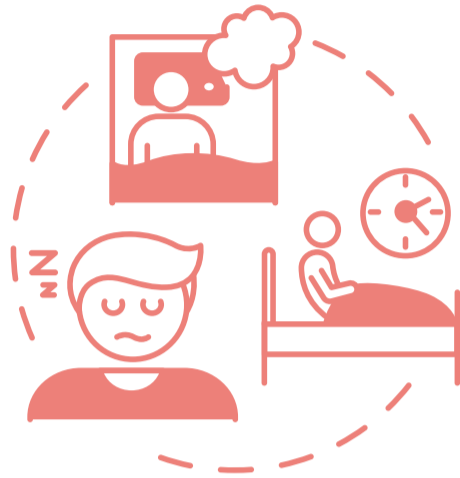


# ¿CÓMO ES EL DESCANSO DE LOS ESPAÑOLES?

# Conforama

Donde todos encuentran su casa.

**LOS ESPAÑOLES DUERMEN MENOS HORAS DE LO RECOMENDADO.**



DUERMEN DE MEDIA MENOS DE **7h** AL DÍA.

**45%** NO DESCANSA BIEN.

## 1 DE CADA 3 DUERME PEOR ACOMPAÑADO

Se despiertan varias veces durante la noche por los **movimientos y ronquidos del acompañante.**

Las mujeres duermen menos que los hombres, sobre todo cuando duermen fuera de casa.

**FACTORES** que consideran más importantes para tener un buen descanso.



**91,8%** considera bastante o muy importante la **CALIDAD DEL COLCHÓN.**



**89,9%** considera bastante o muy importante la **ALMOHADA.**



**84,3%** considera bastante o muy importante que no haya **RUIDO.**

MÁS DEL **60%** prioriza la **calidad** por encima del **precio** al comprar un colchón.

MÁS DEL **85%** piensa que **dormir bien mejora el estado de ánimo y reduce la ansiedad.**



MÁS DEL **65%** usa el **móvil o la televisión** antes de irse a dormir.

MÁS DEL **30%** toma **infusiones o medicamentos** para dormir.



MÁS DEL **35%**

de españoles con hijos menores de 6 años se queda más tranquilo y concilia mejor el sueño si duerme con ellos.

Las tres características más importantes a la hora de comprar un colchón son: **CONFORT, ADAPTABILIDAD Y TRANSPIRABILIDAD**



## 1 DE CADA 3 DUERME LA SIESTA

y más del 50% prefieren hacerlo en el sofá.