INFORME MACRO-ESTADÍSTICO

PRIMER ESTUDIO SOBRE SALUD Y DESCANSO

Análisis exhaustivo de hábitos de sueño, salud general y renovación del colchón en España

ASOCAMA & FUNDADEPS

Elaborad

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Estructura general del informe de investigación

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

1. ANTECEDENTES

Contexto y marco institucional del estudio

Sobre ASOCAMA y la Realidad Nacional

ASOCAMA (Asociación Española de la Cama), que agrupa a los fabricantes de equipos de descanso, promueve activamente la concienciación social sobre la importancia del sueño para la salud.

> A pesar de difundir la necesidad de renovar el colchón antes de los 10 años, estudios internacionales muestran que España registra uno de los plazos medios de renovación más altos de Europa.

Diagnóstico de Comunicación

El mensaje publicitario e informativo sobre la renovación a los 10 años ha alcanzado un nivel elevado de notoriedad pública.

Sin embargo, **no ha resultado suficiente o creíble** para impulsar al consumidor a hacer efectiva la compra, existiendo una resistencia cultural a sustituir el equipo de descanso mientras no esté visiblemente deteriorado.

2. OBJETIVOS DEL ESTUDIO

Finalidad y ejes de análisis de la investigación

Objetivo Principal: Generar información científica y noticias rigurosas que apoyen la credibilidad del mensaje de renovación del colchón antes de los 10 años.

Ejes Específicos de Análisis

- **Salud General:** Percepción de salud, dolencias físicas y su relación con el colchón.
- **Rutinas de Descanso:** Horas de sueño, hábitos, siestas e interrupciones.
- **Parque Español:** Edad media del colchón, medidas y materiales.
- **Criterios de Cambio:** Percepción ideal de renovación vs. conducta real.
- **Higiene y Mantenimiento:** Hábitos de cuidado del equipo de descanso.
- **Envejecimiento del Colchón:** Impacto del paso del tiempo en la firmeza y confort.

3. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Metodología y ficha técnica del estudio muestral

Ficha Técnica de la Investigación	
Universo y Ámbito	Población española mayor de 18 años.
Muestra Total	**3.026 encuestas representativas** (CCAA, sexo, edad).
Margen de Error	±1.8% para datos globales (Nivel de confianza: 95%, p=q=0.5).
Muestreo	Estratificado no proporcional por CCAA y hábitat (equilibrado).
Metodología	Entrevista telefónica asistida por ordenador (CATI - 10 min media).
Empresa de Campo	Opipublic Datasampling.
Análisis e Informe	Dpto. de Investigación INFORPRESS.

3.026

MUESTRA NACIONAL REPRESENTATIVA

±1.8%

MARGEN DE ERROR GLOBAL

4. ESTRUCTURA DEMOGRÁFICA DE LA MUESTRA

Distribución muestral por CCAA, sexo, edad y clase social (N=3.026)

Por Sexo

Mujeres	52.5%
Hombres	47.5%

Por Clase Social

Media Media	42.3%
Media Baja / Modesta	38.3%
Alta / Media Alta	19.4%

Por Edad

18 a 24 años	9.5%
25 a 34 años	17.4%
35 a 44 años	20.2%
45 a 54 años	16.5%
55 a 64 años	14.3%
Más de 65 años	22.0%

Muestras Principales por CCAA

Andalucía	502 encuestas (16.6%)
Cataluña	458 encuestas (15.1%)
Madrid	375 encuestas (12.4%)
Com. Valenciana	303 encuestas (10.0%)
Castilla y León	161 encuestas (5.3%)
Galicia	160 encuestas (5.3%)

6. ESTADO DE SALUD GENERAL

Percepción de salud en la población española (Escala 1 a 5)

3.6 / 5

VALORACIÓN MEDIA DE SALUD NACIONAL

Distribución General de la Salud

Bueno (4)	**48.6%**
Normal (3)	29.7%
Muy Bueno (5)	12.7%
Malo (2)	7.5%
Muy Malo (1)	1.5%

Comparativa por Demografía

- **Por Sexo:** Hombres (3.7) se perciben ligeramente más sanos que Mujeres (3.6).
- **Por Edad:** Cae progresivamente desde los 18-24 años (4.1) hasta más de 65 años (3.3).
- **Por CCAA:** Cataluña lidera el optimismo de salud (3.8) mientras Murcia registra la media más baja (3.4).

6. DOLENCIAS E INCIDENCIA FÍSICA

Enfermedades reportadas y prevalencia por perfil (N=3.026)

Dolencias más Frecuentes

Dolencia	Total (%)	Hombres (%)	Mujeres (%)
Ninguna dolencia	61.2%	—	—
Dolores musculares	**18.1%**	11.2%	24.3%
Otras dolencias	14.2%	13.1%	15.1%
Alergias	6.8%	5.4%	8.1%
Insomnio	5.4%	3.2%	7.5%
Cefaleas / Dolores cabeza	4.8%	2.6%	6.7%

Hallazgos Clave de Salud

Los **dolores musculares** representan la afección número uno. Afectan al doble de mujeres que de hombres y aumentan drásticamente con la edad (31.0% en mayores de 65 años).

> **Incidencia Geográfica:** Extremadura y Galicia encabezan los dolores musculares (27%), mientras que Asturias registra solo un 7%. El insomnio destaca en Extremadura y La Rioja.

6. DOLENCIAS VS. ANTIGÜEDAD DEL COLCHÓN

Relación directa entre los años del colchón y la salud del usuario

Antigüedad Colchón Actual	Dolores Musculares (%)	Insomnio (%)	Sin Dolencias (%)
Menos de 2 años	17.5%	4.8%	**62.0%**
De 2 a 5 años	18.2%	5.0%	61.8%
De 6 a 10 años	19.4%	7.1%	59.4%
De 11 a 15 años	20.2%	2.1%	53.9%
De 16 a 20 años	22.4%	12.5%	50.4%
Más de 20 años	**31.1%**	**19.0%**	45.2%

Conclusión del Cruce Estadístico: A partir de los 10 años de uso del colchón, los dolores musculares sufren un incremento constante. En colchones con más de 20 años, casi un tercio de la población sufre dolores musculares y el insomnio se triplica.

7. RUTINAS DE DESCANSO: HORAS DE SUEÑO Y SIESTA

Hábitos de sueño en días laborables y festivos

Media de Horas Dormidas

Día / Colectivo	Promedio Horas
Día normal (Media general)	7.12 horas
Fines de semana y festivos	7.41 horas
Jóvenes (18-24 años)	7.46 h (laboral) / 8.34 h (festivo)
Mayores de 65 años	6.59 h (laboral) / 7.03 h (festivo)

Hábitos de Siesta

No duerme siesta nunca: 58.6%

A diario: 22.0%

Sólo los fines de semana: 16.2%

Lugar preferido: En el sofá (72.2%) vs En la cama (27.8%).

Duración promedio: 1 hora de media.

7. CONCILIACIÓN Y DESPERTARES NOCTURNOS

Dificultades para dormir y motivos de interrupción del sueño

Tiempo en Conciliar el Sueño

Se duerme en seguida	58.2%
Tarda menos de 30 minutos	24.4%
De 30 minutos a 1 hora	11.4%
Más de una hora	5.6%

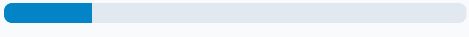
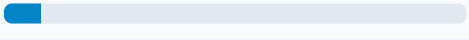
Las mujeres tienen significativamente más problemas para conciliar el sueño que los hombres.

Razones para Interrumpir el Sueño (N=1.492)

Ir al servicio	49.1%
Se despierta sin motivo aparente	20.9%
Niños pequeños / Dependientes	9.4%
Nervios / Estrés / Preocupaciones	7.1%
Enfermedad / Dolores de salud	3.8%

7. HÁBITOS POSTURALES AL DORMIR

Posiciones corporales predominantes durante la noche

Postura Principal	Porcentaje	Perfil Predominante	Representación Visual
De lado	**64.7%**	Mayor en Mujeres (57.5%)	
No fija (va cambiando)	19.4%	Mayor en Mayores de 65 (31.4%)	
Boca abajo	7.9%	Mayoría Jóvenes 25-34 años (32.6%)	
Boca arriba	7.8%	Predominante Hombres (64.5%)	

8. FACTORES QUE AFECTAN LA CALIDAD DEL SUEÑO

Incidencia de elementos externos e internos (Escala 1 a 4)

Factor Analizado	% Afectados	Impacto Negativo / Positivo	Puntuación Media
Estrés y preocupaciones	76.5%	**Muy Negativo**	1.7 / 4
El calor extremo	71.9%	**Muy Negativo**	1.9 / 4
El equipo de descanso	61.5%	**Alta Relevancia**	2.8 / 4
El frío	56.5%	Negativo Moderado	2.0 / 4
Realizar deporte	49.3%	**Muy Positivo**	3.3 / 4
Cambios de rutina	41.6%	Negativo Moderado	2.0 / 4

8. SENSACIÓN FÍSICA AL LEVANTARSE Y ACABAR EL DÍA

Energía, cansancio acumulado y bienestar

¿Cómo se siente al LEVANTARSE?

Con energía y descansado/a	**68.0%**
Cansado/a y sin energía	18.5%
Con dolores musculares	**13.5%**

El 32% se levanta mal (sin energía o con dolores). Este porcentaje sube en colchones de más de 16 años (50%).

¿Cómo se siente DURANTE EL DÍA?

Despierto y con energía todo el día	42.1%
Bien pero acaba el día muy cansado	**35.5%**
Se levanta cansado y se recupera	15.7%
Arrastra cansancio todo el día	6.7%

9. EL EQUIPO DE DESCANSO: MEDIDAS Y CONFORT

Dimensiones habituales y confortabilidad percibida

Tamaño del Colchón en España

Medida	Duermen Solos (%)	Duermen Acompañados (%)
1,35 cm (Matrimonio std)	14.3%	**96.2%**
1,50 cm (Queen)	5.6%	**94.6%**
90 cm (Individual)	**42.0%**	3.8%
1,05 cm	27.8%	5.4%
1,80 cm (King)	0.9%	6.1%

Confortabilidad Percibida

3.5 / 4

VALORACIÓN MEDIA CONFORT

Muy confortable (4): 56.4%

Bastante confortable (3): 39.6%

Motivos de desconfort (3.7%): Viejo (37.4%), Muy blando (29.1%), Muy duro (19.1%).

9. HÁBITOS DE MANTENIMIENTO E HIGIENE

Acciones cotidianas para la conservación del equipo

Cuidados Principales (% Cumplimiento)

Ventilar la habitación diariamente	**98.1%**
Poner funda protectora al colchón	**87.8%**
Dar la vuelta al colchón periódicamente	**88.8%**

Otros Usos del Colchón

Relaciones sexuales	57.2%
Leer en la cama	29.6%
Ver la televisión	25.9%
Trabajar / Comer	4.4%
Sólo para dormir	25.0%

10. ANTIGÜEDAD DEL COLCHÓN EN ESPAÑA

Años declarados del colchón actual vs. años reales al cambiarlo

Edad Declarada del Colchón ACTUAL

Menos de 2 años:	28.3%
De 2 a 5 años:	40.0%
De 6 a 10 años:	20.8%
De 11 a 15 años:	3.7%
Más de 16 años:	1.7%
No sabe:	5.4%

El **89.2%** afirma que su colchón tiene menos de 10 años.

Edad Real del Colchón AL CAMBIARLO

Menos de 5 años:	13.2%
De 6 a 10 años:	35.0%
De 11 a 15 años:	**15.6%**
De 15 a 20 años:	**5.7%**
Más de 20 años:	**3.0%**
Nunca lo ha cambiado:	7.1%
No sabe:	20.4%

10. RAZONES PARA CAMBIAR DE COLCHÓN Y COMPRA

Factores desencadenantes de la renovación (Respuesta múltiple)

Motivos Principales de Cambio

Estaba muy deteriorado / desgastado	**41.5%**
Ya no me resultaba cómodo	**29.2%**
Mudanza / Cambio de casa	16.2%
Tenía más de 10 años	5.6%
Oferta / Buen precio	5.4%
Problemas de salud	1.7%

Proceso de Elección y Prueba

Encargado: El entrevistado (31.2%) / Con su pareja (30.9%).

Prueba previa: El **46.2% probó el colchón** antes de comprarlo (46.4% no lo probó).

Criterios clave: Comodidad (62.9%), Recomendaciones (30.0%), Precio (23.4%), Firmeza (22.4%), Materiales (22.3%).

11. PERCEPCIÓN SOBRE EL PASO DEL TIEMPO (10 AÑOS)

Cuándo se debe cambiar y deterioro percibido

¿Cuándo se debe cambiar el colchón?

Cada 10 años	**38.3%**
Cuando ya no resulte cómodo	**30.6%**
Cada 15 años	14.6%
Cada 5 años	13.3%
Cada 20 años	2.9%

Atributos Afectados tras 10 Años

Atributo	% Afectado	Media (1-4)
Comodidad General	86.3%	3.2 / 4
Firmeza	85.8%	3.1 / 4
Higiene	79.9%	3.0 / 4

8.8 / 10

IMPORTANCIA OTORGADA AL EQUIPO DE DESCANSO PARA LA CALIDAD DE SUEÑO

12. CONCLUSIONES GENERALES DEL ESTUDIO

Síntesis estratégica de los hallazgos para ASOCAMA y FUNDADEPS

1. Notoriedad vs. Acción: El mensaje de renovación a los 10 años ha calado en la teoría (38.3% opina que debe cambiarse a los 10 años), pero la práctica demuestra que el español espera al deterioro visible o a la incomodidad severa.

2. Sesgo de Edad Declarada: El 89.2% afirma que su colchón tiene menos de 10 años, pero al recordar el colchón anterior, más del 24% reconoce haberlo mantenido más de 10 a 20 años.

3. Impacto en Salud Físico-Muscular: Existe una correlación directa entre la antigüedad del colchón y el incremento de dolores musculares (31.1% en colchones >20 años) y despertares por insomnio.

4. Resistencia en Mayores de 55 Años: El colectivo sénior es el más reacio a cambiarlo, percibiendo en menor medida la pérdida de firmeza e higiene por adaptación progresiva del cuerpo.

5. Prioridad del Sueño: Dormir bien se considera más importante que dormir mucho, otorgando un **8.8 sobre 10** a la relevancia del equipo de descanso.