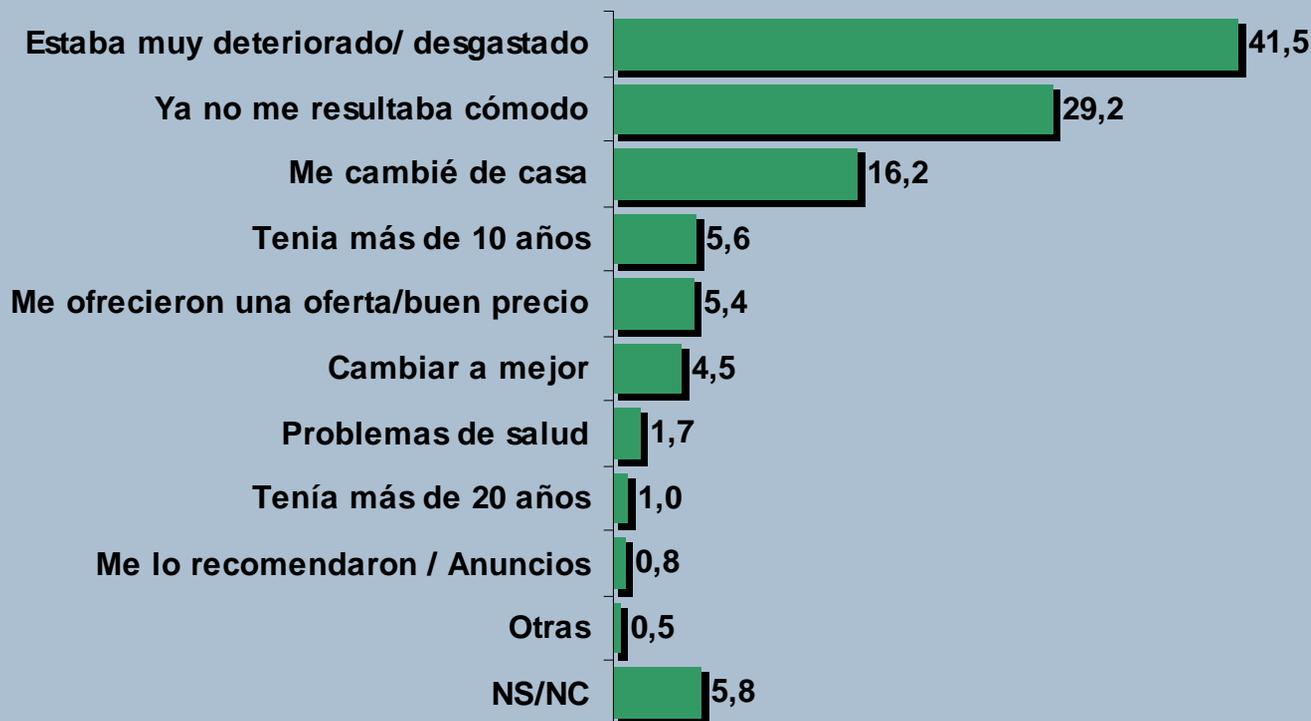
	Menos de 2 años	De 2 a 5 años	De 6 a 10 años	De 11 a 15 años	De 15 a 20 años	Más de 20 años	No lo he cambiado nunca	No sabe	%
Andalucía	3,6	15,2	35,5	11,9	4,1	2,7	8,9	18,2	100
Aragón	2,2	9,8	35,9	16,3	6,5	3,3	9,8	16,3	100
Asturias	3,9	10,4	33,8	16,9	2,6	2,6	2,6	27,3	100
Baleares	4,1	21,9	32,9	12,3	4,1	1,4	5,5	17,8	100
Cataluña	0,6	7,1	38,7	21,8	6,0	2,4	6,5	16,9	100
Cantabria	0,0	10,3	28,2	20,5	7,7	0,0	7,7	25,6	100
Castilla-León	1,7	10,2	33,3	14,7	5,1	5,6	4,5	24,9	100
Castilla-La Mancha	2,2	9,4	26,1	13,0	8,7	5,1	5,8	29,7	100
Extremadura	1,3	7,9	38,2	23,7	6,6	3,9	9,2	9,2	100
Galicia	2,1	12,0	38,7	10,5	4,2	3,7	3,1	25,7	100
La Rioja	0,0	14,3	28,6	19,0	4,8	4,8	4,8	23,8	100
Madrid	1,7	10,6	35,9	16,3	5,9	1,9	8,0	19,6	100
Murcia	1,0	11,0	33,0	21,0	7,0	5,0	13,0	9,0	100
Navarra	2,3	6,8	31,8	18,2	9,1	2,3	6,8	22,7	100
País Vasco	2,0	10,6	25,8	15,2	6,6	4,6	4,0	31,1	100
Comunidad Valenciana	2,6	11,1	35,8	11,4	6,7	2,9	7,6	21,7	100
Total	2,1	11,1	35,0	15,6	5,7	3,1	7,1	20,4	100

Unidad: porcentajes

Base: Total muestra (n=3.026)

## ¿Por qué motivo decidió cambiar su colchón?

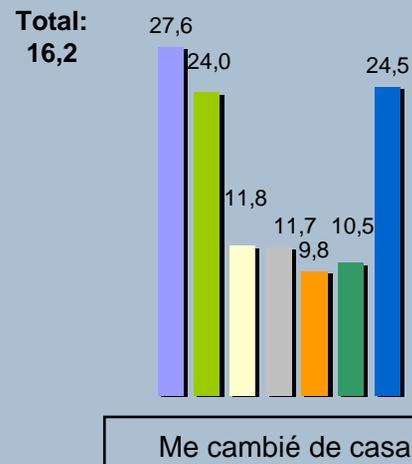
Respuesta múltiple: 1,12 respuestas/persona



Unidad: porcentajes

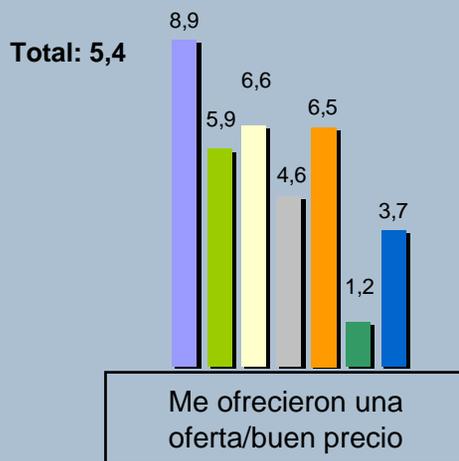
Base: 2.789 (excluidos los que no han cambiado nunca de colchón)

## Principales motivos por los que decidió cambiar de colchón / Años que tiene su colchón



### EDAD ACTUAL DE SU COLCHÓN

- Menos de 2 años
- De 2 a 5 años
- De 6 a 10 años
- De 11 a 15 años
- De 15 a 20 años
- Más de 20 años
- No sabe



## ¿Por qué motivo decidió cambiar su colchón?

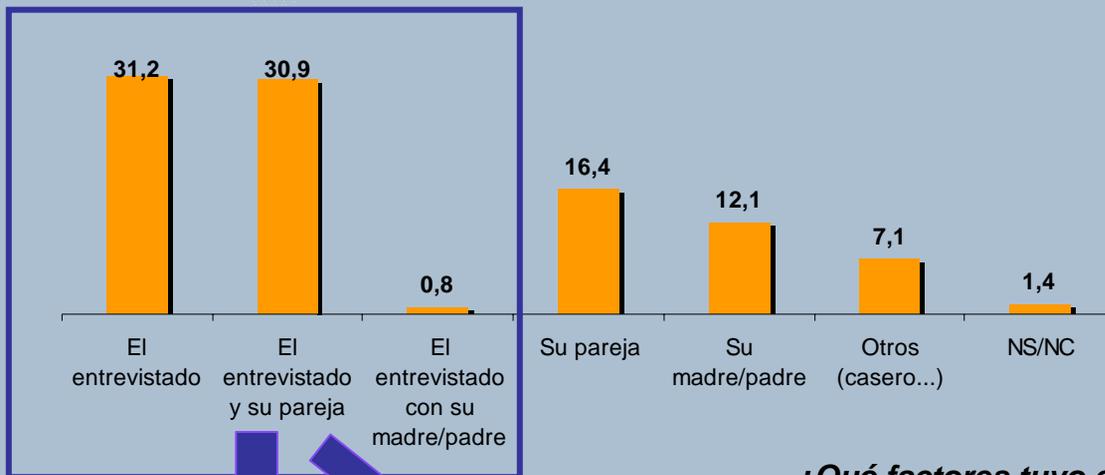
Respuesta múltiple: 1,12 respuestas/persona

	Estaba muy deteriorado/ desgastado	Ya no me resultaba cómodo	Me cambié de casa	Tenia más de 10 años	Me ofrecieron una oferta/buen precio	Cambiar a mejor	Problemas de salud	Tenia más de 20 años	Consejo/ Anuncios	Otras	NS/NC	Total Respuesta múltiple
Andalucía	45,7	27,4	14,0	3,5	5,7	3,7	2,0	1,1	1,1	0,4	6,3	110,9
Aragón	30,5	29,5	13,7	9,5	3,2	5,3	4,2	0,0	3,2	0,0	5,3	104,2
Asturias	40,8	16,3	15,3	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	2,0	21,4	104,1
Baleares	30,5	29,5	13,7	3,2	7,4	10,5	3,2	0,0	0,0	0,0	3,2	101,1
Cataluña	42,5	52,1	15,0	8,4	9,3	4,0	0,7	0,2	0,0	0,0	2,8	135,0
Cantabria	35,1	21,3	18,1	1,1	6,4	8,5	4,3	0,0	1,1	1,1	8,5	105,3
Castilla-León	42,9	21,4	17,5	5,8	3,2	4,5	1,9	0,6	2,6	1,3	5,8	107,8
Castilla-La Mancha	39,0	25,4	18,6	1,7	3,4	7,6	2,5	1,7	2,5	0,0	5,1	107,6
Extremadura	19,8	45,1	15,4	7,7	4,4	2,2	2,2	2,2	1,1	1,1	4,4	105,5
Galicia	46,5	16,1	17,4	4,5	5,2	5,2	1,9	0,6	1,3	0,0	5,8	104,5
La Rioja	35,5	24,7	20,4	4,3	2,2	3,2	0,0	2,2	0,0	0,0	10,8	103,2
Madrid	41,7	23,5	19,4	5,8	3,5	6,1	2,0	1,7	0,0	0,0	5,2	109,0
Murcia	34,5	35,6	8,0	9,2	2,3	3,4	2,3	1,1	0,0	1,1	4,6	102,3
Navarra	26,6	31,9	14,9	11,7	1,1	6,4	0,0	1,1	0,0	0,0	11,7	105,3
País Vasco	34,6	22,3	19,2	10,8	6,9	2,3	2,3	2,3	0,0	0,8	11,5	113,1
Comunidad Valenciana	48,6	20,0	17,5	3,2	5,7	3,6	0,7	1,1	0,7	1,4	4,3	106,8
<b>Total (RM)</b>	<b>41,5</b>	<b>29,2</b>	<b>16,2</b>	<b>5,6</b>	<b>5,4</b>	<b>4,5</b>	<b>1,7</b>	<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>5,8</b>	<b>112,2</b>

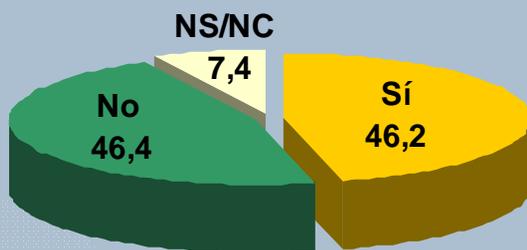
Unidad: porcentajes

Base: 2.789 (excluidos los que no han cambiado nunca de colchón)

## ¿Quién fue la persona encargada de elegir su colchón?



## ¿Probó el colchón antes de comprarlo?



2.484 CASOS  
62,9%

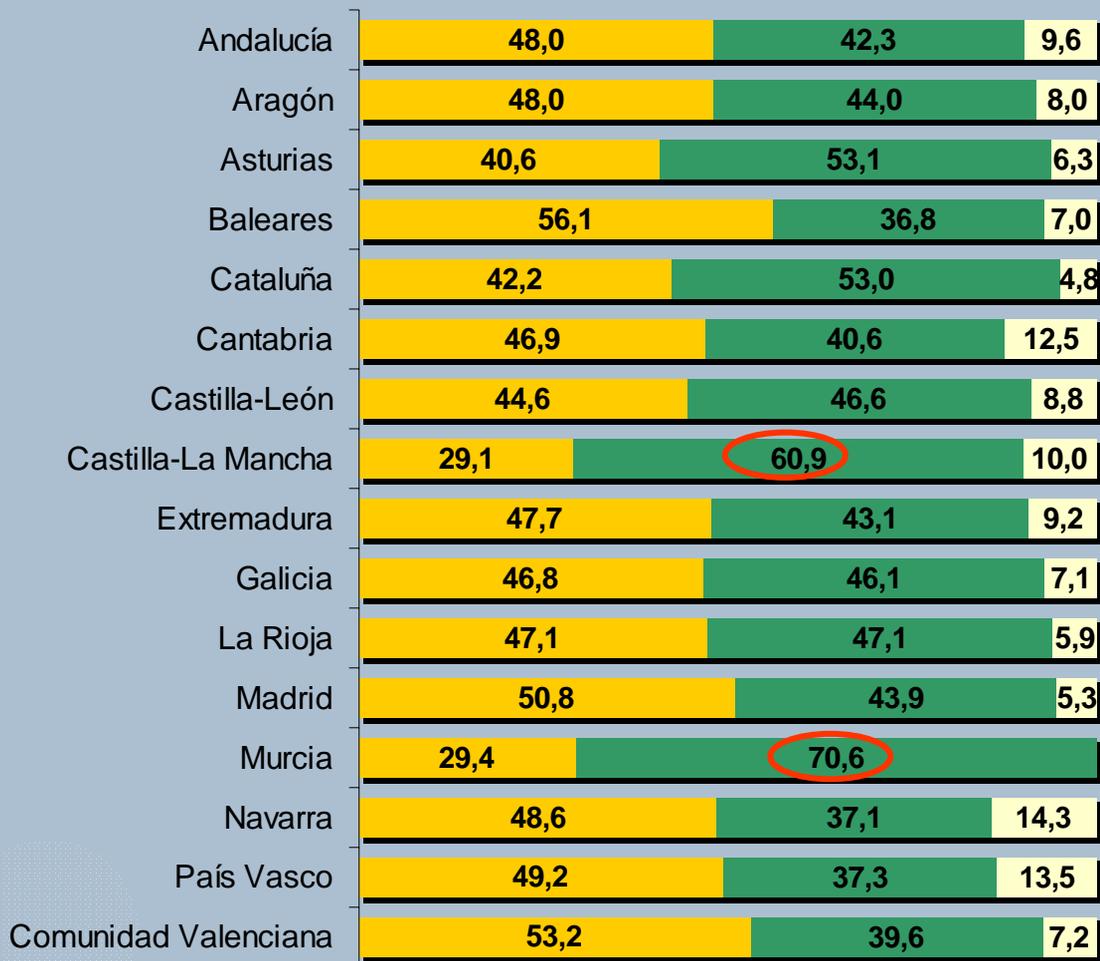
## ¿Qué factores tuvo en cuenta a la hora de comprarlo?

Respuesta Múltiple; 1,5 factores/persona



## ¿Probó el colchón antes de comprarlo?

■ Sí lo probé     
 ■ No lo probé



Unidad: porcentajes

Base: Total muestra (n=3.026)

1. ANTECEDENTES
2. OBJETIVOS
3. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS
4. ESTRUCTURA DE LA MUESTRA
5. TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN
6. ESTADO DE SALUD GENERAL
7. RUTINAS DE DESCANSO
8. CALIDAD DE SUEÑO
9. EQUIPO DE DESCANSO
10. EL CAMBIO DE COLCHÓN
- 11. SI TIENE MÁS DE 10 AÑOS...**
12. CONCLUSIONES

# Si tiene más de 10 años...

77

## En este capítulo tratamos:

- ✓ Percepción del desgaste del colchón por el paso del tiempo (comodidad, higiene y firmeza)
- ✓ Importancia general de un buen equipo de descanso en la calidad de sueño

# Si tiene más de 10 años...

78

Casi el 70% de los encuestados opina que el cambio de colchón ha de hacerse cuando éste tenga más de 10 años o ya no resulte cómodo. Como hemos visto en capítulos anteriores ambos factores suelen ser coincidentes.

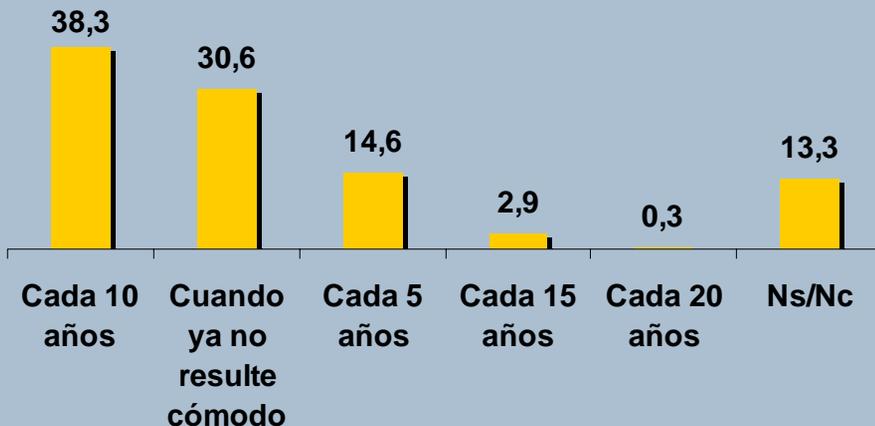
El mensaje de cambio a los 10 años está más presente en aquellas personas cuyo equipo de descanso es más joven, mientras que la percepción de que hay que cambiar a los 10 años, va disminuyendo a medida que los encuestados tienen colchones más antiguos, que como vimos, son a su vez las personas más mayores.

Es en Murcia y en Extremadura donde parece haber más conciencia de la importancia de renovación de colchón, mientras que en Baleares y Cantabria, encontramos mayores proporciones de población que no considera tan necesario el cambio de colchón a los 10 años.

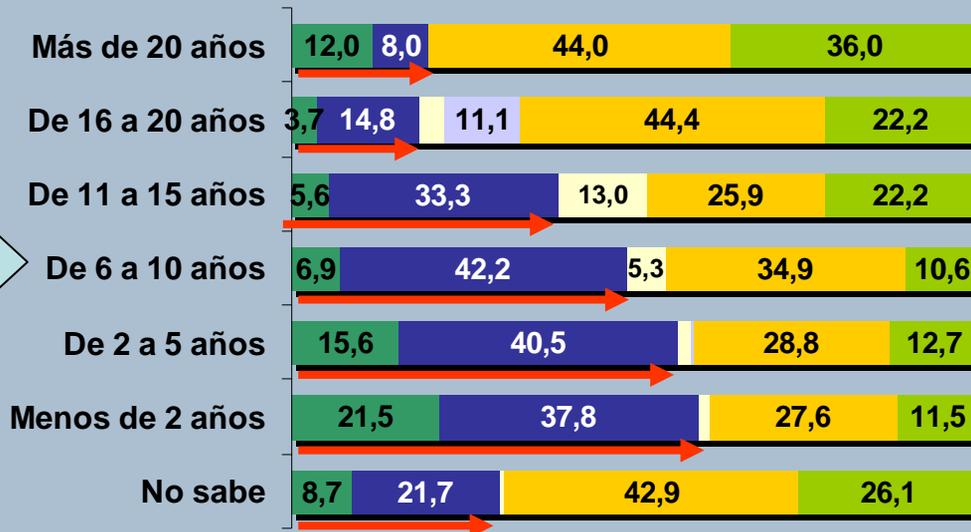
La mayoría de la gente sabe que el colchón de ve afectado con el paso del tiempo en su firmeza, su higiene y su comodidad aunque aquellas personas cuyos colchones son más antiguos no reconocen o no perciben este hecho.

En cualquier caso existe una conciencia clara de que el equipo de descanso es muy importante para una buena calidad de descanso concediendo una importancia media de 8,8 en una escala de 0 a 10.

¿Cuándo cree que un colchón deja de proporcionar el correcto y adecuado descanso y hay que cambiarlo? 79



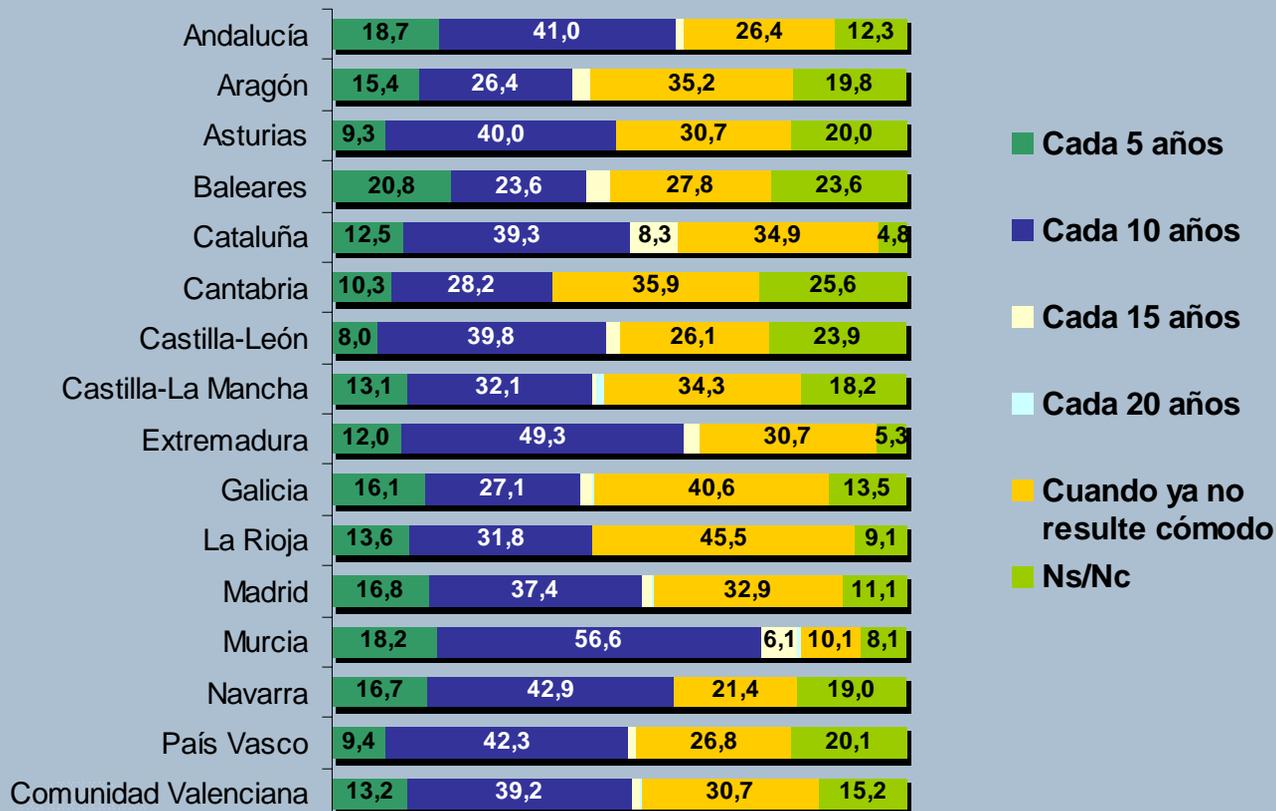
¿Cuántos años tiene su colchón?



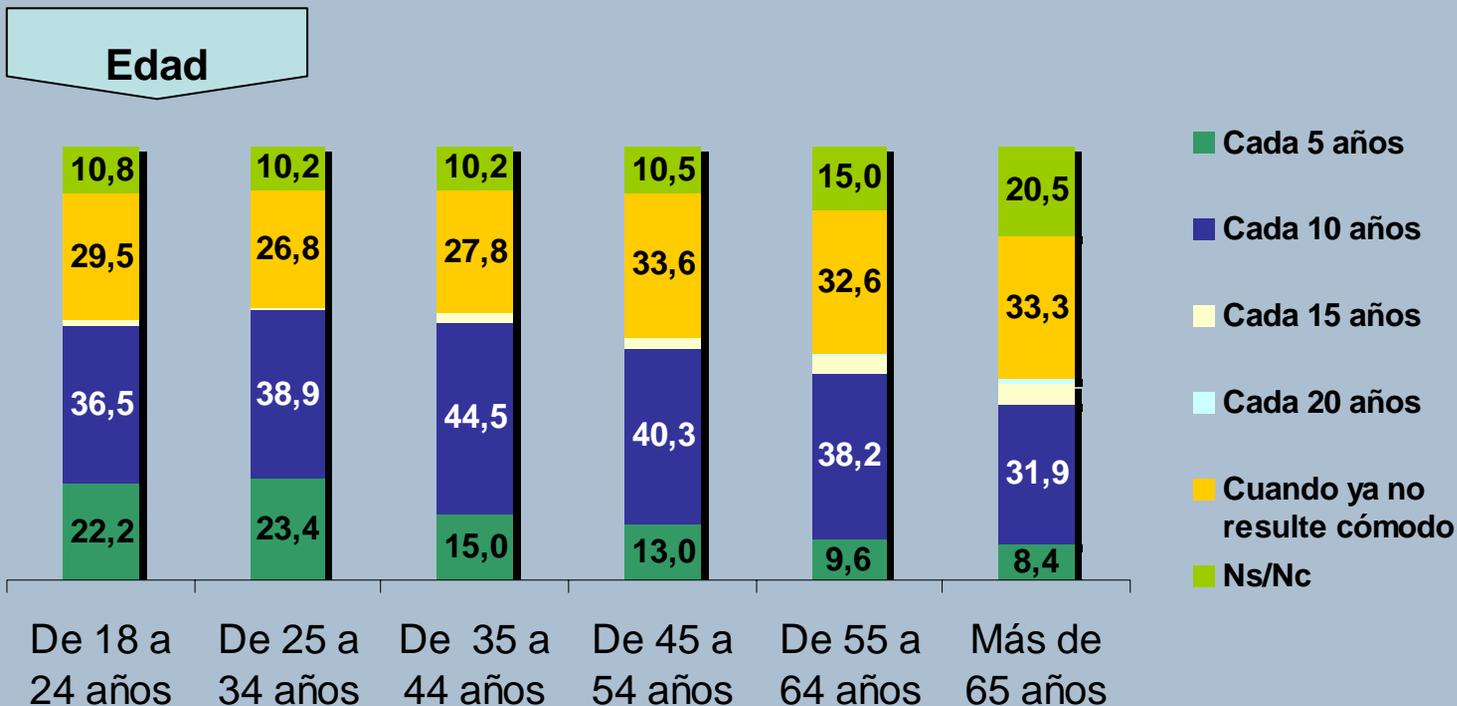
→ NO MÁS DE 10 AÑOS

■ Cada 5 años  
■ Cada 15 años  
■ Cuando ya no resulte cómodo  
■ Cada 10 años  
■ Cada 20 años  
■ Ns/Nc

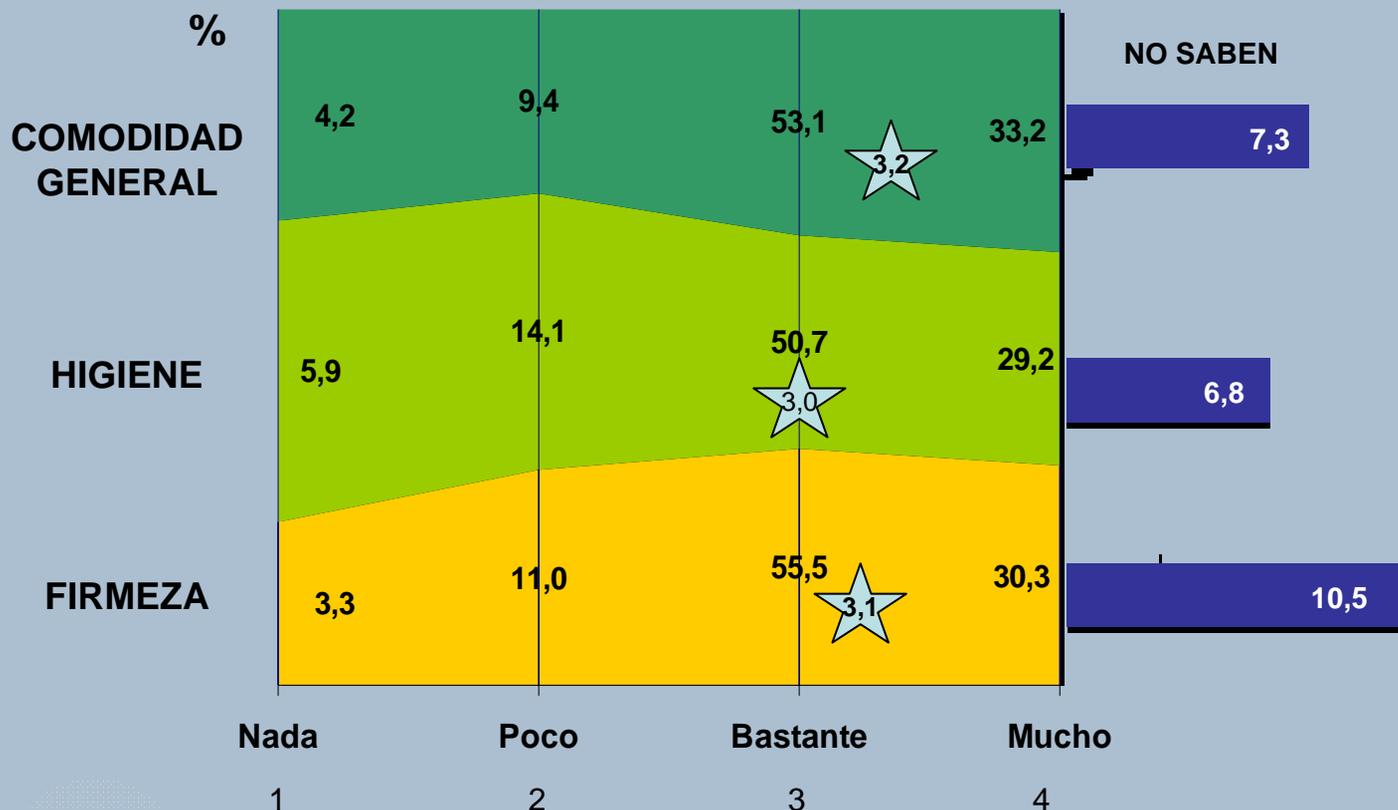
¿Cuándo cree que un colchón deja de proporcionar el correcto y adecuado descanso y hay que cambiarlo? 80



¿Cuándo cree que un colchón deja de proporcionar el correcto y adecuado descanso y hay que cambiarlo? 81



¿Hasta que punto cree que pasados 10 años su colchón se ve afectado en...?

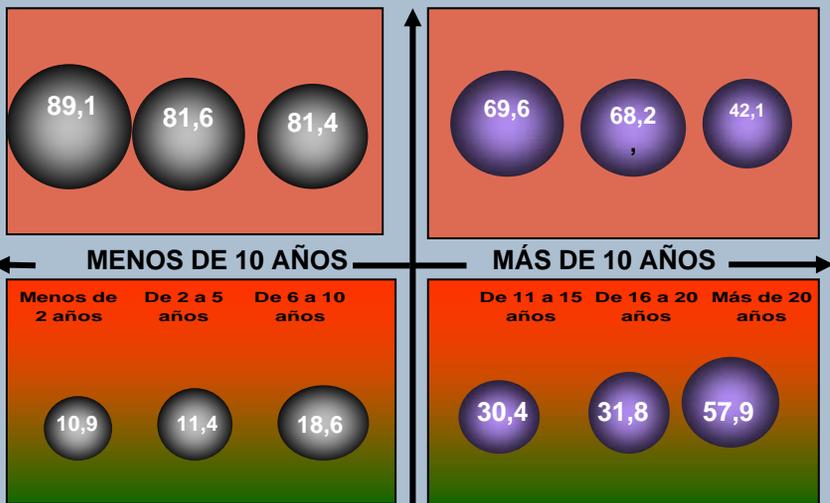


Unidad: porcentajes  
Base: Total muestra (n=3.026)

¿Pasados 10 años su colchón se ve afectado en ...?

### SU FIRMEZA

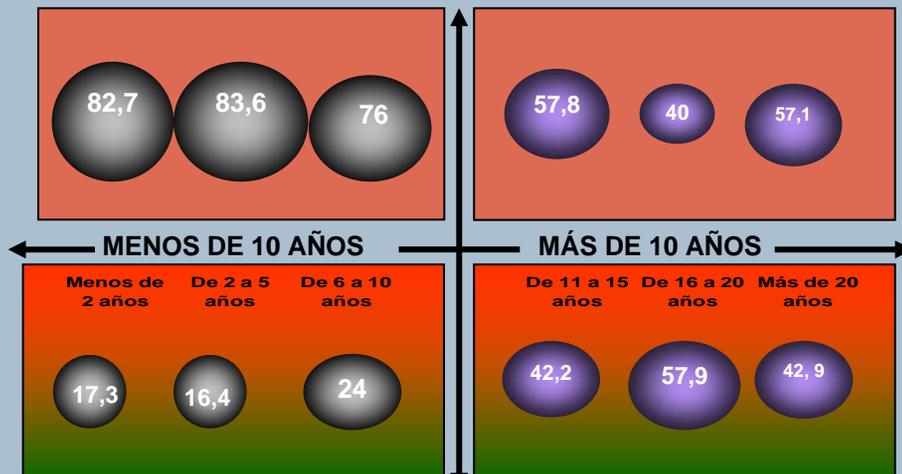
% AFECTA



% NO AFECTA

### SU HIGIENE

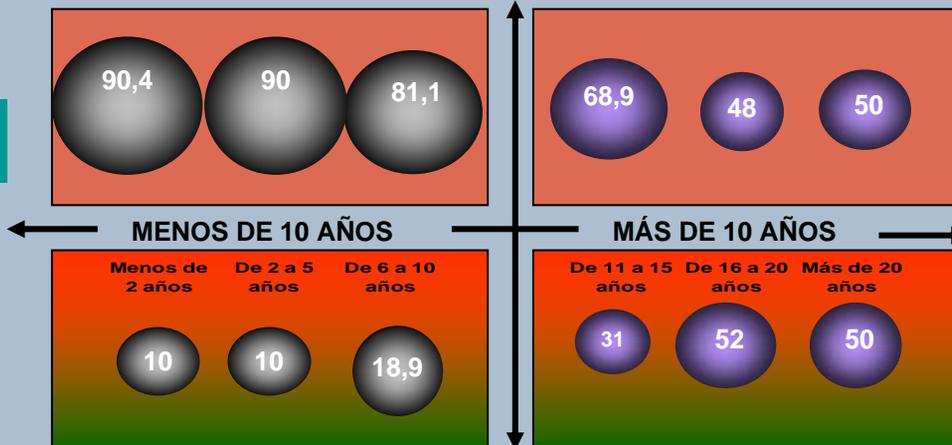
% AFECTA



% NO AFECTA

### SU COMODIDAD

% AFECTA



% NO AFECTA

## COMUNIDAD VALENCIANA

### ANTIGÜEDAD DEL COLCHÓN EN FUNCIÓN DE LA EDAD DE LOS ENCUESTADOS

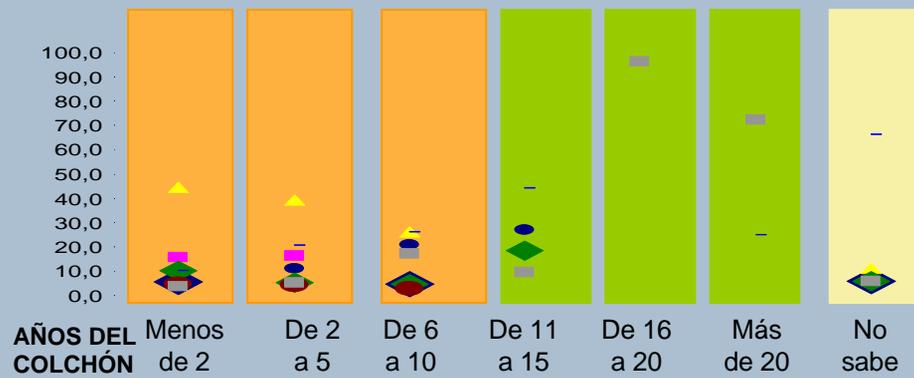


**EDAD**  
%

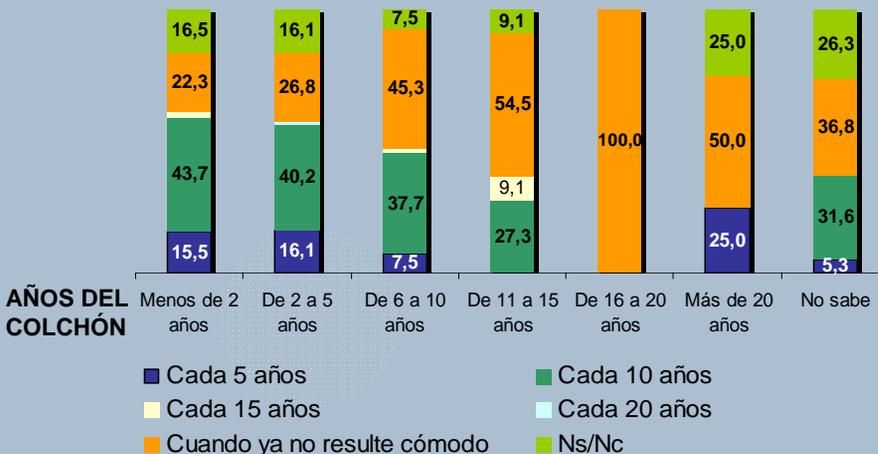
- De 18 a 24 años
- De 25 a 34 años
- De 35 a 44 años
- De 45 a 54 años
- De 55 a 64 años
- Más de 65 años

### AÑOS DEL COLCHÓN CUANDO LO CAMBIÓ

- Tenía menos de 2 años
- Tenía entre 2 y 5 años
- Tenía de 6 a 10 años
- Tenía de 11 a 15 años
- Tenía de 15 a 20 años
- Tenía más de 20 años
- No lo he cambiado nunca
- No sabe



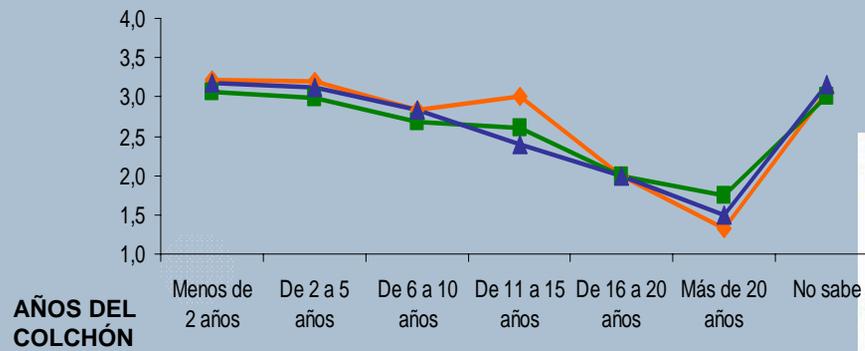
### CUÁNDO SE DEBE CAMBIAR EL COLCHÓN



### Hasta qué punto después de 10 años su colchón se ve afectado en...

1 (nada) – 4 (mucho)

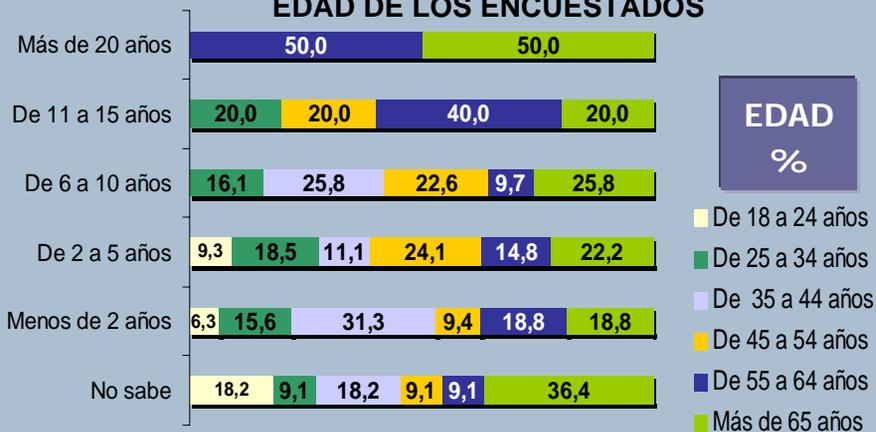
- Su firmeza
- Su higiene.
- La comodidad general del colchón.





## PAÍS VASCO

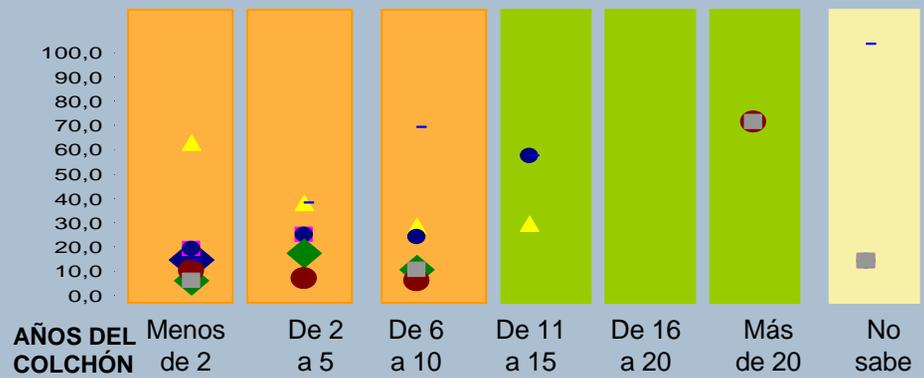
### ANTIGÜEDAD DEL COLCHÓN EN FUNCIÓN DE LA EDAD DE LOS ENCUESTADOS



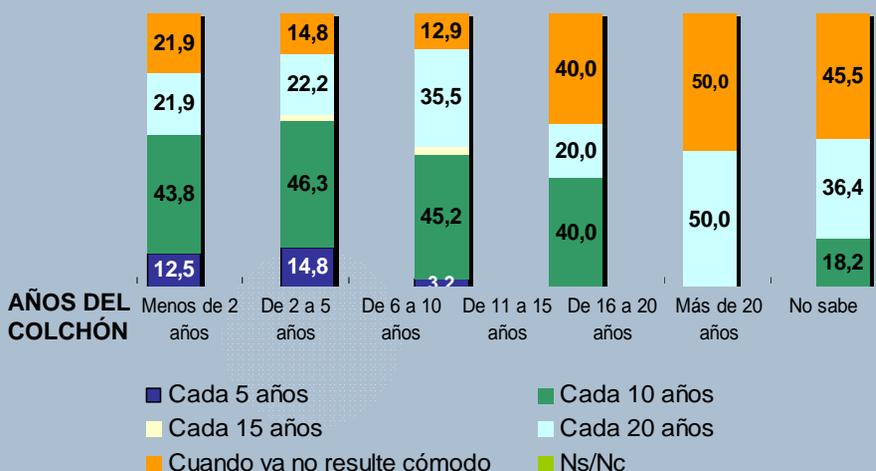
**EDAD**  
%

### AÑOS DEL COLCHÓN CUANDO LO CAMBIÓ

- Tenía menos de 2 años
- Tenía entre 2 y 5 años
- Tenía de 6 a 10 años
- Tenía de 11 a 15 años
- Tenía de 15 a 20 años
- Tenía más de 20 años
- No lo he cambiado nunca
- No sabe

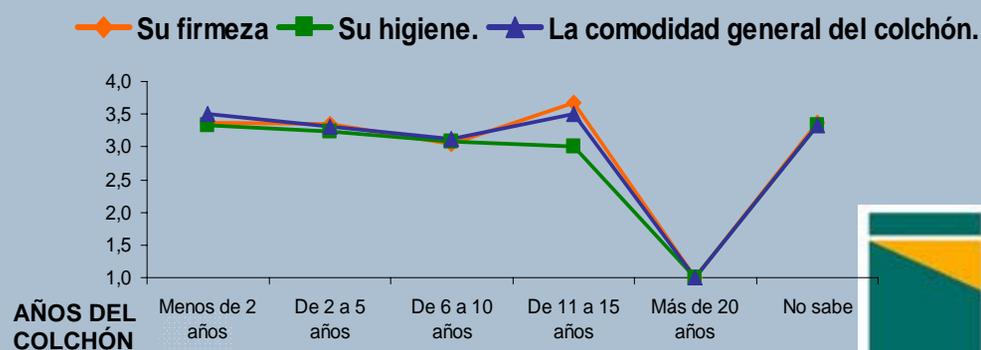


### CUÁNDO SE DEBE CAMBIAR EL COLCHÓN



### Hasta qué punto después de 10 años su colchón se ve afectado en...

1( nada) – 4 (mucho)





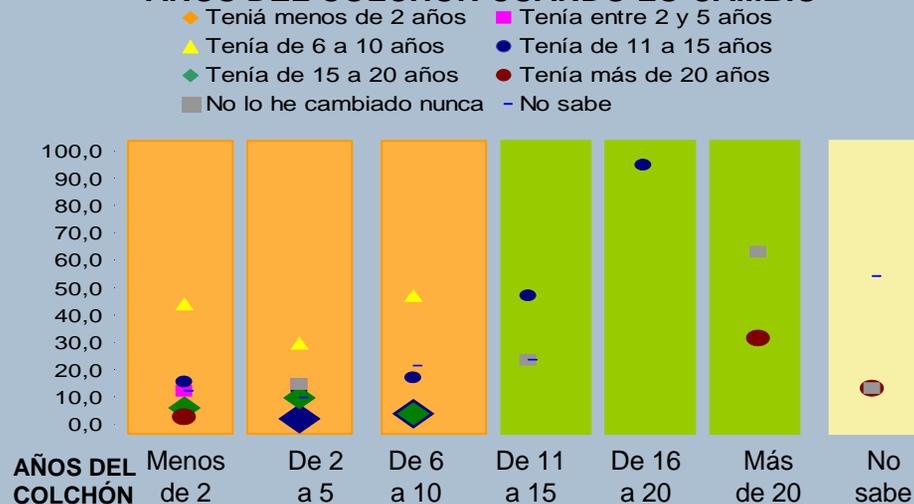
## ARAGÓN

### ANTIGÜEDAD DEL COLCHÓN EN FUNCIÓN DE LA EDAD DE LOS ENCUESTADOS

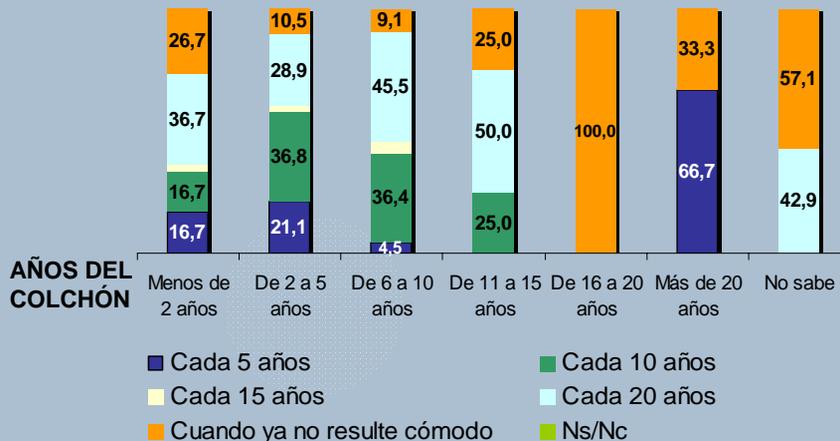


EDAD  
%

### AÑOS DEL COLCHÓN CUANDO LO CAMBIÓ

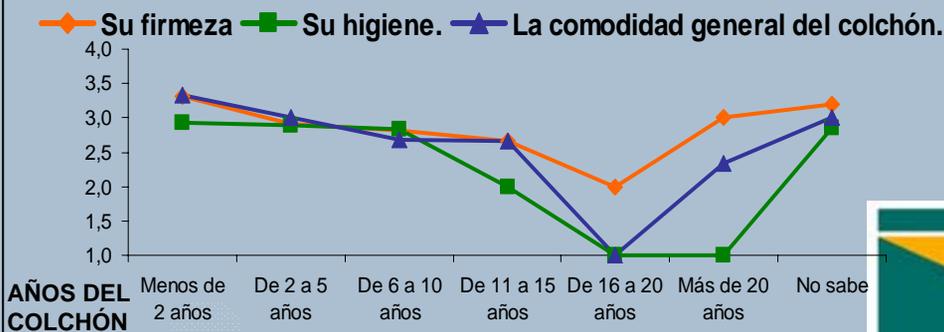


### CUÁNDO SE DEBE CAMBIAR EL COLCHÓN



### Hasta qué punto después de 10 años su colchón se ve afectado en...

1 (nada) – 4 (mucho)



## MADRID

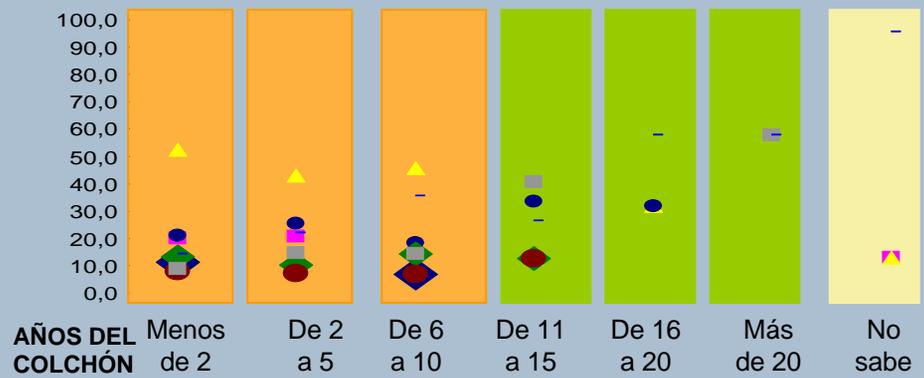


### ANTIGÜEDAD DEL COLCHÓN EN FUNCIÓN DE LA EDAD DE LOS ENCUESTADOS

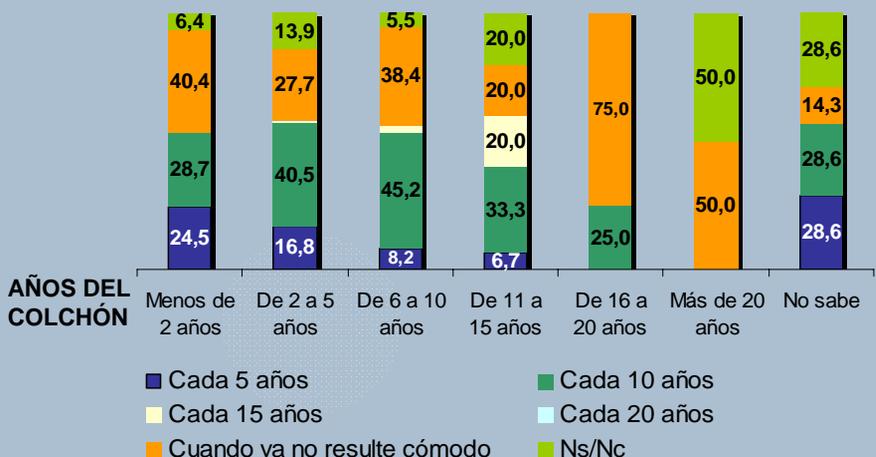


### AÑOS DEL COLCHÓN CUANDO LO CAMBIÓ

- Tenía menos de 2 años
- Tenía entre 2 y 5 años
- Tenía de 6 a 10 años
- Tenía de 11 a 15 años
- Tenía de 15 a 20 años
- Tenía más de 20 años
- No lo he cambiado nunca
- No sabe

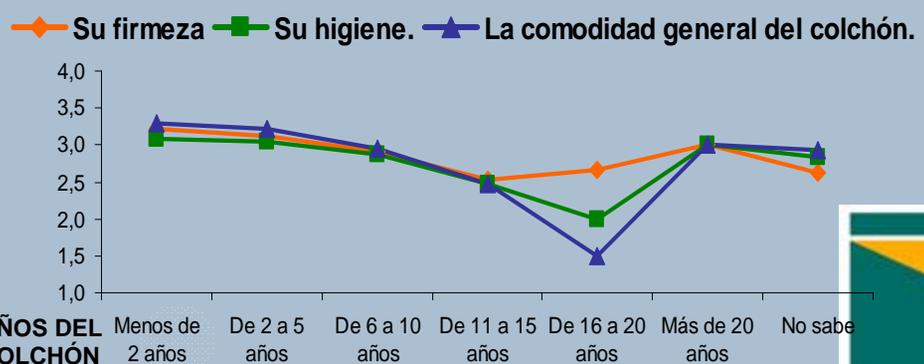


### CUÁNDO SE DEBE CAMBIAR EL COLCHÓN



### Hasta qué punto después de 10 años su colchón se ve afectado en...

1 (nada) – 4 (mucho)





## ANDALUCÍA

### ANTIGÜEDAD DEL COLCHÓN EN FUNCIÓN DE LA EDAD DE LOS ENCUESTADOS

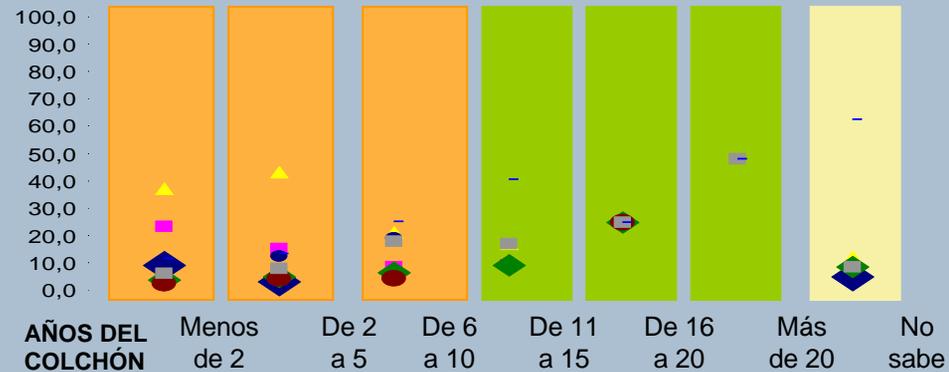


**EDAD**  
%

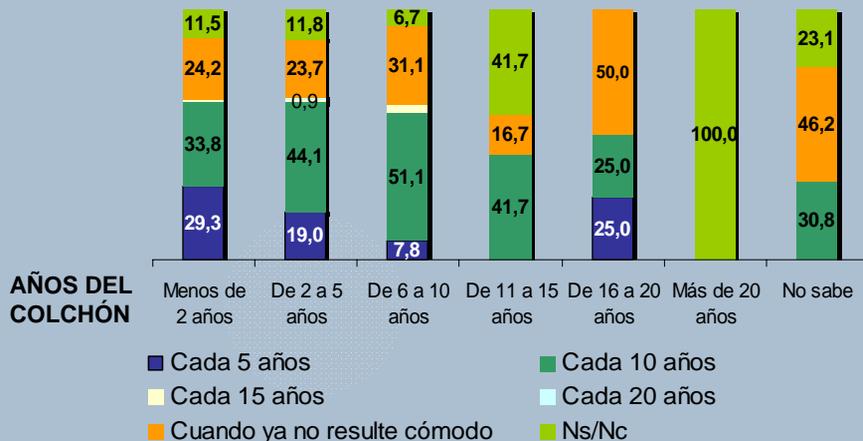
- De 18 a 24 años
- De 25 a 34 años
- De 35 a 44 años
- De 45 a 54 años
- De 55 a 64 años
- Más de 65 años

### AÑOS DEL COLCHÓN CUANDO LO CAMBIÓ

- ◆ Tenía menos de 2 años
- ◆ Tenía entre 2 y 5 años
- ◆ Tenía de 6 a 10 años
- ◆ Tenía de 11 a 15 años
- ◆ Tenía de 15 a 20 años
- ◆ Tenía más de 20 años
- No lo he cambiado nunca
- No sabe

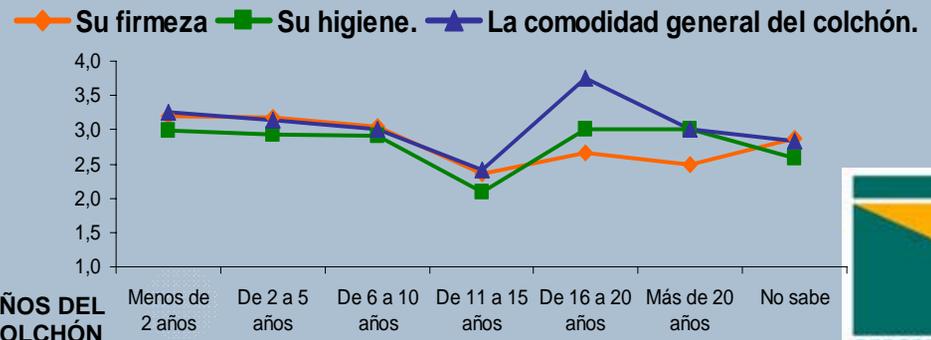


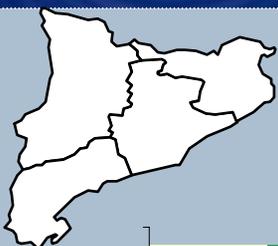
### CUÁNDO SE DEBE CAMBIAR EL COLCHÓN



### Hasta qué punto después de 10 años su colchón se ve afectado en...

1 (nada) – 4 (mucho)





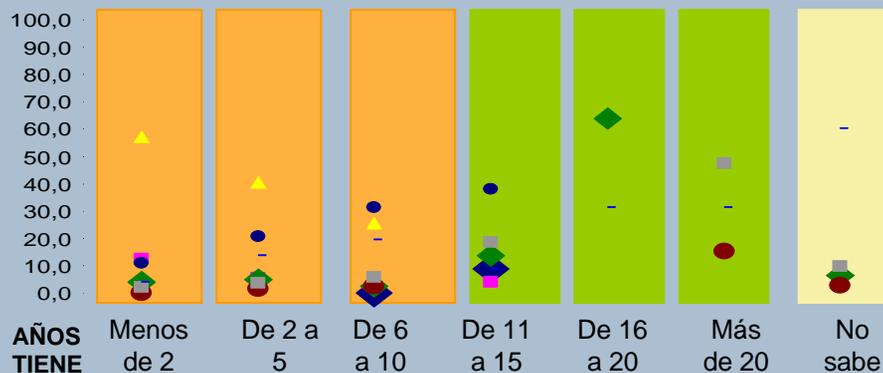
## CATALUÑA

### EDAD %

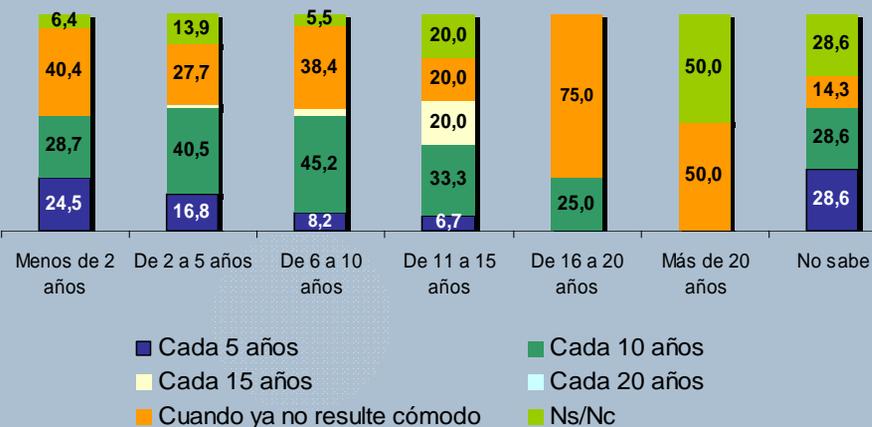


## AÑOS DEL COLCHÓN CUANDO LO CAMBIÓ

- ◆ Tenía menos de 2 años
- ◆ Tenía entre 2 y 5 años
- ◆ Tenía de 6 a 10 años
- ◆ Tenía de 11 a 15 años
- ◆ Tenía de 15 a 20 años
- ◆ Tenía más de 20 años
- No lo he cambiado nunca
- No sabe



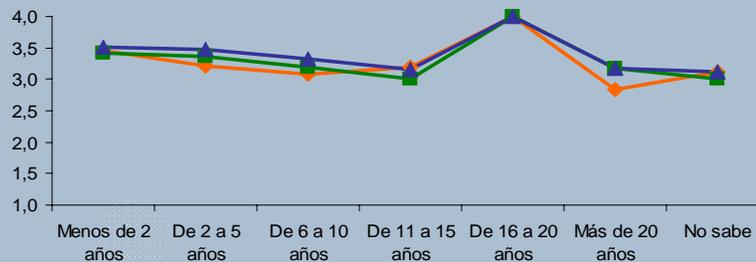
## CUÁNDO SE DEBE CAMBIAR EL COLCHÓN



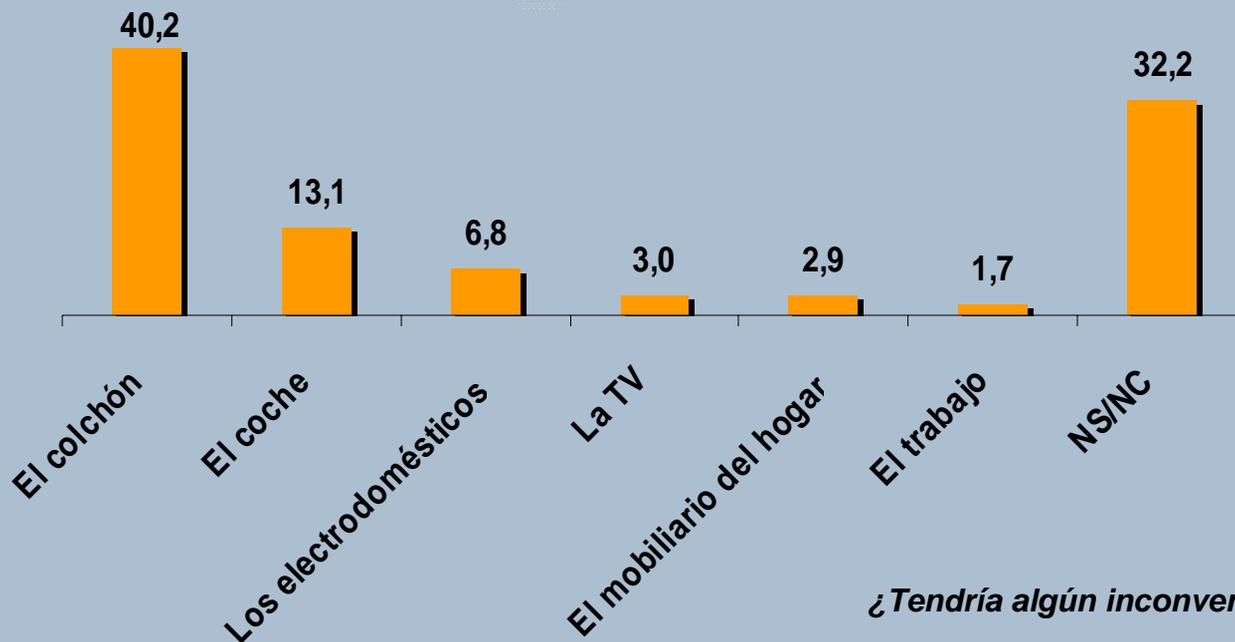
## Hasta qué punto después de 10 años su colchón se ve afectado en...

1 (nada) – 4 (mucho)

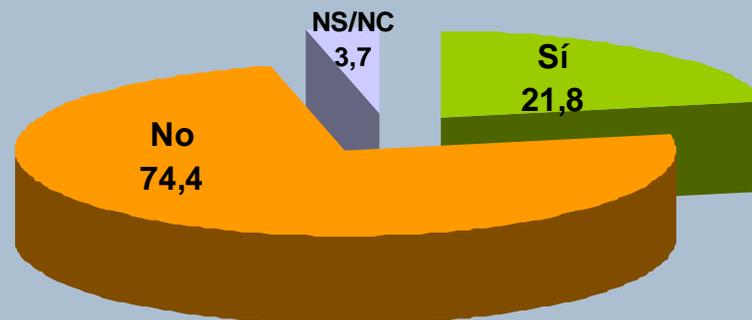
- ◆ Su firmeza
- ◆ Su higiene.
- ◆ La comodidad general del colchón.



Transcurridos 10 años, ¿qué cambiaría primero?

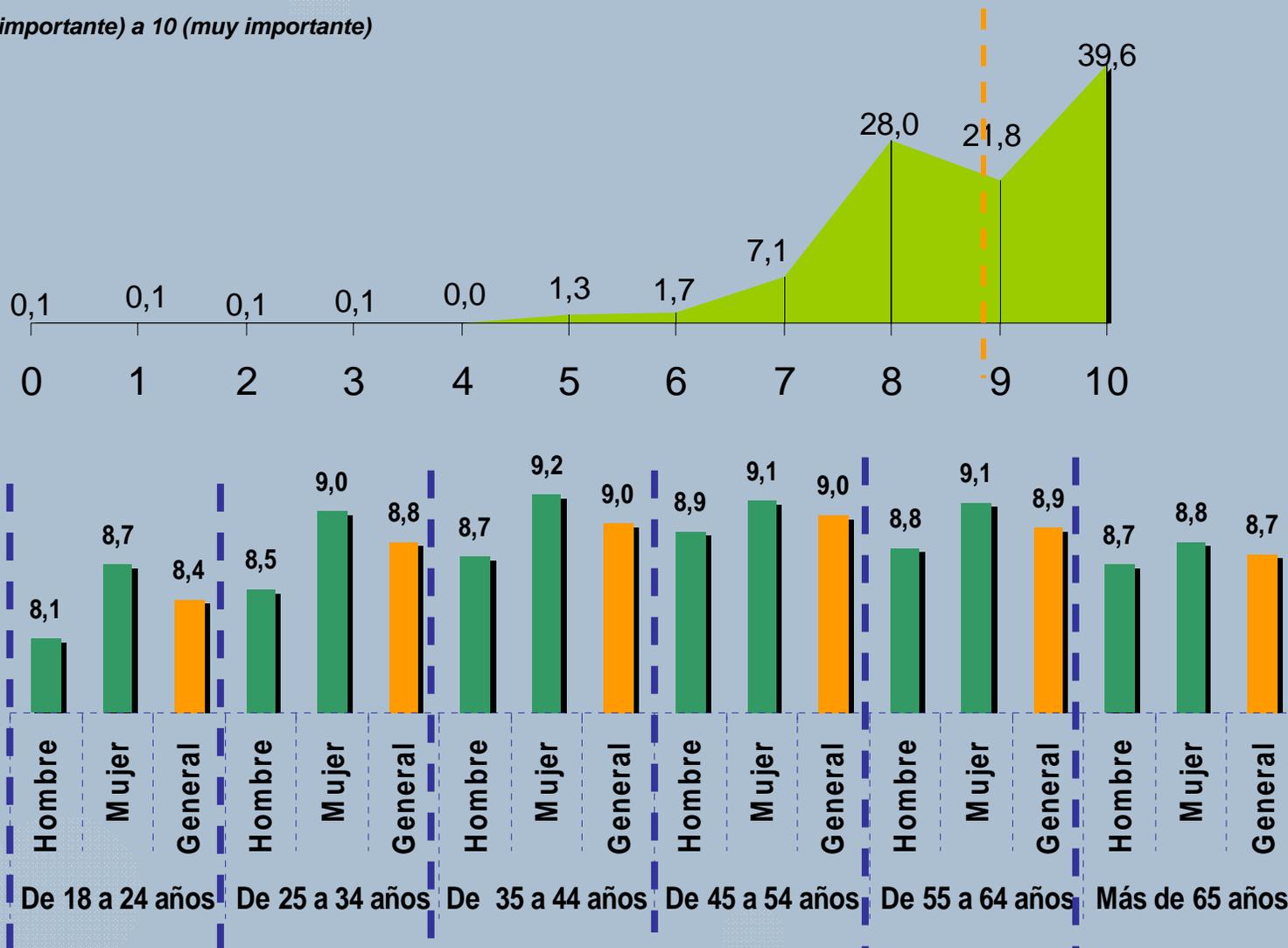


¿Tendría algún inconveniente en enseñar su colchón?



**Importancia de un buen equipo de descanso en la calidad de sueño.**

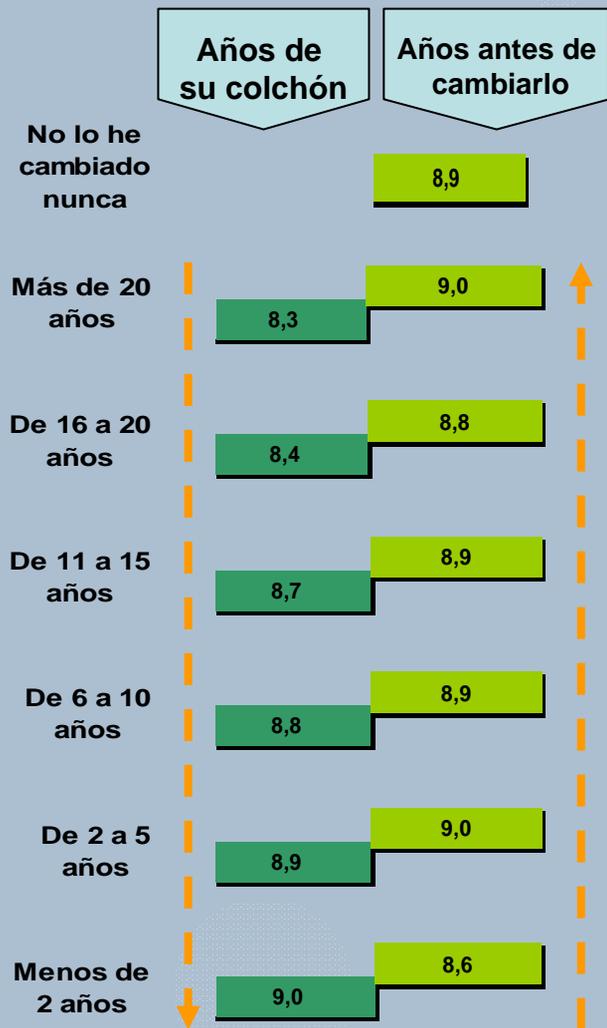
Escala de 0 (nada importante) a 10 (muy importante)



Unidad: porcentajes

Base: Total muestra (n=3.026)

**Importancia de un buen equipo de descanso en la calidad de sueño.** Escala de 0 (nada importante) a 10 (muy importante) 92



- 1. ANTECEDENTES**
- 2. OBJETIVOS**
- 3. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS**
- 4. ESTRUCTURA DE LA MUESTRA**
- 5. TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**
- 6. ESTADO DE SALUD GENERAL**
- 7. RUTINAS DE DESCANSO**
- 8. CALIDAD DE SUEÑO**
- 9. EL EQUIPO DE DESCANSO**
- 10. EL CAMBIO DE COLCHÓN**
- 11. SI TIENE MÁS DE 10 AÑOS...**

## **12. CONCLUSIONES**

# Conclusiones

El mensaje de renovación del equipo de descanso y en particular del colchón es uno de los objetivos prioritarios de ASOCAMA y que ha motivado las campañas de los últimos años.

Este estudio se lleva a cabo con el objeto de indagar en el grado en que la sociedad española está interiorizando este mensaje, a la vista de los últimos estudios que sitúan a España como uno de los países europeos en los que el colchón tarda más tiempo en renovarse.

Los resultados obtenidos, nos llevan a pensar que efectivamente existe un porcentaje no desdeñable de la población española, que no renueva su colchón con la frecuencia deseada, pese a ser conscientes de que pasados 10 años, la confortabilidad, higiene y firmeza del mismo se ven claramente afectadas.

Parece por tanto que el mensaje de renovación ha calado en la sociedad pese a no haber sido aún suficientemente interiorizado. El motivo más destacable de esta resistencia lo encontramos en el hecho de que los españoles no consideramos que un colchón es viejo, hasta que no empieza a resultar incómodo o estar claramente desgastado.

# ...Conclusiones

Los datos obtenidos han de ser analizados en el contexto de dicha campaña de renovación y de las repercusiones que ella ha tenido. Esto es, encontramos una mayoría de personas que adjudican a su colchón una edad inferior a los 10 años, pese a que tenemos la certeza de que no es en realidad así. Ello es un claro síntoma de la conciencia clara que los españoles tenemos de la necesidad de renovación a los 10 años pese a que no lo hagamos efectivo llegado el caso.

Sin embargo, existe aún un colectivo de población que no parece “creer” el mensaje que los expertos en descanso emiten continuamente. Estas personas, tienen por lo general más de 55 años y sus colchones más de 15. Además muchos de ellos no han sido cambiados nunca y no parece que los encuestados admitan la necesidad de su renovación. Son estas personas las que menos aprecian la pérdida de firmeza e higiene de su colchón transcurridos 10 años. Al contrario, las personas más jóvenes si parecen tener más presente la necesidad de cambio y de hecho se observa una clara tendencia que indica que el parque de colchones actual es más joven de lo que venía siendo la dinámica en España. Ello queda reflejado cuando preguntamos por los años del colchón actual y por los años que tenía su anterior colchón.

# ...Conclusiones

En este estudio, hemos dedicado también un espacio a indagar en la percepción que los españoles tienen de su salud sobre todo en aquellos aspectos que pueden estar directamente relacionados con la calidad del equipo de descanso. En general, los españoles dicen gozar de una buena salud, aunque un 18% de las personas encuestadas han afirmado tener dolores musculares, porcentaje en el que encontramos una mayoría de mujeres. Esta dolencia se repite en aquellas personas que dicen levantarse cansadas y sin energía. Existe una relación directa entre esta sensación de no descanso y los años del colchón. Vemos así como las personas con peor despertar son a su vez las que tienen los colchones más antiguos.

Los colchones de 1,35cm y 1,50cm son los que más abundan, aunque un 14% (fundamentalmente personas que duermen solas) afirma dormir en un colchón de 90cm. De nuevo la comodidad decide la elección, aunque en aquellos más pequeños se tiene muy en cuenta que se adapte a las dimensiones del dormitorio.

# ...Conclusiones.

Independientemente del tipo de colchón elegido, los españoles parecen gozar de una buena calidad de sueño, aunque reconocen la incidencia de factores como el calor, el estrés y las preocupaciones. Un mal descanso, repercute fundamentalmente en la concentración en el trabajo.

La calidad de descanso está íntimamente ligada al buen estado del colchón. Esto es algo que parece tener claro los encuestados en proporciones que superan el 60% de los casos. El dormir bien, es considerado más importante que el dormir mucho.

Entre el 85% y el 100% de las personas entrevistadas, dicen tomar las medidas de higiene necesarias para el mantenimiento de su colchón, factor que en algunos casos puede estar sirviendo de excusa para postergar su renovación.

En cualquier caso, los españoles parecen estar ampliamente satisfechos con la confortabilidad de su colchón, a pesar de los años que éste tenga. El hecho de que el colchón vaya con los años “adaptándose” al cuerpo puede explicar esta falta de percepción en su deterioro y la resistencia ante el mensaje de renovación.

