

**COMPARATIVO  
SUEÑO  
2020-2023**

**KNOWLEDGE INSPIRES,  
WE INSPIRE KNOWLEDGE**

AGOSTO 2023

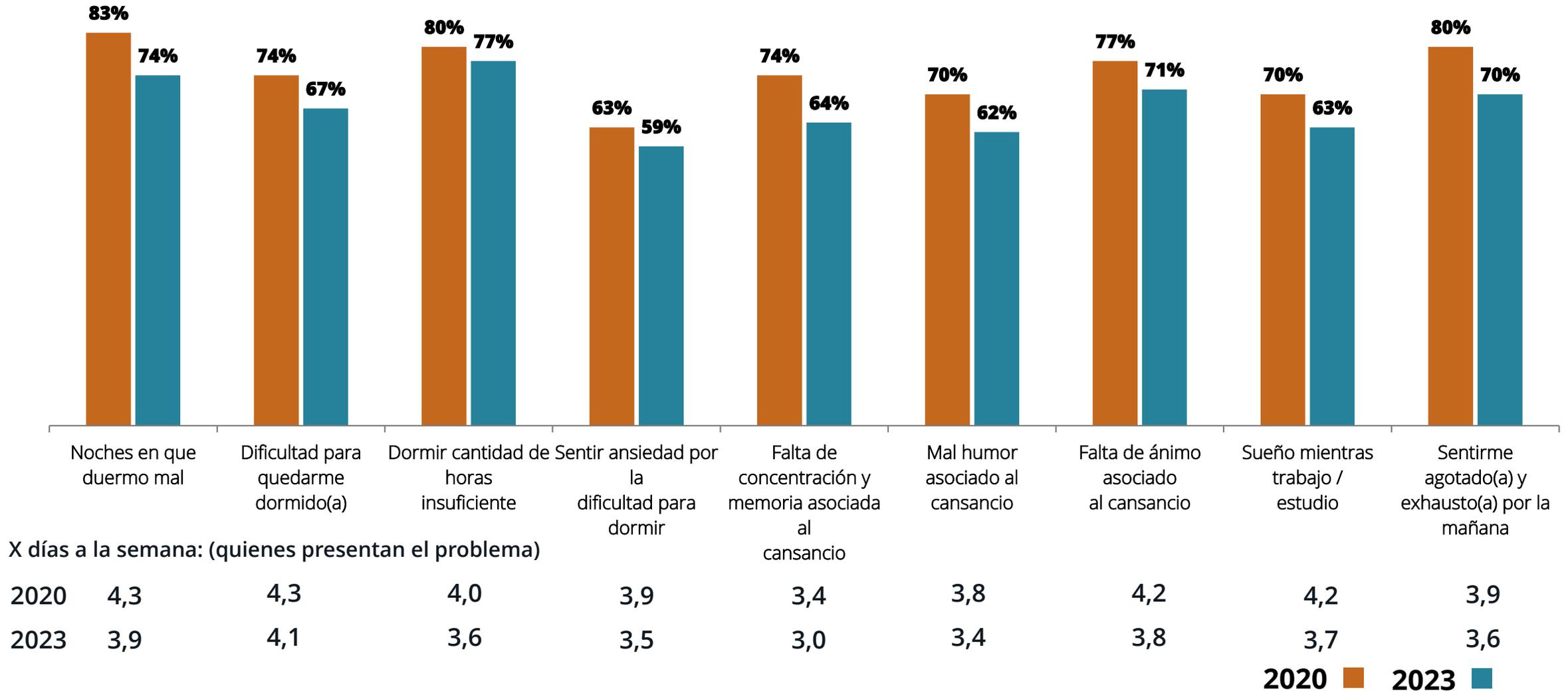


# FRECUENCIA PROBLEMAS EN ULT. 3 MESES

Pensando en la última semana, ¿con qué frecuencia has presentado los siguientes problemas?

Base: Total de entrevistas

Sugerido: Respuesta múltiple

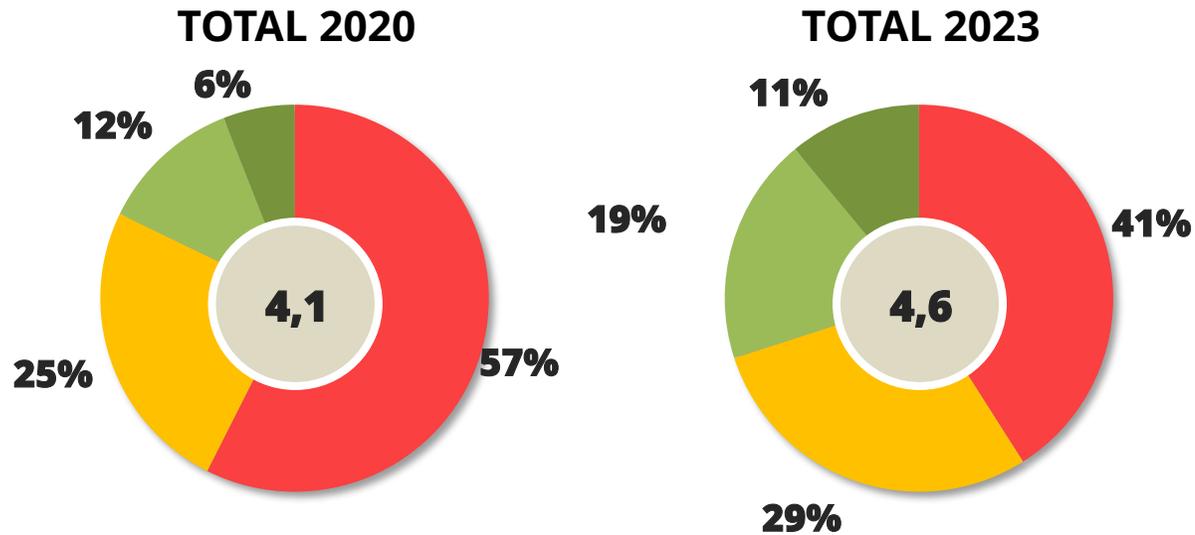


# CALIDAD DE SUEÑO ACTUAL

En una escala de 1 a 7, donde 1 corresponde a un sueño de muy mala calidad (despiertas agotado al día siguiente y sientes que dormiste mal) y 7 a un sueño de muy buena calidad (te despiertas descansado al día siguiente y sientes que dormiste bien), ¿qué nota le pondrías a la calidad de tu sueño actual?

Base: Total de entrevistas (N=1120)  
Sugerido: Respuesta única

Muy mala (1-4) ● Normal (5) ● Buena (6) ● Muy buena (7) ●



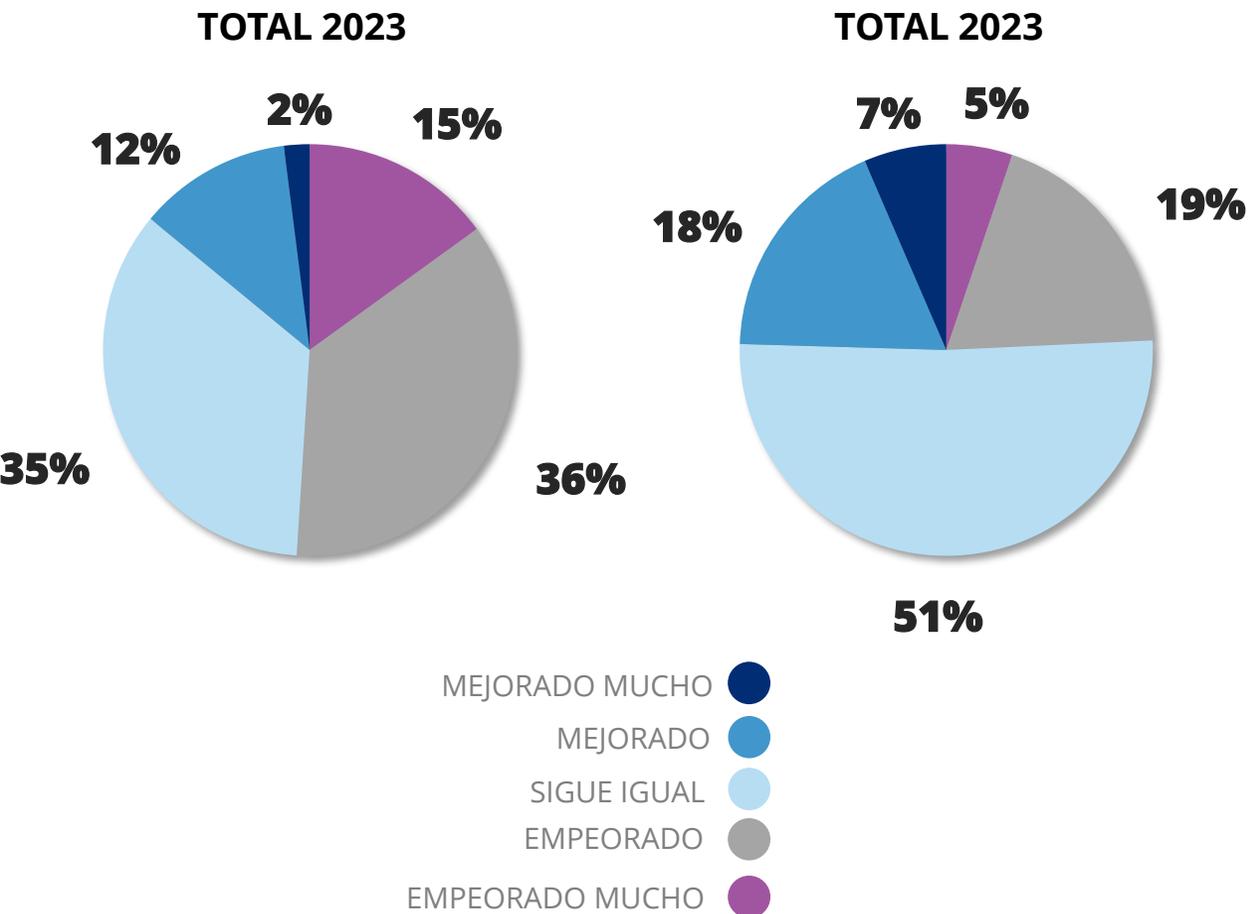
SEGMENTOS	PROMEDIO 2020	PROMEDIO 2023
ABC1C2 (Medio y Alto)	4,5	4,8
C3D (Medio Bajo y Bajo)	3,9	4,5
18 a 30 años	4,3	4,2
31 a 50 años	3,7	4,5
51 a 70 años	4,3	5,0
Hombres	3,8	4,7
Mujeres	4,3	4,5

# CALIDAD DE SUEÑO EN ULT. 3 MESES

Respecto a cómo dormías hace 1 año, ¿tu calidad de sueño en los últimos 3 meses ha...?

Base: Total de entrevistas (N=1120)

Sugerido: Respuesta única



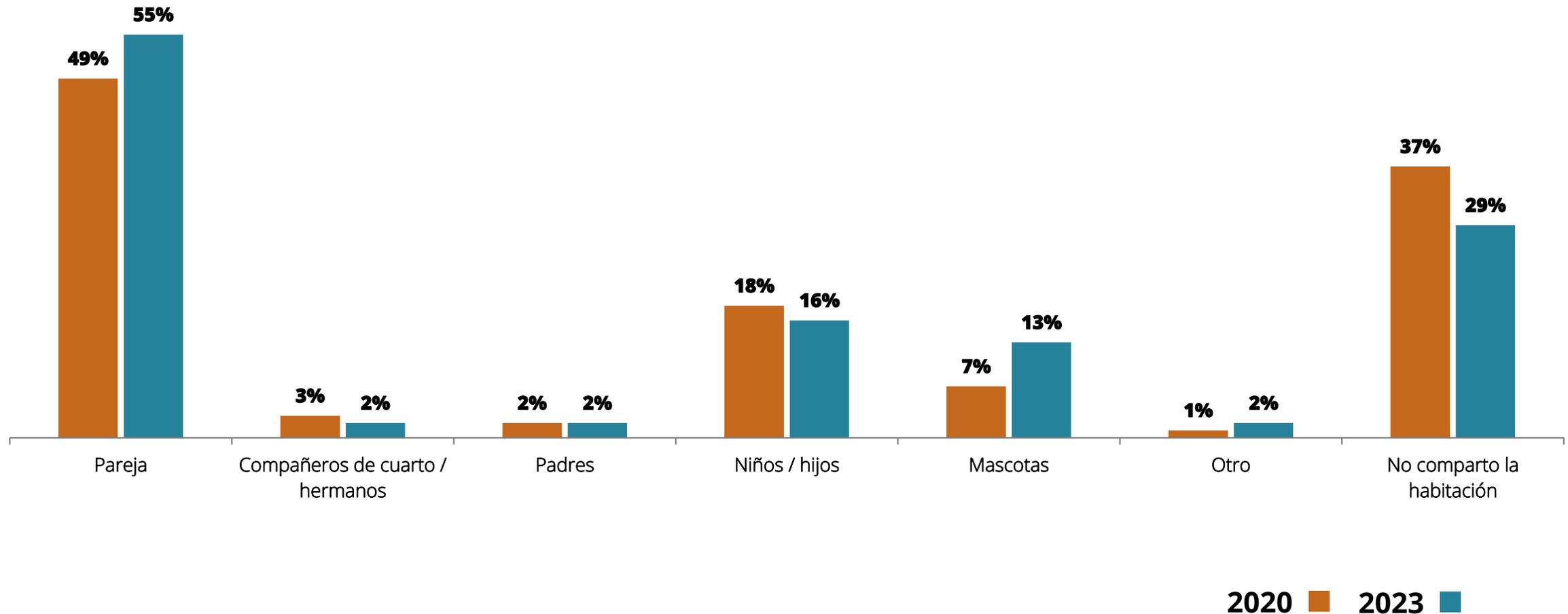
SEGMENTOS	% HA EMPEORADO	
	2020	2023
ABC1C2 (Medio y Alto)	44	25
C3D (Medio Bajo y Bajo)	54	24
18 a 30 años	49	29
31 a 50 años	61	29
51 a 70 años	40	17
Hombres	58	24
Mujeres	44	24

# PERSONAS CON QUIEN COMPARTE HABITACIÓN

¿Con quién o quiénes compartes la misma habitación al momento de dormir? (3 o más noches a la semana)

Base: Total de entrevistas

Sugerido: Respuesta múltiple

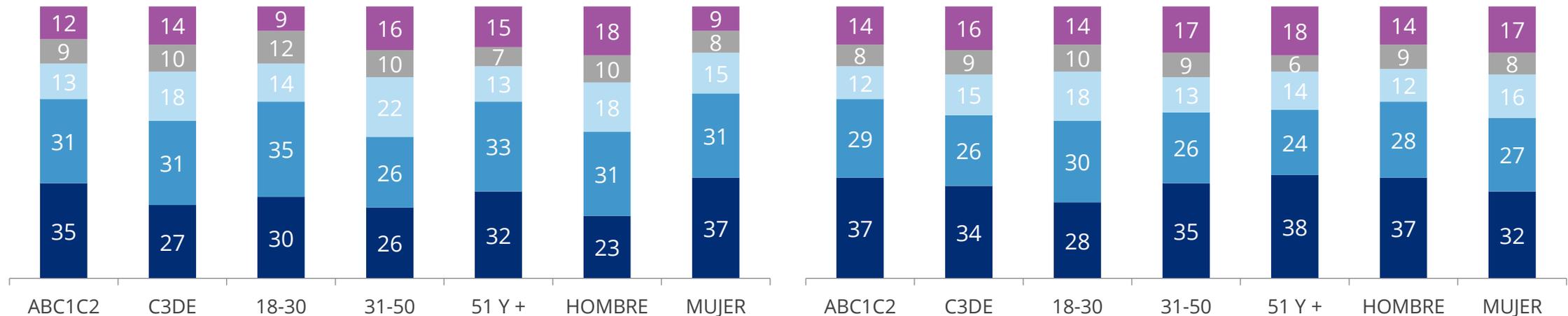
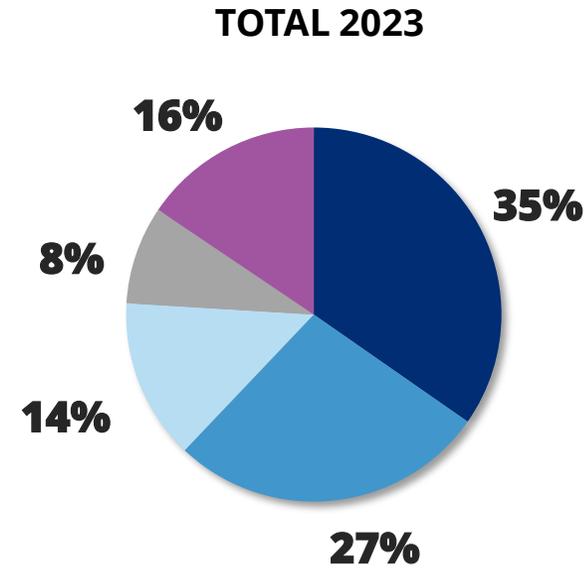
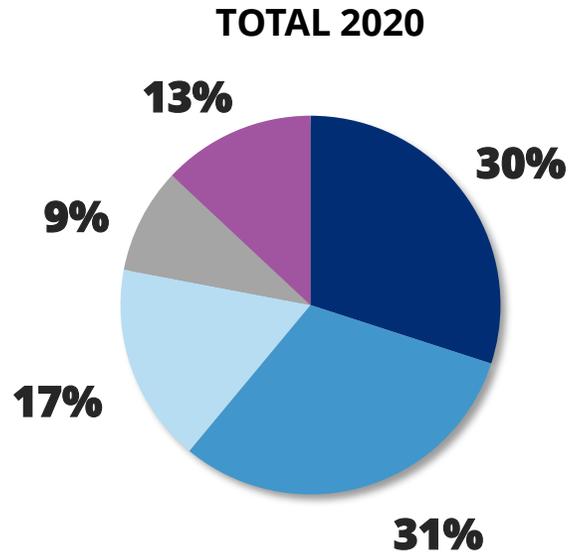


# TIEMPO QUE TARDA EN QUEDAR DORMIDO

¿Cuánto tiempo tardas en quedarte dormido una vez que decides dormir?

Base: Total de Entrevistas  
Sugerido: Respuesta única

- MÁS DE 1 HORA
- 46 A 60 MINUTOS
- 31 A 45 MINUTOS
- 16 A 30 MINUTOS
- 15 MINUTOS O MENOS



# NÚMERO DE VECES QUE DESPIERTA EN LA NOCHE

¿Cuántas veces te despiertas en la noche?

Base: Total de Entrevistas (N=1120)

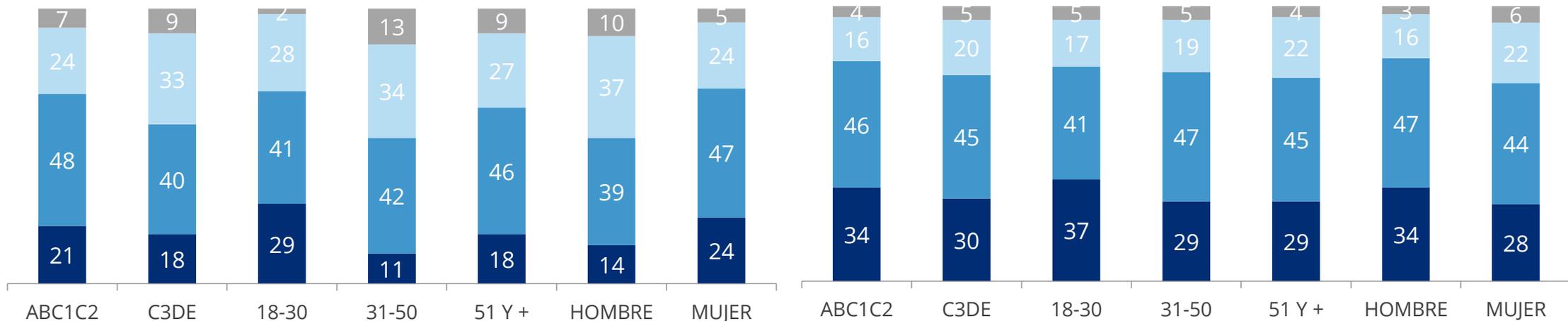
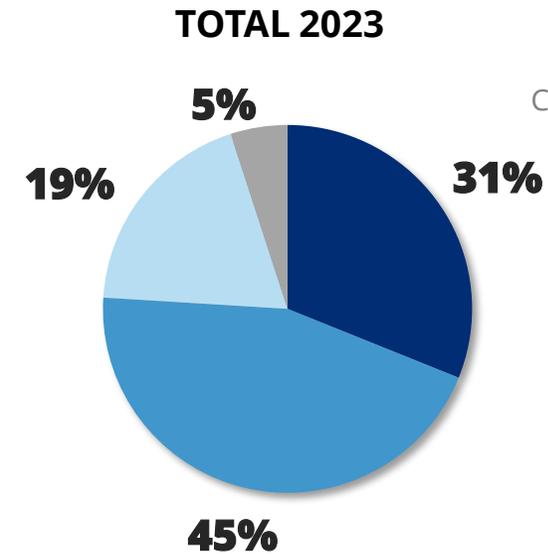
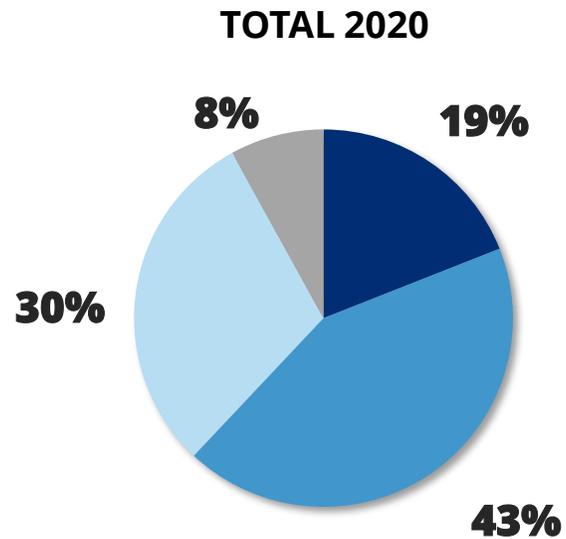
Sugerido: Respuesta única

5 O MÁS VECES

3 O 4 VECES

1 O 2 VECES

CASI NO ME DESPIERTO

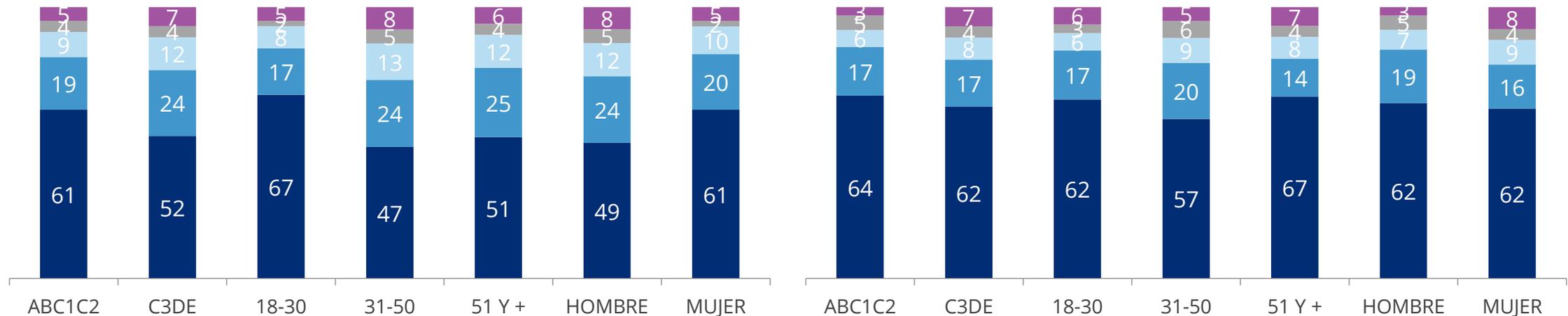
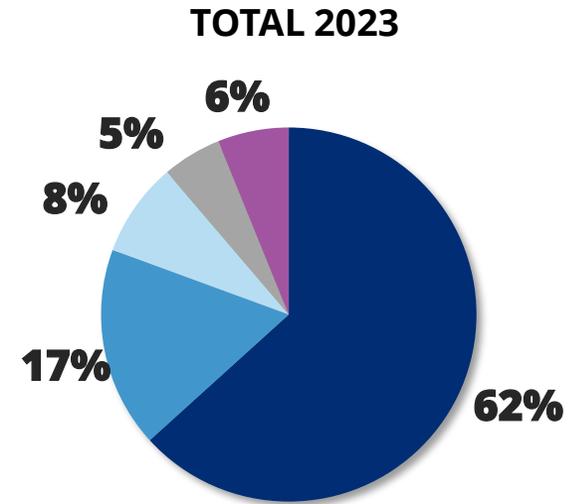
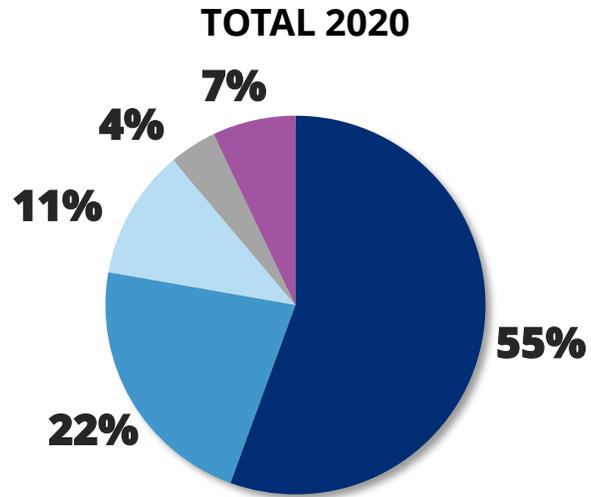


# TIEMPO QUE PERMANECE DESPIERTO CUANDO DESPIERTA EN LA NOCHE

Si despiertas en la noche ¿cuánto tiempo permaneces despierto?

Base: Total de Entrevistas  
Sugerido: Respuesta única

- MÁS DE 1 HORA
- 46 A 60 MINUTOS
- 31 A 45 MINUTOS
- 16 A 30 MINUTOS
- 15 MINUTOS O MENOS

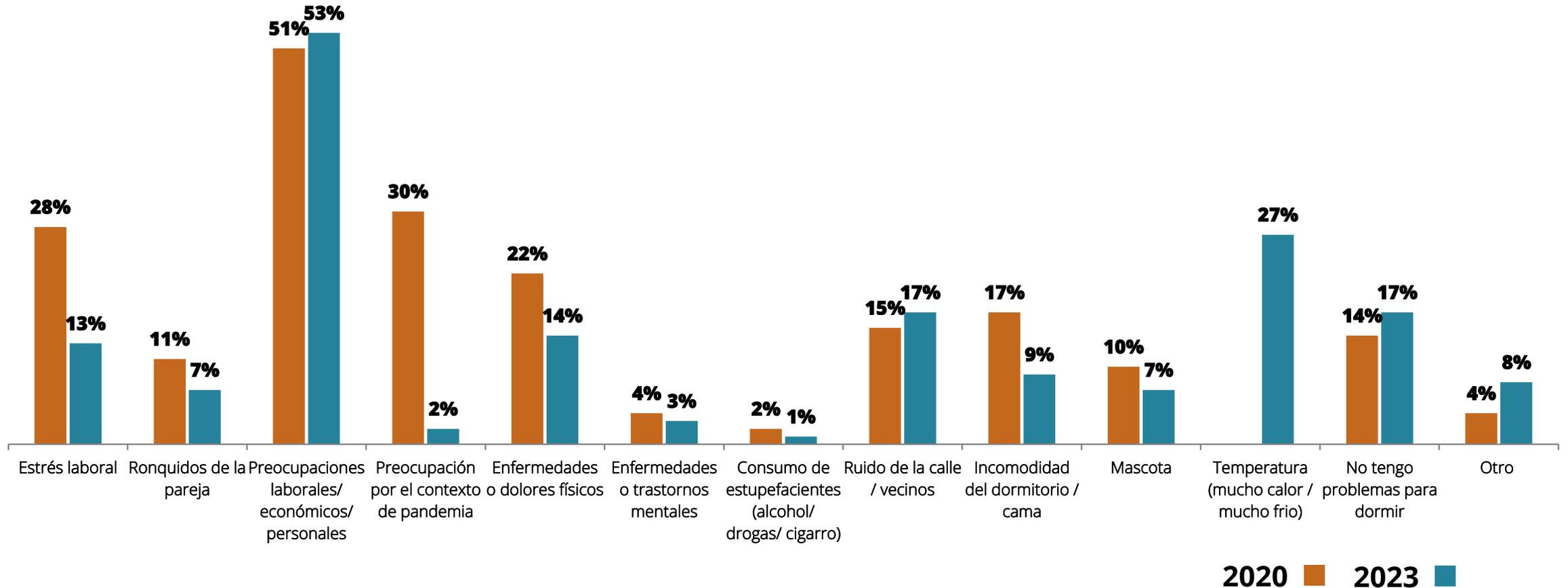


# PROBLEMAS QUE CONTRIBUYEN PARA DORMIR

De las siguientes opciones ¿cuál o cuáles son las que más contribuyen a tus problemas para dormir?

Base: Total de entrevistas

Sugerido: Respuesta múltiple





 [www.corpa.cl](http://www.corpa.cl)

 [corpa@corpa.cl](mailto:corpa@corpa.cl)

 +56233070636

 Luis Thayer Ojeda 166 p14.  
Providencia, Santiago. Chile