



1er Barómetro sobre Trastornos del Sueño

Año 2026



FICHA TÉCNICA

Universo de estudio:

Personas mayores de edad empadronadas en la comunidad autónoma.

Ámbito geográfico:

Comunidades Autónomas seleccionadas (Andalucía, Cataluña, Madrid, Comunidad Valenciana, Galicia, Castilla y León, País Vasco, Canarias, Castilla-La Mancha y Murcia).

Tamaño y diseño muestral:

1.200 entrevistas, obtenidas mediante muestreo aleatorio.

Técnica:

Entrevistas telefónicas.

Error muestral:

Para un nivel de confianza del 95% (dos desviaciones estándar), y en la hipótesis más desfavorable de máxima indeterminación ($p=q=50$) el error real es del $\pm 3,1 \%$ para el conjunto de la muestra.

Trabajo de campo:

Las entrevistas se realizaron del 12 al 16 de enero de 2026.

Trabajo de campo realizado por demoscopia.

OBJETIVOS

- Conocer la percepción, los hábitos y las conductas **relacionadas con el sueño** en la población general.
- Analizar el nivel de conocimiento, las creencias y la percepción social sobre la **importancia del sueño** y los **factores que influyen en su calidad**.
- Evaluar el grado de conocimiento de la población sobre los **recursos sanitarios disponibles** e identificar si la población sabe a qué especialista médico acudir.
- Conocer el grado de conocimiento, comprensión y percepción del **impacto de la narcolepsia** en la población general.
- Analizar la percepción sobre la **disponibilidad de información** en torno a los trastornos del sueño y los **canales considerados más eficaces** para su concienciación.

El sueño como pilar de bienestar: una mirada necesaria



Pablo Sierra

Director de Acceso y
Asuntos Corporativos
de Takeda Iberia

El sueño es una función biológica esencial que condiciona nuestra salud física, mental y social. Su impacto transversal en la calidad de vida hace necesario que ocupe un lugar relevante en la conversación pública sobre salud, bienestar y prevención.¹ A pesar de que la población es consciente de la importancia de dormir bien y de que el 57% afirma tener problemas de sueño siempre o a menudo, más de la mitad reconoce no haber adoptado medidas para mejorar su descanso ni haberse informado al respecto.²

Estos son algunos de los principales resultados del **Primer Barómetro sobre Trastornos de Sueño y Narcolepsia**, con el que hemos querido obtener una fotografía de la higiene, el conocimiento y la percepción social del sueño.²

Los hábitos de descanso no son un elemento accesorio: actúan como un indicador silencioso del estado real de la población y pueden influir en la salud en los años siguientes.

La forma en que nos informamos, las rutinas que incorporamos y las decisiones que adoptamos hoy condicionarán en gran medida el bienestar futuro. Por eso resulta especialmente relevante observar cómo las nuevas generaciones buscan respuestas también en el entorno digital, donde las redes sociales se han convertido en un espacio central para encontrar, o intentar encontrar, orientación sobre el sueño y sus trastornos. El estudio revela el peso de las redes sociales como fuente de información: el 55% las señala como principal canal de consulta, porcentaje que asciende al 83% entre los jóvenes.

El momento en que una persona decide consultar con un médico no depende únicamente de la intensidad de los síntomas, sino también de su capacidad para reconocerlos como clínicamente relevantes.

Cuando el conocimiento es limitado o fragmentado, el acceso a una valoración especializada puede retrasarse, especialmente en enfermedades complejas o poco frecuentes como la narcolepsia, un trastorno neurológico crónico que afecta la capacidad del cerebro para regular los ciclos de sueño y vigilia. Contar con una identificación adecuada es crucial para poder aplicar una estrategia terapéutica en caso necesario. En narcolepsia, un tercio de los pacientes recibe el diagnóstico definitivo diez o más años después de consultar inicialmente por sus síntomas.³



El sueño como pilar de bienestar: una mirada necesaria

La identificación de señales de alerta y la búsqueda de valoración especializada son claves. En este sentido, el lenguaje puede desempeñar un papel relevante en el reconocimiento y manejo de la narcolepsia. Existe un desajuste entre la forma en que los pacientes describen sus síntomas y el lenguaje clínico habitual: mientras muchas personas hablan de “cansancio”, “agotamiento” o “falta de energía”, los profesionales sanitarios identifican y registran términos más técnicos como “somnolencia diurna excesiva”, lo que puede dificultar una identificación precoz de la enfermedad.⁴

Avanzar en la educación sanitaria y en una mayor comprensión lingüística en torno al sueño —y no solo a sus trastornos específicos— puede contribuir de manera significativa a mejorar la forma en que la población identifica señales relevantes, interpreta su propio descanso y decide cuándo buscar orientación profesional.

Una terminología más accesible y una mayor familiaridad con los conceptos que explican cómo dormimos permiten reducir la distancia entre la experiencia subjetiva del cansancio, la somnolencia o la irregularidad en los hábitos, y su posible valor clínico.

Este es uno de los objetivos de este Barómetro, que realizamos por primera vez en el año 2026 con la voluntad de analizar la evolución del conocimiento social, no únicamente

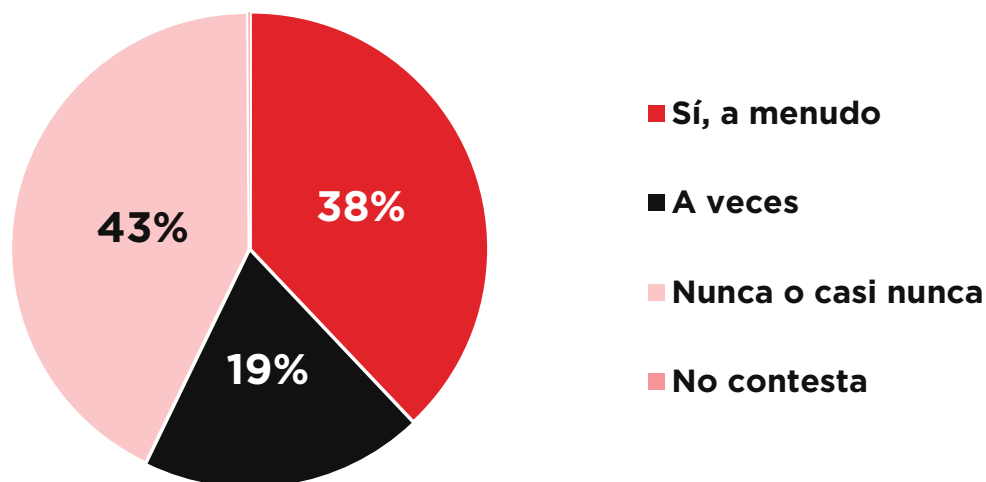
sobre condiciones como la narcolepsia, sino sobre el papel del sueño como pilar de salud. Contar con esta fotografía permite orientar líneas de actuación que favorezcan una atención más temprana y una reducción del impacto físico, social, emocional y laboral asociado tanto a los trastornos como a un descanso insuficiente o inadecuado.

En Takeda sabemos que conocer lo que sabe la sociedad, lo que percibe y dónde persisten las dudas es un primer paso necesario para reducir la distancia entre los síntomas y su reconocimiento clínico, y para situar la calidad de vida de las personas en el centro de la respuesta sanitaria.

Referencias:

1. Understanding the spectrum of sleep disorders: Causes, symptoms, and solutions. J Sleep Disord Ther. 2024;13(1). Disponible en www.longdom.org/open-access/understanding-the-spectrum-of-sleep-disorders-causes-symptoms-and-solutions.pdf (Último acceso: marzo 2026).
2. Primer Barómetro sobre Trastornos del Sueño y Narcolepsia. Takeda.
3. Ortiz, L. E., Morse, A. M., Krahn, L., Lavender, M., Horsnell, M., Cronin, D., Schneider, B., & Gudeman, J. (2025). A survey of people living with narcolepsy in the USA: Path to diagnosis, quality of life, and treatment landscape from the patient's perspective. CNS Drugs, 39(Suppl 1), S23-S36.
4. Barateau, L., Morse, A. M., Gill, S. K., Pizza, F., & Ruoff, C. (2024). Connecting clinicians and patients: The language of narcolepsy. Sleep Medicine, 124, 510-521.

¿Dirías que tienes problemas de sueño?



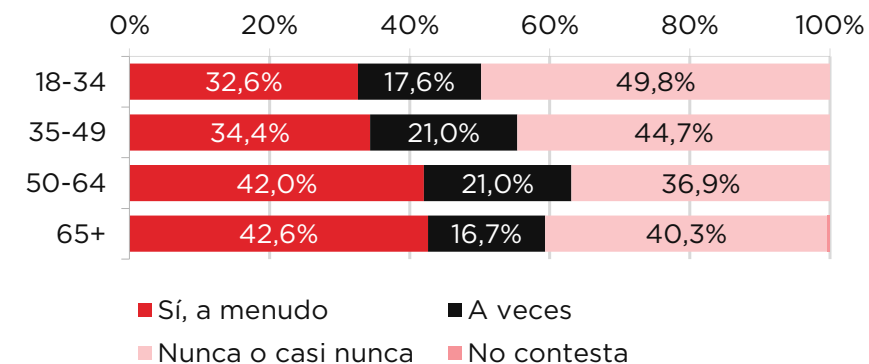
Respuesta

%

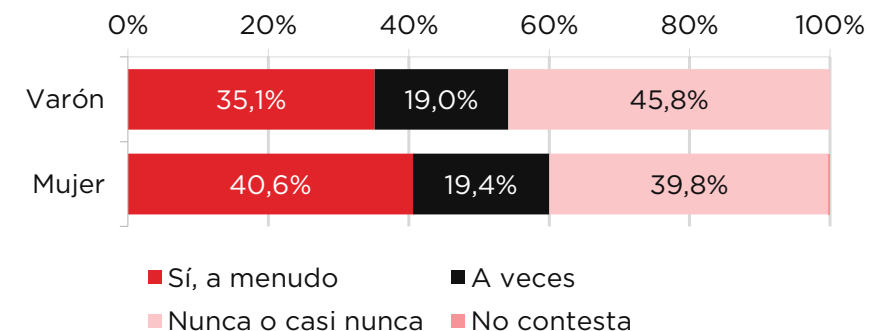


Sí, a menudo	37,94%
A veces	19,24%
Nunca o casi nunca	42,73%
No contesta	0,09%

Cruces por rango de edad



Cruces por sexo

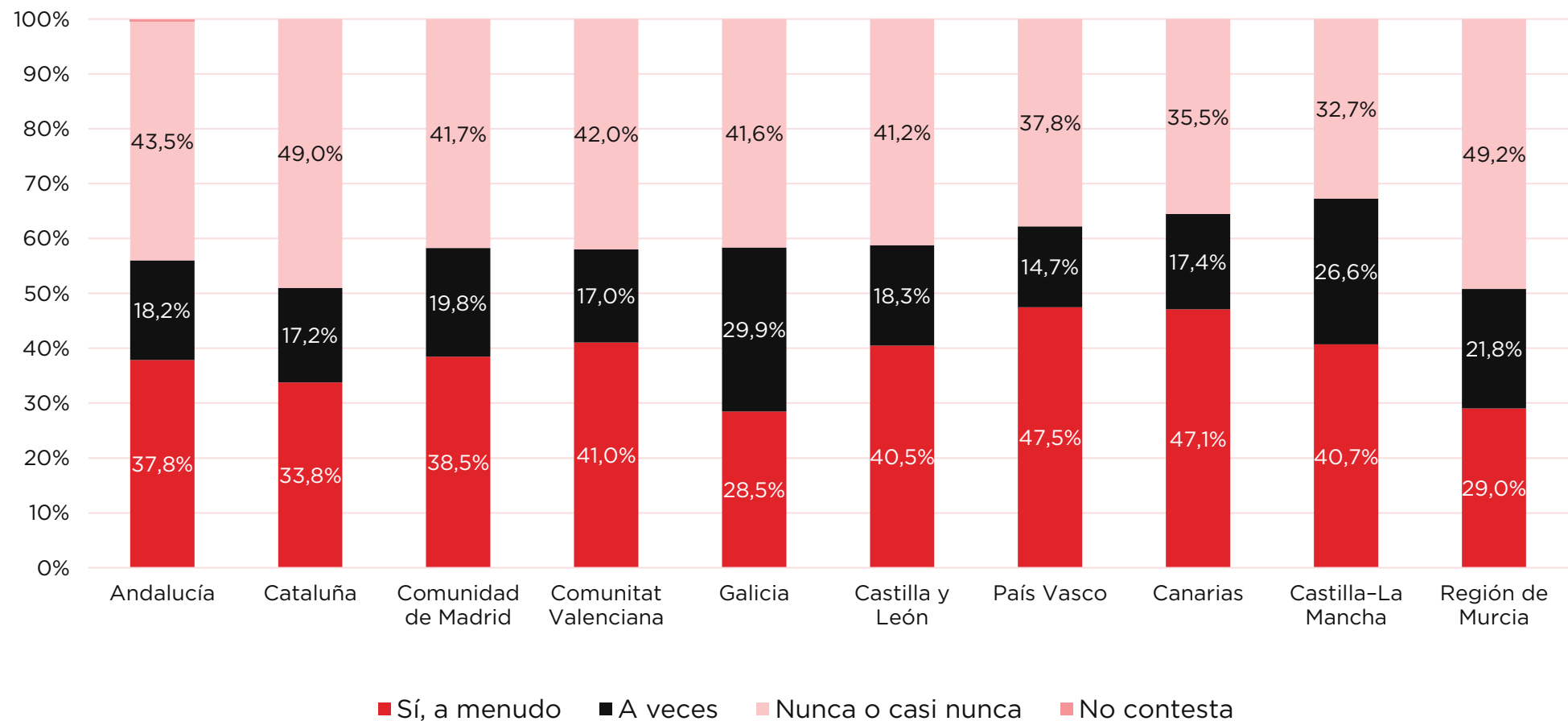


¿Dirías que tienes problemas de sueño?

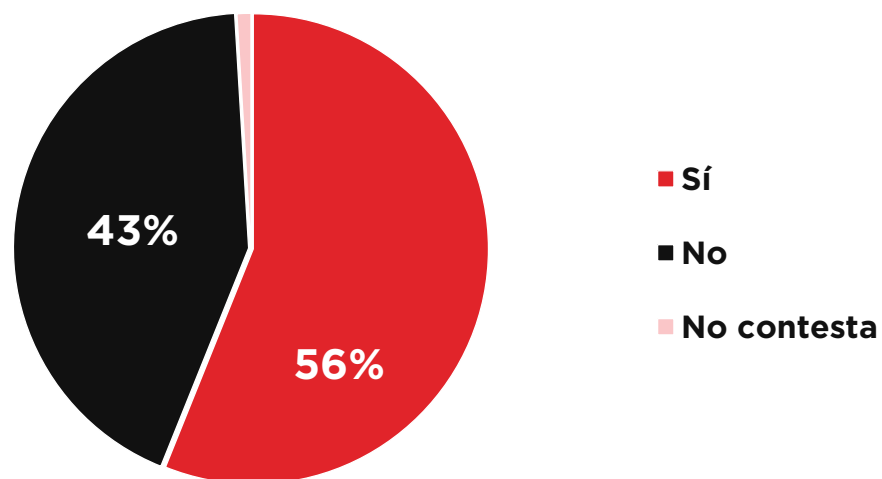
Cruces por edad y sexo

Respuesta	% Casos	Varón	Mujer	18-34	35-49	50-64	65+
Sí, a menudo	37,94%	35,13%	40,59%	32,60%	34,36%	42,03%	42,61%
A veces	19,24%	19,04%	19,43%	17,60%	20,98%	21,05%	16,73%
Nunca o casi nunca	42,73%	45,83%	39,82%	49,79%	44,65%	36,92%	40,30%
No contesta	0,09%	0,00%	0,17%	0,00%	0,00%	0,00%	0,36%

¿Dirías que tienes problemas de sueño?



En general, ¿dirías que duermes las horas recomendadas (7-8 horas diarias)?



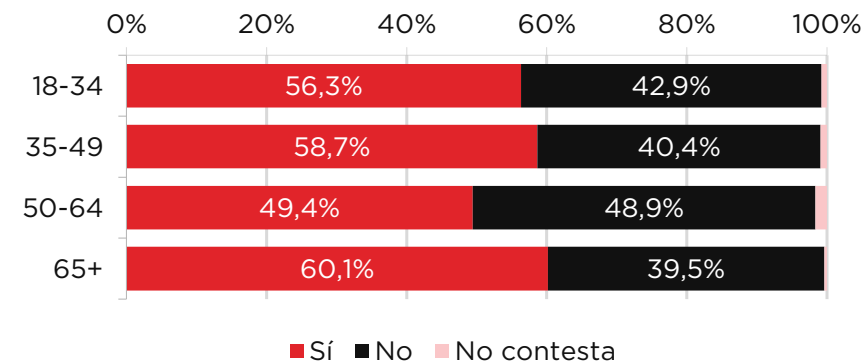
Respuesta

%

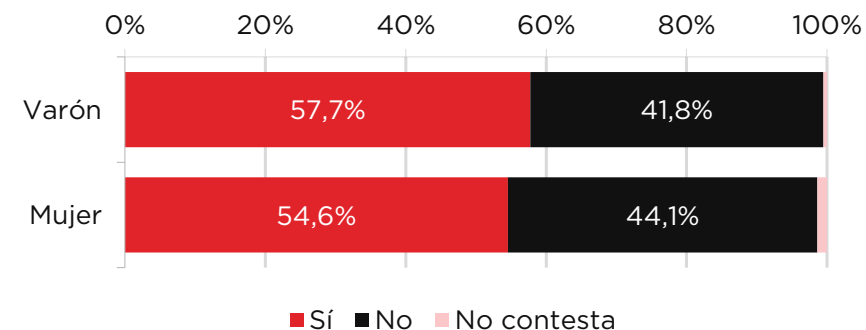


Sí	56,09%
No	42,96%
No contesta	0,95%

Cruces por rango de edad



Cruces por sexo



En general, ¿dirías que duermes las horas recomendadas (7-8 horas diarias)?

Cruces por edad y sexo

Respuesta	% Casos	Varón	Mujer	18-34	35-49	50-64	65+
Sí	56,09%	57,72%	54,56%	56,35%	58,66%	49,43%	60,15%
No	42,96%	41,75%	44,09%	42,87%	40,42%	48,92%	39,47%
No contesta	0,95%	0,52%	1,35%	0,78%	0,92%	1,64%	0,38%

En general, ¿dirías que duermes las horas recomendadas (7-8 horas diarias)?

Conclusiones:

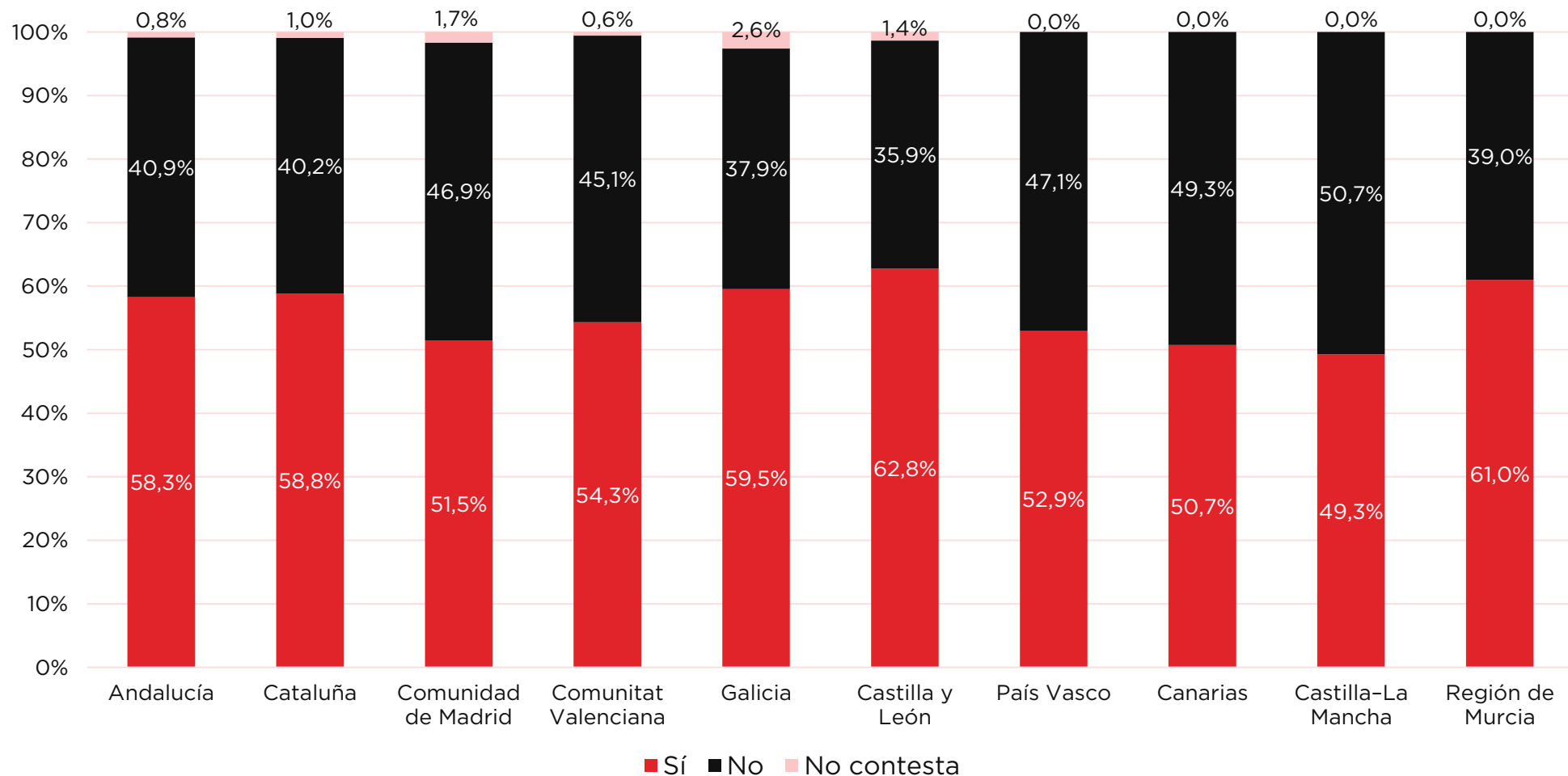
- Las personas de entre **50 y 64 años** son las que duermen menos de lo recomendado (el **49%**).
- **Mujeres y hombres** dicen dormir menos de las horas de las recomendadas en proporción parecida (**44% frente a 42%**).



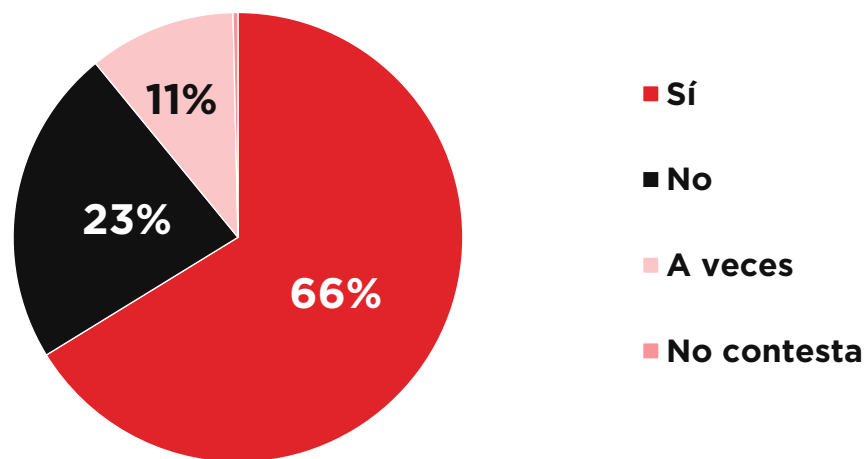
**6 de cada 10
personas**

dicen dormir las horas necesarias (entre 7 y 8 horas diarias)

En general, ¿dirías que duermes las horas recomendadas (7-8 horas diarias)?

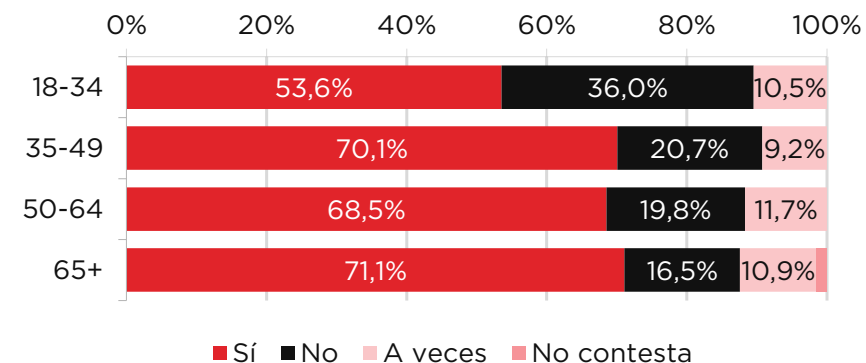


¿Sueles mantener rutinas de sueño consistentes (acostarse y levantarte a la misma hora)?

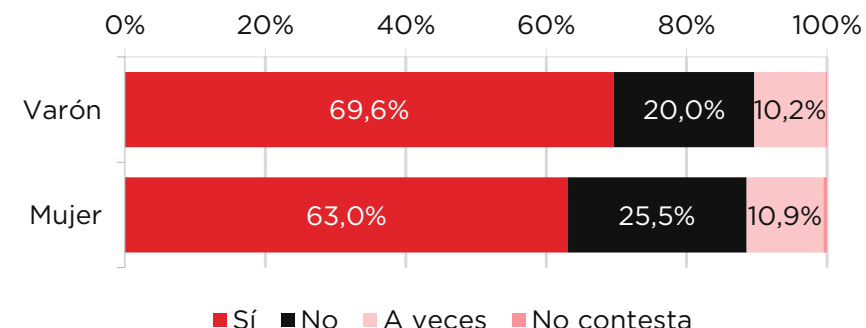


Respuesta	%	
Sí	66,24%	
No	22,85%	
A veces	10,57%	
No contesta	0,35%	

Cruces por rango de edad



Cruces por sexo



¿Sueles mantener rutinas de sueño consistentes (acostarse y levantarte a la misma hora)?

Cruces por edad y sexo

Respuesta	% Casos	Varón	Mujer	18-34	35-49	50-64	65+
Sí	66,24%	69,63%	63,04%	53,56%	70,06%	68,50%	71,08%
No	22,85%	20,02%	25,51%	35,97%	20,70%	19,78%	16,50%
A veces	10,57%	10,17%	10,94%	10,47%	9,24%	11,72%	10,94%
No contesta	0,35%	0,18%	0,51%	0,00%	0,00%	0,00%	1,48%

¿Sueles mantener rutinas de sueño consistentes (acostarse y levantarte a la misma hora)?

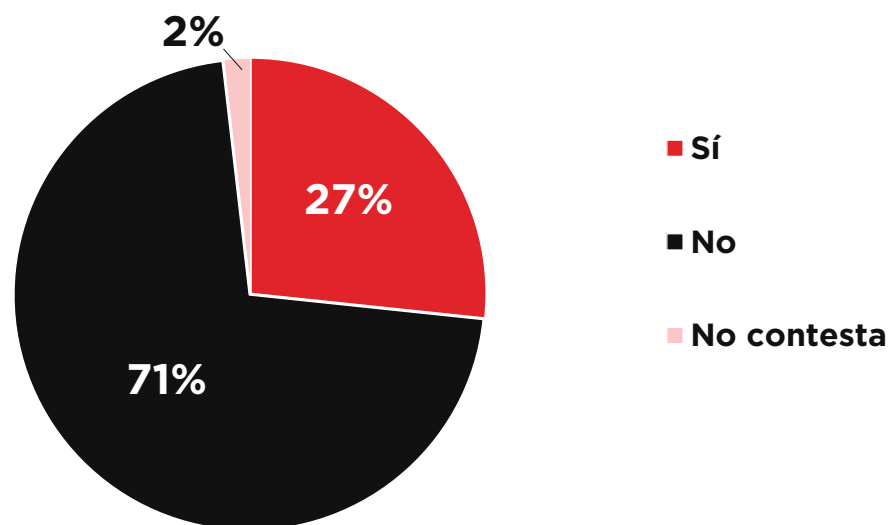
Conclusiones:

- Los jóvenes (18-34 años) mantienen menos rutinas de sueño (el **54%**).
- Por sexo, los **hombres** siguen más una rutina de sueño (70%) que las mujeres (63%).


**7 de cada 10
personas**

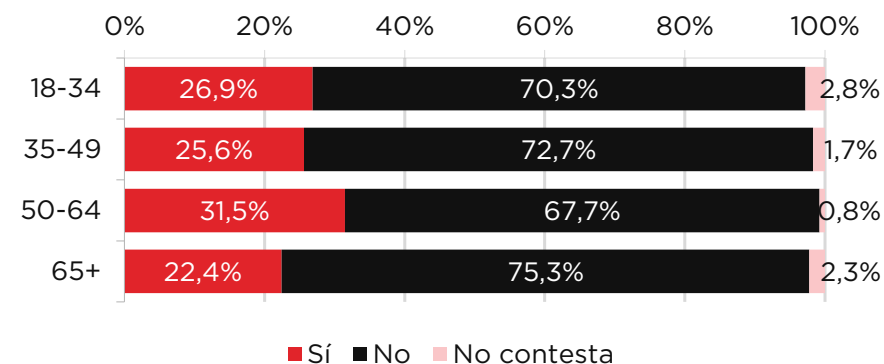
mantienen rutinas
constantes para levantarse
y acostarse

¿Has notado cambios en tu calidad de sueño durante el último año como para consultar a alguien?

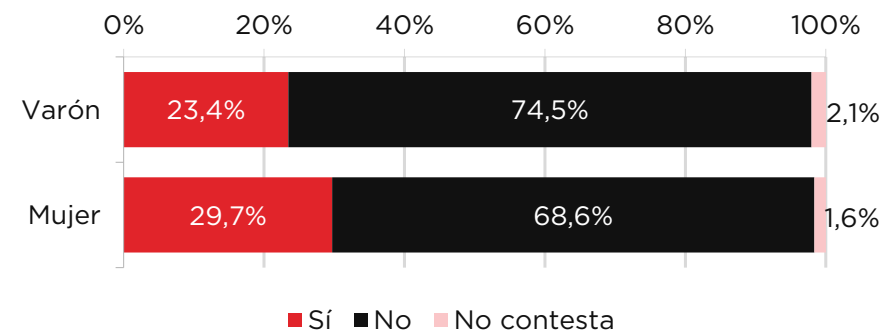


Respuesta	%	
Sí	26,67%	
No	71,49%	
No contesta	1,84%	

Cruces por rango de edad



Cruces por sexo



¿Has notado cambios en tu calidad de sueño durante el último año como para consultar a alguien?

Cruces por edad y sexo

Respuesta	% Casos	Varón	Mujer	18-34	35-49	50-64	65+
Sí	26,67%	23,43%	29,71%	26,87%	25,64%	31,46%	22,43%
No	71,49%	74,51%	68,65%	70,32%	72,67%	67,74%	75,31%
No contesta	1,84%	2,05%	1,64%	2,81%	1,69%	0,80%	2,26%

¿Has notado cambios en tu calidad de sueño durante el último año como para consultar a alguien?

Conclusiones:

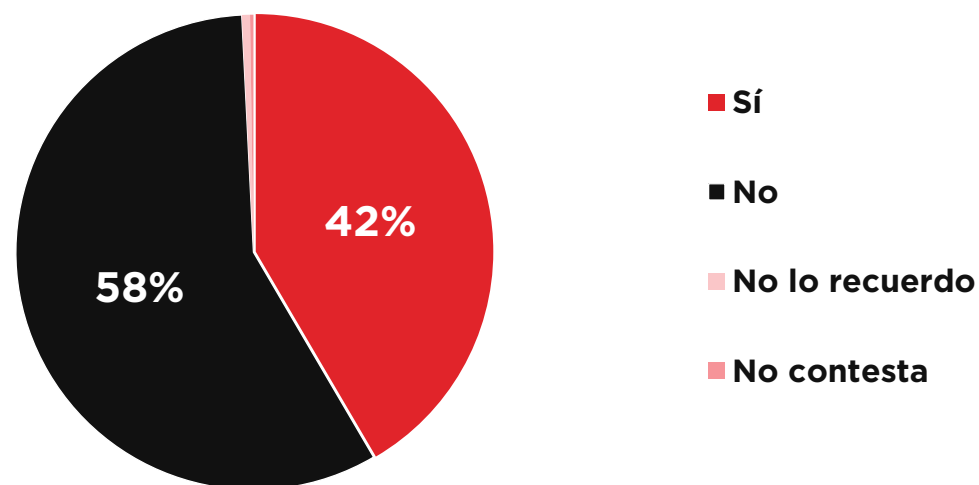
- Las personas de entre **50 y 60 años**, los que más afirman haber tenido cambios en su calidad de sueño.
- Por sexo, **las mujeres** son las que señalan tener más cambios en la calidad del sueño en el último año (30% frente a 23%).



**3 de cada 10
personas**

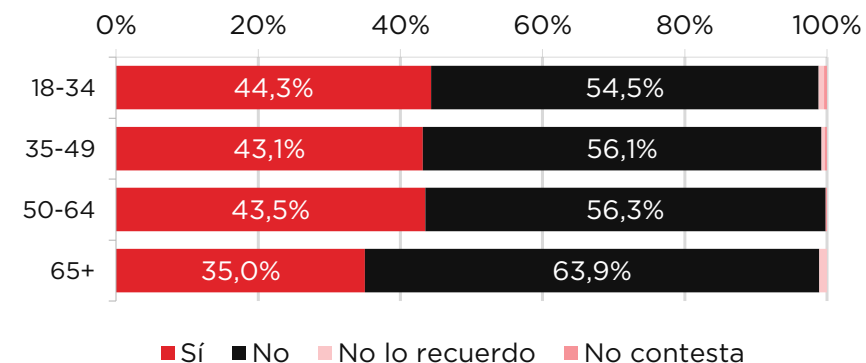
han notado problemas en su calidad de sueño en el último año suficientes como para consultar a un especialista

5 ¿Has hecho algo para mejorar tu descanso o informarte sobre el sueño?

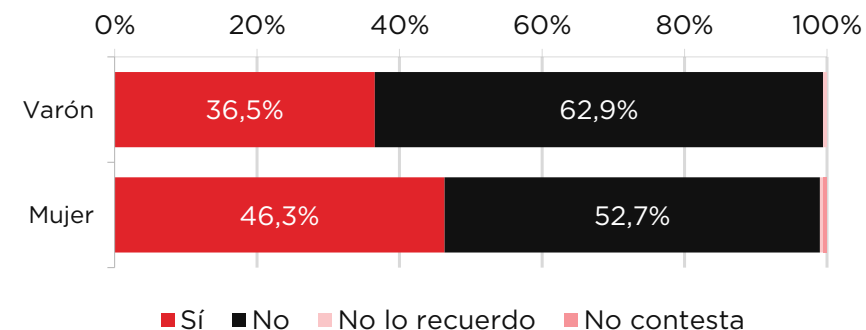


Respuesta	%	
Sí	41,56%	
No	57,66%	
No lo recuerdo	0,56%	
No contesta	0,23%	

Cruces por rango de edad



Cruces por sexo



¿Has hecho algo para mejorar tu descanso o informarte sobre el sueño?

Cruces por edad y sexo

Respuesta	% Casos	Varón	Mujer	18-34	35-49	50-64	65+
Sí	41,56%	36,52%	46,30%	44,33%	43,14%	43,50%	35,01%
No	57,66%	62,94%	52,68%	54,48%	56,09%	56,30%	63,92%
No lo recuerdo	0,56%	0,54%	0,57%	0,78%	0,46%	0,00%	1,07%
No contesta	0,23%	0,00%	0,44%	0,41%	0,31%	0,20%	0,00%

5 ¿Has hecho algo para mejorar tu descanso o informarte sobre el sueño?

Conclusiones:

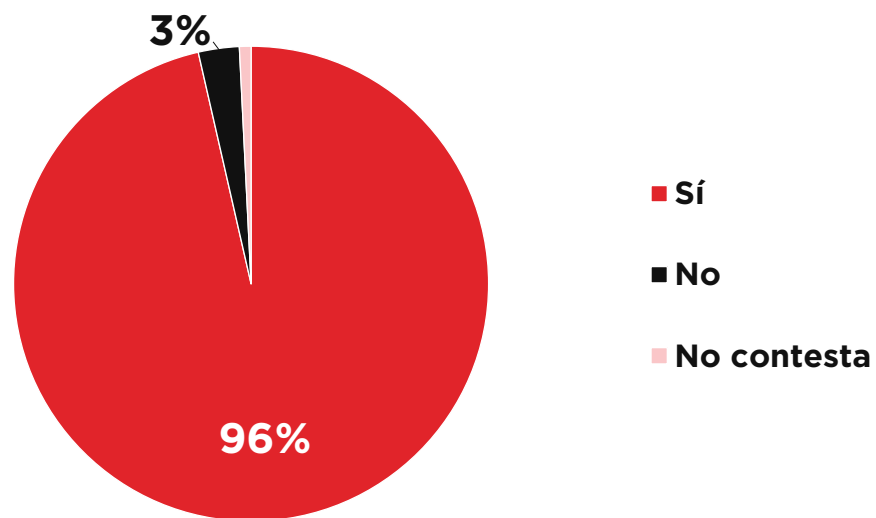
- Los mayores de 65 años son los que menos han hecho por mejorar su sueño o informarse (solo el **35%**).
- Por sexo, **las mujeres** son las que más afirman haber tratado de mejorar su sueño (**46% frente a 36%**).



**4 de cada 10
personas**

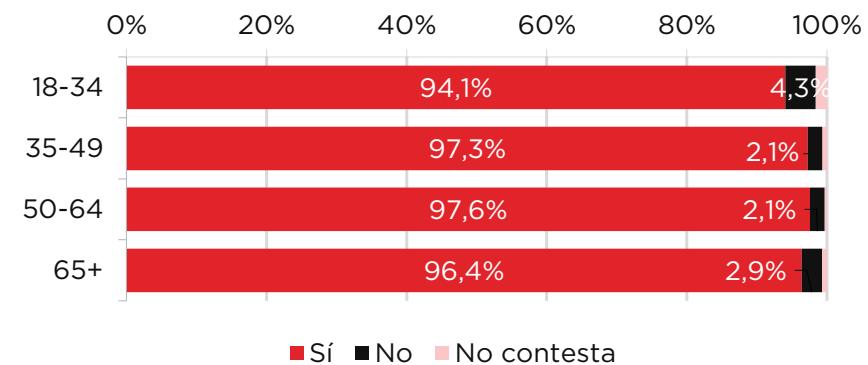
han tratado de mejorar su
descanso o indagado
sobre el sueño

¿Consideras que tener un sueño de calidad es fundamental para mantener una buena salud?

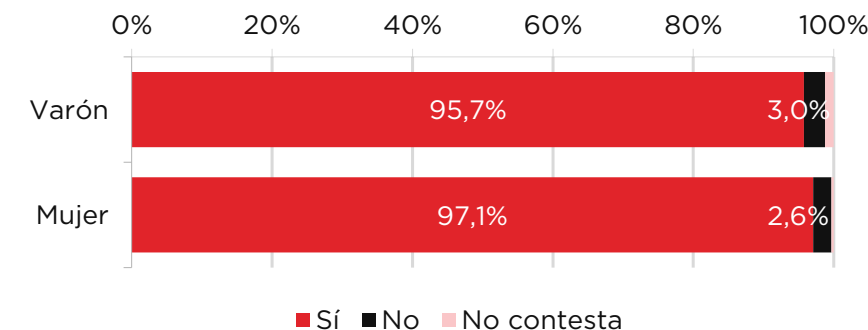


Respuesta	%	
Sí	96,43%	
No	2,78%	
No contesta	0,79%	

Cruces por rango de edad



Cruces por sexo



6 ¿Consideras que tener un sueño de calidad es fundamental para mantener una buena salud?

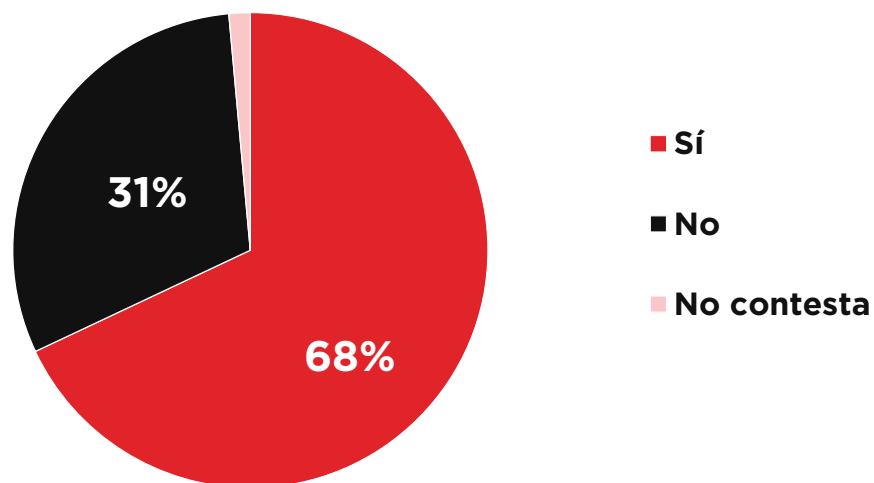
Cruces por edad y sexo

Respuesta	% Casos	Varón	Mujer	18-34	35-49	50-64	65+
Sí	96,43%	95,75%	97,07%	94,05%	97,27%	97,59%	96,38%
No	2,78%	2,99%	2,59%	4,35%	2,09%	2,08%	2,92%
No contesta	0,79%	1,26%	0,34%	1,60%	0,64%	0,33%	0,70%

III Conclusiones:

- **9 de cada 10 personas** conocen la importancia de la calidad del sueño para mantener una buena salud.
- La importancia concedida a la calidad del sueño es prácticamente **igual en mujeres y hombres**.

¿Has oído hablar de las fases del sueño (REM y no-REM) y su importancia para la salud física y mental?

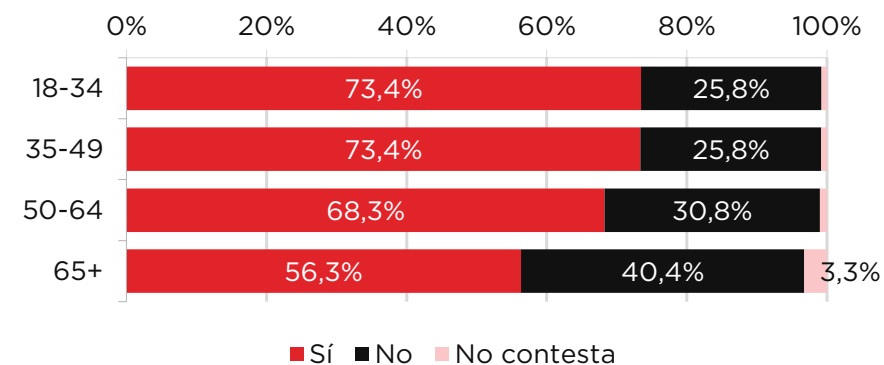


Respuesta

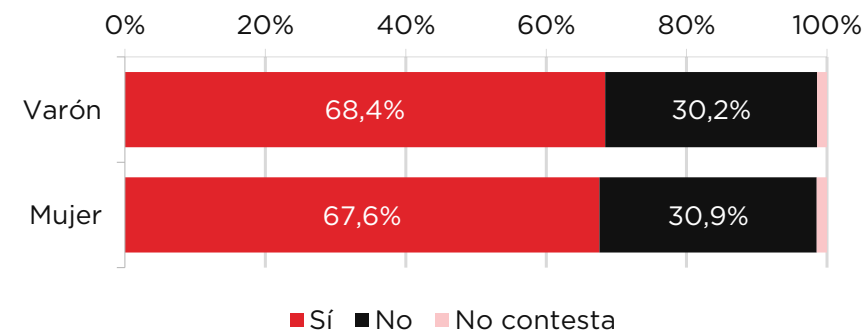
Respuesta	%
Sí	67,99%
No	30,56%
No contesta	1,45%



Cruces por rango de edad



Cruces por sexo



¿Has oído hablar de las fases del sueño (REM y no-REM) y su importancia para la salud física y mental?

Cruces por edad y sexo

Respuesta	% Casos	Varón	Mujer	18-34	35-49	50-64	65+
Sí	67,99%	68,42%	67,60%	73,44%	73,39%	68,25%	56,33%
No	30,56%	30,16%	30,94%	25,75%	25,79%	30,75%	40,40%
No contesta	1,45%	1,42%	1,47%	0,80%	0,82%	0,99%	3,26%

¿Has oído hablar de las fases del sueño (REM y no-REM) y su importancia para la salud física y mental?

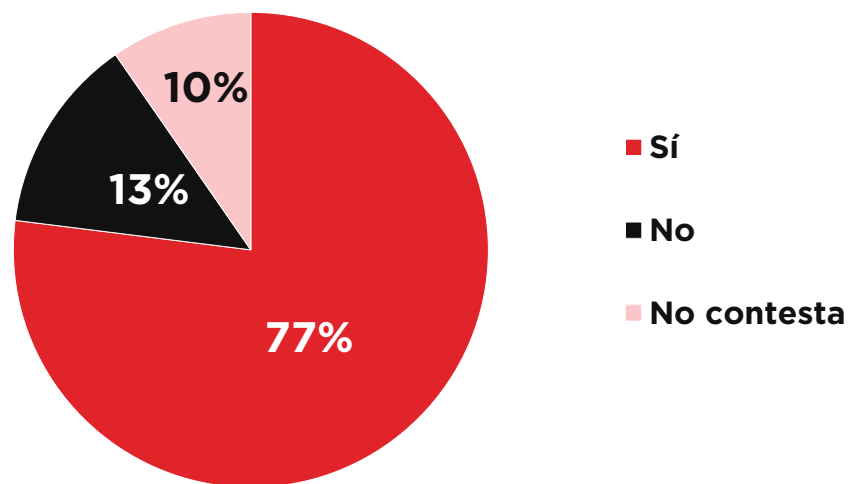
Conclusiones:

- A medida que aumenta la edad, es menos frecuente haber oído hablar sobre las fases del sueño.
- **Por sexo, coincide** el porcentaje de hombres y mujeres que han oído hablar sobre las fases del sueño.


**3 de cada 10
personas**

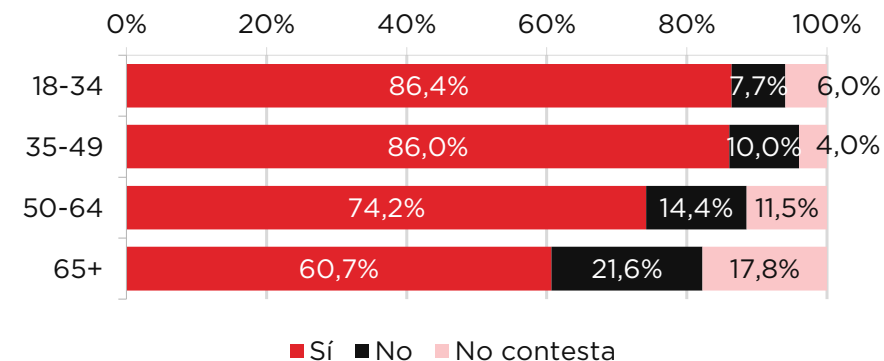
no han oído hablar
sobre las fases del
sueño y su importancia
para la salud física y
mental

¿Crees que el uso de pantallas (móvil, tablet, ordenador) antes de dormir afecta a la calidad del sueño debido a la luz azul?

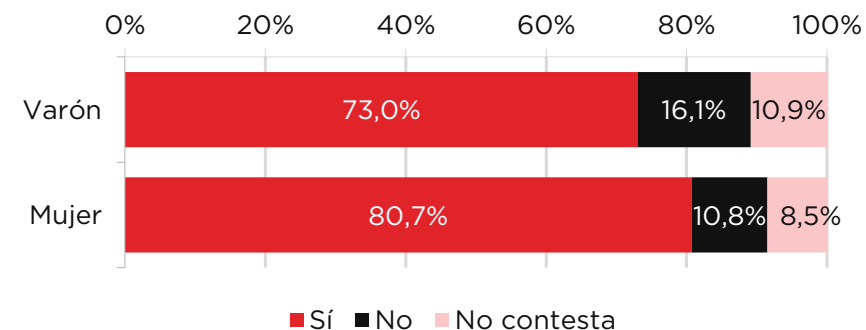


Respuesta	%
Sí	76,98%
No	13,37%
No contesta	9,65%

Cruces por rango de edad



Cruces por sexo



¿Crees que el uso de pantallas (móvil, tablet, ordenador) antes de dormir afecta a la calidad del sueño debido a la luz azul?

Cruces por edad y sexo

Respuesta	% Casos	Varón	Mujer	18-34	35-49	50-64	65+
Sí	76,98%	72,99%	80,73%	86,39%	86,05%	74,19%	60,69%
No	13,37%	16,13%	10,77%	7,66%	9,99%	14,36%	21,55%
No contesta	9,65%	10,88%	8,50%	5,95%	3,97%	11,45%	17,76%

¿Crees que el uso de pantallas (móvil, tablet, ordenador) antes de dormir afecta a la calidad del sueño debido a la luz azul?

Conclusiones:

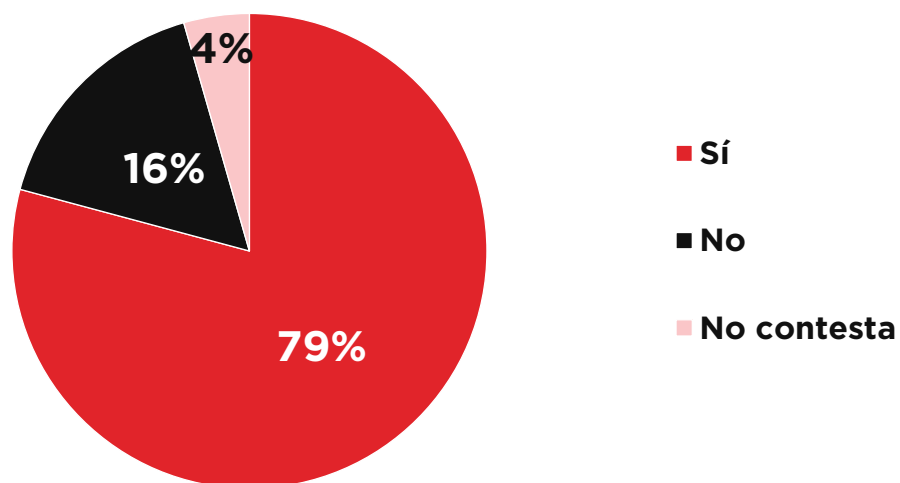
- La mayoría de las personas (**77%**) sabe que el uso de pantallas antes de dormir afecta a la calidad del sueño debido a la luz azul.
- Las personas **>65 años** son las que menos conocen este problema (lo sabe el **61%**).
- Los **hombres** son los que menos dicen conocer que el uso de pantallas afecta a la calidad del sueño (**73% frente a 81%**).



Casi la totalidad

De entrevistados sabe que el uso de pantallas antes de dormir afecta a la calidad del sueño

¿Dirías que ciertos alimentos o bebidas (como cafeína, alcohol o cenas pasadas) afectan a tu sueño?



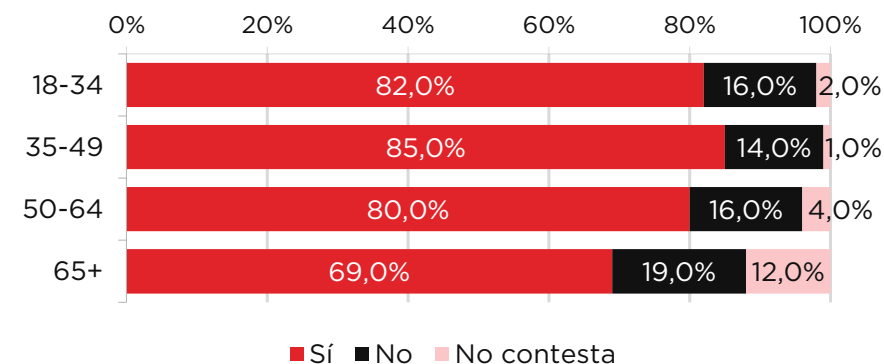
Respuesta

%

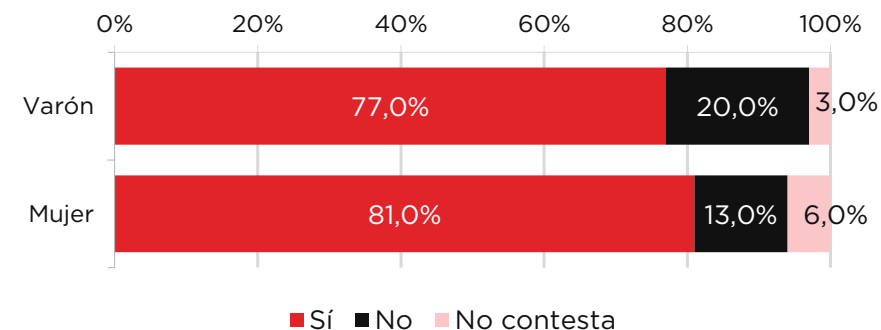


Sí	79,18%
No	16,36%
No contesta	4,46%

Cruces por rango de edad



Cruces por sexo



¿Dirías que ciertos alimentos o bebidas (como cafeína, alcohol o cenas pasadas) afectan a tu sueño?

Cruces por edad y sexo

Respuesta	% Casos	Varón	Mujer	18-34	35-49	50-64	65+
Sí	79,18%	77,34%	80,91%	81,71%	84,74%	79,99%	69,44%
No	16,36%	19,66%	13,25%	15,99%	14,44%	16,40%	18,89%
No contesta	4,46%	2,99%	5,84%	2,30%	0,82%	3,60%	11,67%

¿Dirías que ciertos alimentos o bebidas (como cafeína, alcohol o cenas pasadas) afectan a tu sueño?

Conclusiones:

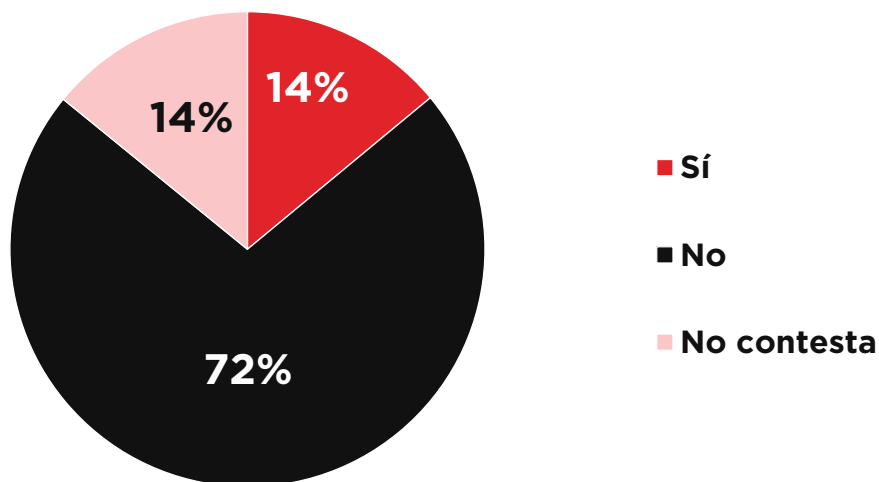
- La percepción del impacto es del 80% o más en todas las edades, aunque **desciende a 69% en el grupo de >65 años.**
- Por sexo, **las mujeres muestran una ligera mayor sensibilidad** al efecto de estos hábitos sobre el sueño que los hombres (81% frente a 77%).



**8 de cada 10
personas**

son conscientes de que factores como la cafeína, el alcohol o las cenas tardías afectan a su descanso

¿Crees que los españoles cuidamos nuestra salud del sueño tanto como la alimentación o el ejercicio?



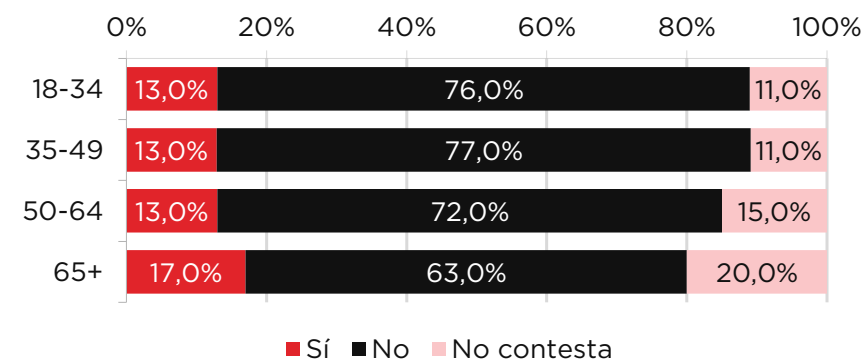
Respuesta

%

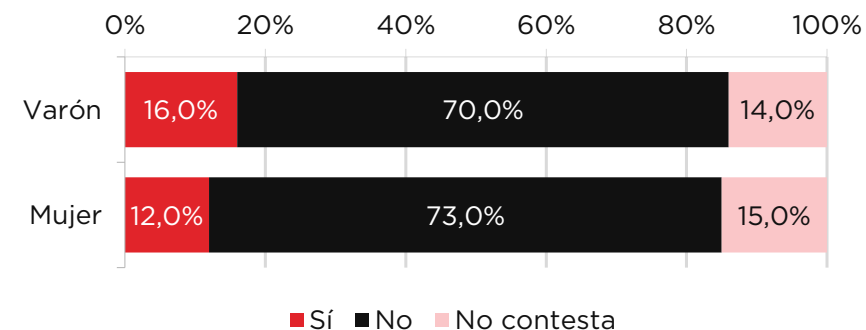


Sí	13,99%
No	71,89%
No contesta	14,12%

Cruces por rango de edad



Cruces por sexo



¿Crees que los españoles cuidamos nuestra salud del sueño tanto como la alimentación o el ejercicio?

Cruces por edad y sexo

Respuesta	% Casos	Varón	Mujer	18-34	35-49	50-64	65+
Sí	13,99%	16,11%	11,99%	13,30%	12,62%	13,50%	16,78%
No	71,89%	70,21%	73,48%	75,93%	78,64%	71,56%	62,73%
No contesta	14,12%	13,68%	14,53%	10,78%	10,55%	14,94%	20,50%

¿Crees que los españoles cuidamos nuestra salud del sueño tanto como la alimentación o el ejercicio?

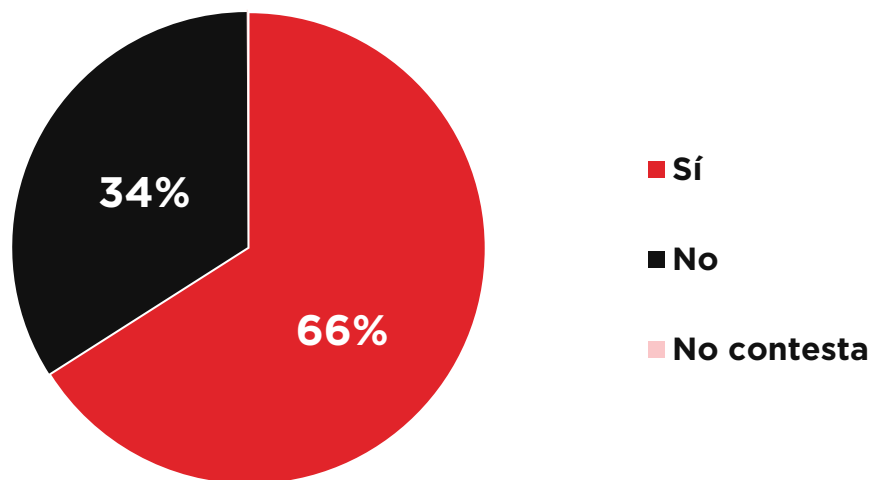
Conclusiones:

- Esta brecha de autocrítica es **especialmente severa** en la población menor de 64 años.
- Las **mujeres** se muestran algo **más críticas** que los hombres respecto al nivel de atención que se dedica a la salud del sueño.


**7 de cada 10
personas**

opinan que en España no se presta al sueño la misma atención que a otros pilares del autocuidado como la alimentación o el ejercicio.

¿Sabías que hay Unidades del Sueño en hospitales de España?



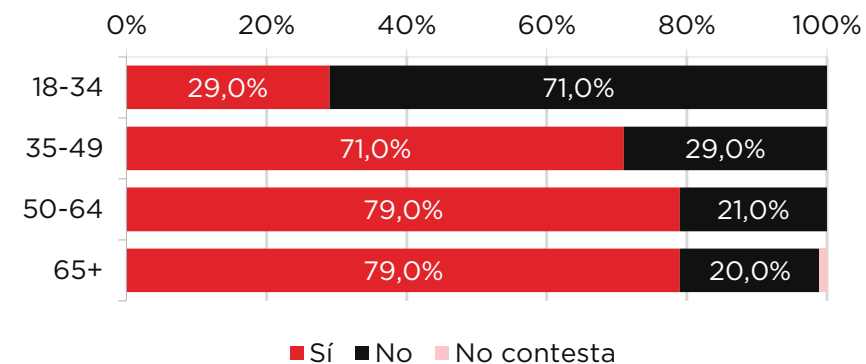
Respuesta

%

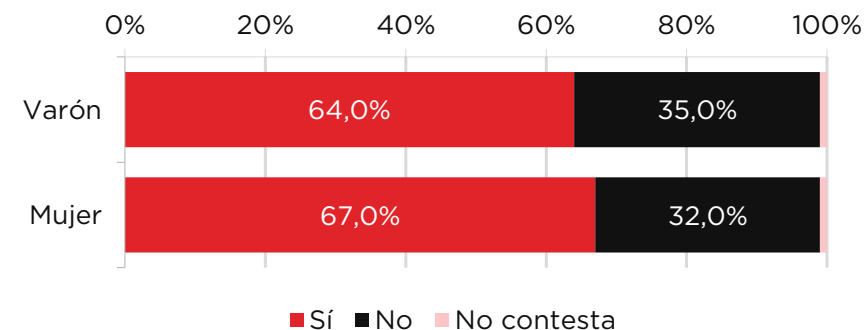


Sí	65,71%
No	33,85%
No contesta	0,43%

Cruces por rango de edad



Cruces por sexo



¿Sabías que hay Unidades del Sueño en hospitales de España?

Cruces por edad y sexo

Respuesta	% Casos	Varón	Mujer	18-34	35-49	50-64	65+
Sí	65,71%	64,40%	66,95%	29,15%	71,16%	78,70%	79,11%
No	33,85%	35,42%	32,38%	70,85%	28,53%	21,02%	19,74%
No contesta	0,43%	0,18%	0,67%	0,00%	0,31%	0,28%	1,15%

¿Sabías que hay Unidades del Sueño en hospitales de España?

Conclusiones:

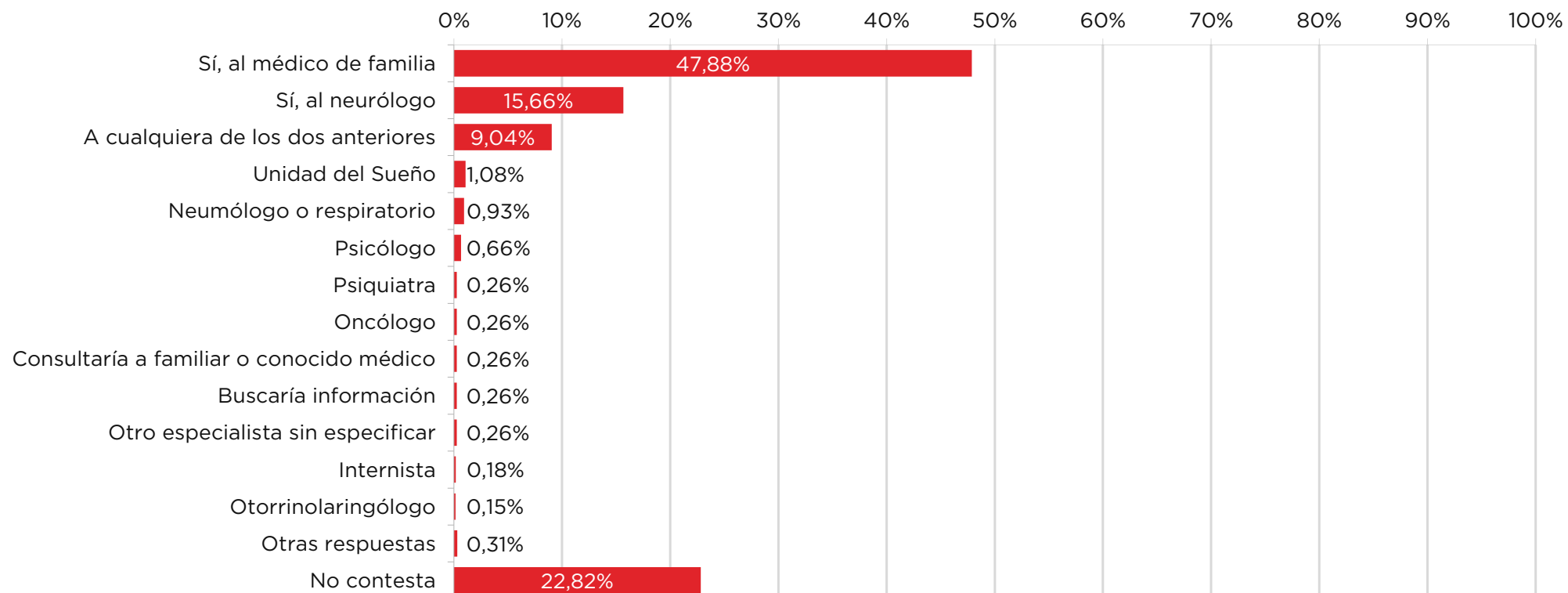
- La existencia de **recursos especializados** para la salud del sueño no garantiza su conocimiento ni su uso por parte de la población. Sabe que existen el **66%**.
- El conocimiento es mayor entre los **grupos de más edad** (solo el 29% de los jóvenes de 18-34 años lo sabe).



Un tercio de las personas

desconoce la existencia de Unidades del Sueño en los hospitales españoles, lo que evidencia una brecha de información sanitaria

¿Sabes a qué especialista médico acudir en caso de sospechar un trastorno complejo del sueño como, por ejemplo, narcolepsia?

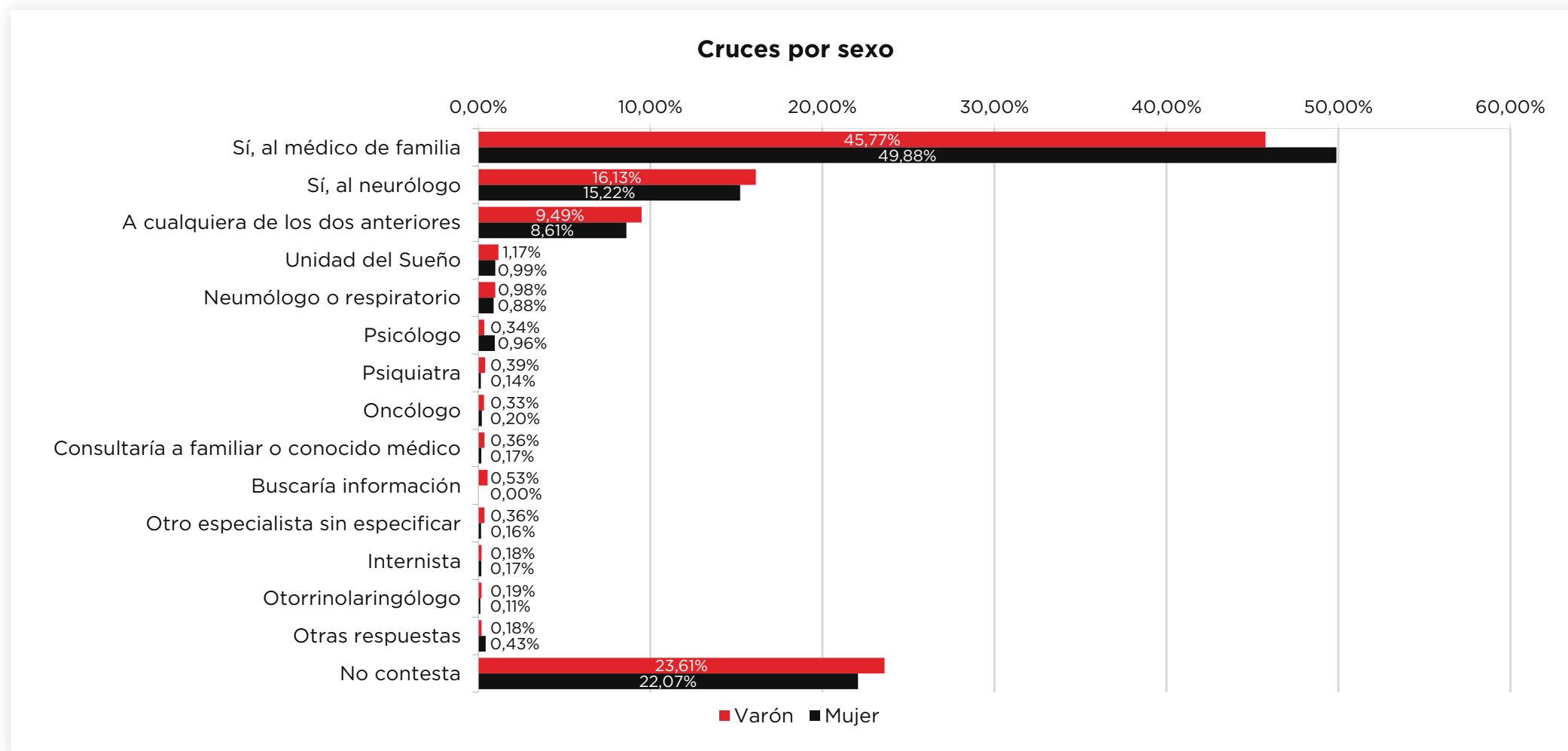


¿Sabes a qué especialista médico acudir en caso de sospechar un trastorno complejo del sueño como, por ejemplo, narcolepsia?

Cruces por rango de edad

Respuesta	18-34	35-49	50-64	65+
Sí, al médico de familia	46,21%	52,94%	45,64%	45,99%
Sí, al neurólogo	13,89%	14,90%	18,76%	14,81%
A cualquiera de los dos anteriores	9,43%	8,27%	8,73%	9,90%
Unidad del Sueño	0,82%	0,87%	0,86%	1,81%
Neumólogo o respiratorio	0,00%	1,04%	0,45%	2,19%
Psicólogo	1,66%	0,81%	0,26%	0,00%
Psiquiatra	0,00%	0,26%	0,33%	0,43%
Oncólogo	0,00%	0,00%	0,00%	1,10%
Consultaría a familiar o conocido médico	0,39%	0,00%	0,00%	0,74%
Buscaría información	0,00%	0,00%	0,99%	0,00%
Otro especialista sin especificar	0,00%	0,63%	0,31%	0,00%
Internista	0,00%	0,31%	0,00%	0,38%
Otorrinolaringólogo	0,41%	0,21%	0,00%	0,00%
Otras respuestas	0,39%	0,21%	0,28%	0,38%
No contesta	26,81%	19,54%	23,40%	22,30%

¿Sabes a qué especialista médico acudir en caso de sospechar un trastorno complejo del sueño como, por ejemplo, narcolepsia?



¿Sabes a qué especialista médico acudir en caso de sospechar un trastorno complejo del sueño como, por ejemplo, narcolepsia?

Conclusiones:

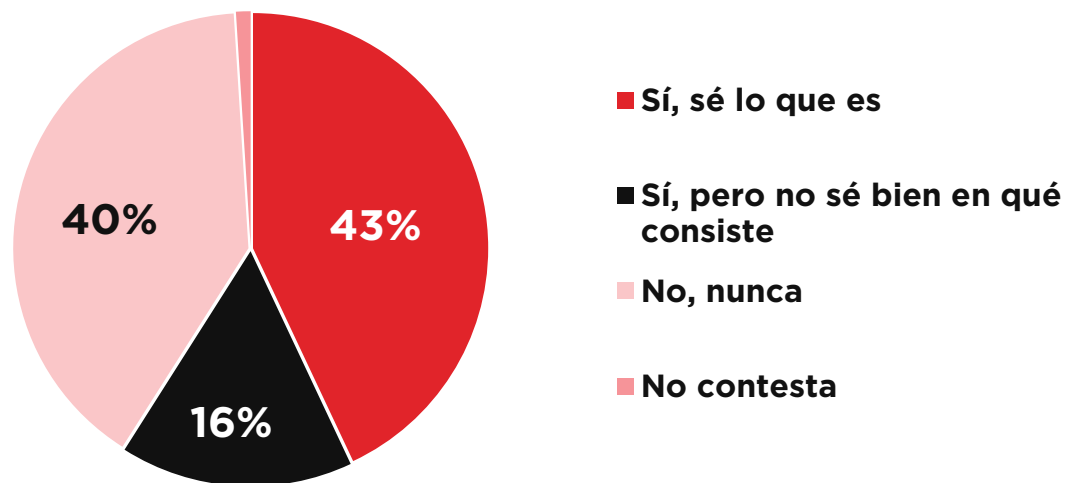
- El **médico de familia** se identifica mayoritariamente (47,8%) como primera referencia.
- La falta de claridad es mayor entre los **grupos más jóvenes**, que muestran más dudas sobre el circuito asistencial adecuado.



Existe gran desorientación

sobre a qué especialista acudir ante la existencia de un trastorno complejo del sueño como la narcolepsia

¿Habías oído hablar antes de la narcolepsia?



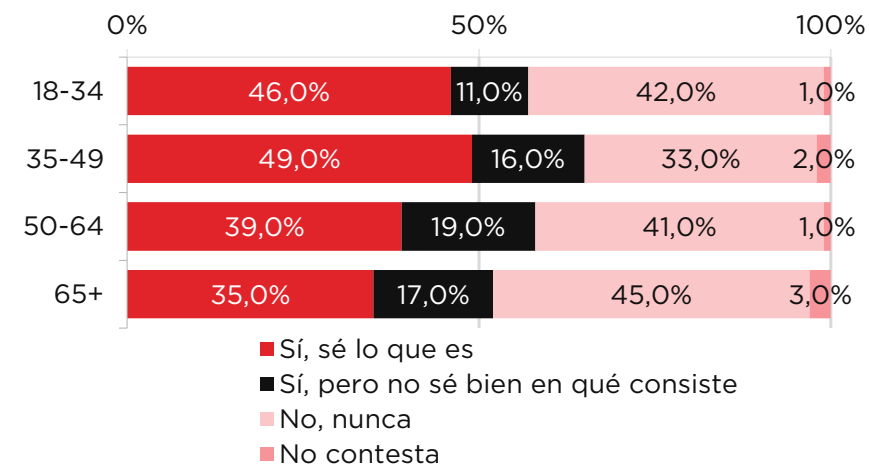
Respuesta

%

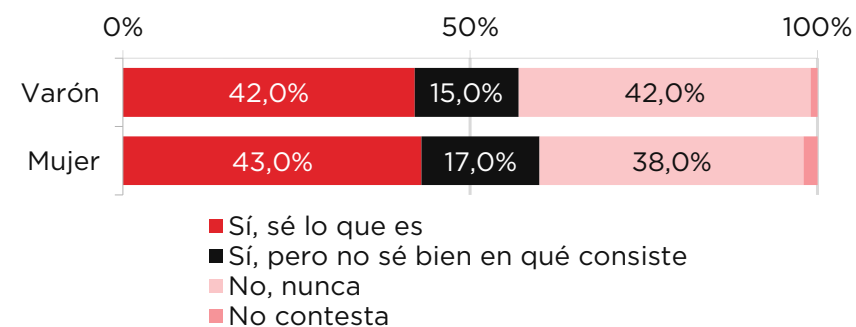


Sí, sé lo que es	42,54%
Sí, pero no sé bien en qué consiste	16,03%
No, nunca	39,75%
No contesta	1,69%

Cruces por rango de edad



Cruces por sexo





¿Habías oído hablar antes de la narcolepsia?

Cruces por edad y sexo

Respuesta	% Casos	Varón	Mujer	18-34	35-49	50-64	65+
Sí, sé lo que es	42,54%	41,59%	43,43%	45,81%	49,31%	39,07%	35,36%
Sí, pero no sé bien en qué consiste	16,03%	15,21%	16,81%	11,32%	16,05%	18,68%	17,49%
No, nunca	39,75%	41,78%	37,83%	41,68%	32,90%	40,98%	44,61%
No contesta	1,69%	1,42%	1,94%	1,20%	1,75%	1,26%	2,54%

13 ¿Habías oído hablar antes de la narcolepsia?

Conclusiones:

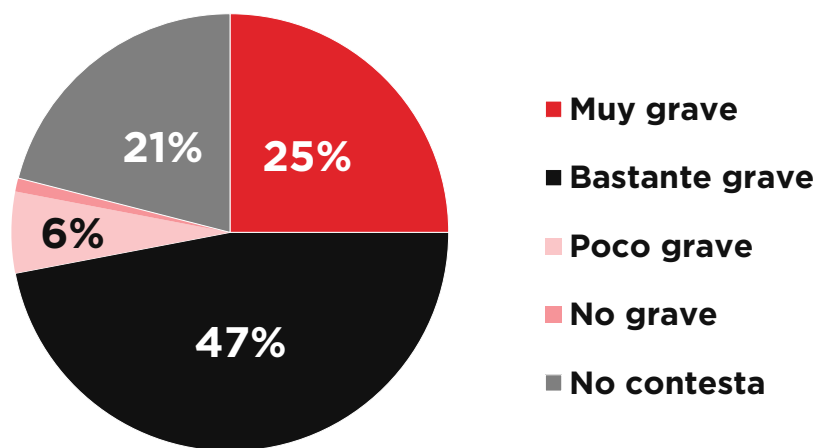
- La **narcolepsia** sigue siendo una enfermedad **poco conocida** para una parte importante (**57,4%**) de la población general.
- El nivel de conocimiento **disminuye progresivamente** con la edad.



El 40% de las personas

afirman que nunca habían oído hablar de la narcolepsia antes de la encuesta

¿Consideras que la narcolepsia es una enfermedad grave?



Respuesta

%



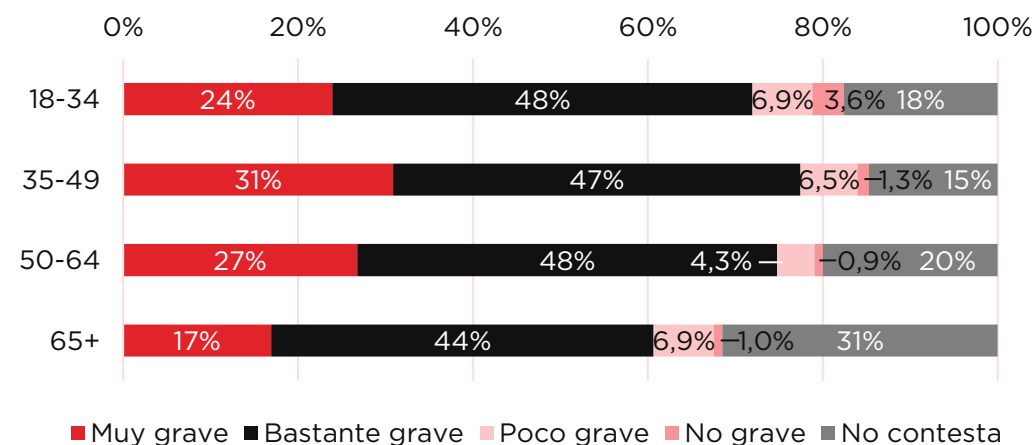
Muy grave 24,92%

Bastante grave 46,60%

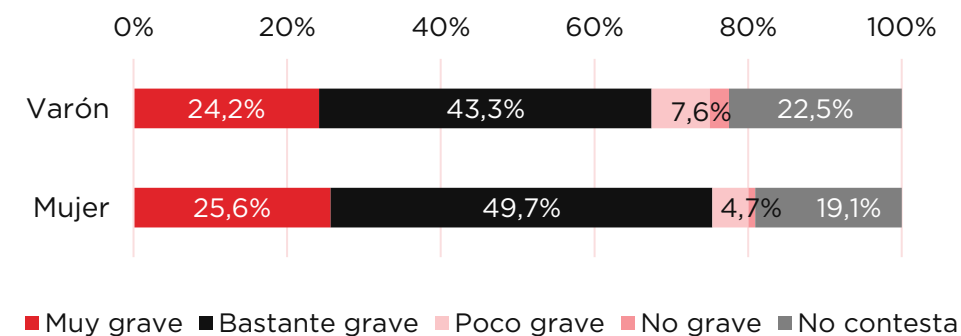
Poco grave 6,10%

No grave 1,64%

Cruces por rango de edad



Cruces por sexo



¿Consideras que la narcolepsia es una enfermedad grave?

Cruces por edad y sexo

Respuesta	% Casos	Varón	Mujer	18-34	35-49	50-64	65+
Muy grave	24,92%	24,15%	25,65%	23,90%	30,87%	26,75%	16,91%
Bastante grave	46,60%	43,29%	49,72%	48,04%	46,57%	48,03%	43,74%
Poco grave	6,10%	7,57%	4,71%	6,86%	6,52%	4,28%	6,88%
No grave	1,64%	2,49%	0,84%	3,59%	1,31%	0,94%	0,99%
No contesta	20,74%	22,50%	19,08%	17,61%	14,74%	20,00%	31,48%

¿Consideras que la narcolepsia es una enfermedad grave?

Conclusiones:

- El **58%** de la población percibe la narcolepsia como una enfermedad **grave o muy grave** y el **17%** no tiene una opinión formada.
- La percepción de gravedad aumenta con la edad.
- Entre los **jóvenes** se concentra el mayor porcentaje de respuestas **“no sabe/no contesta”**.



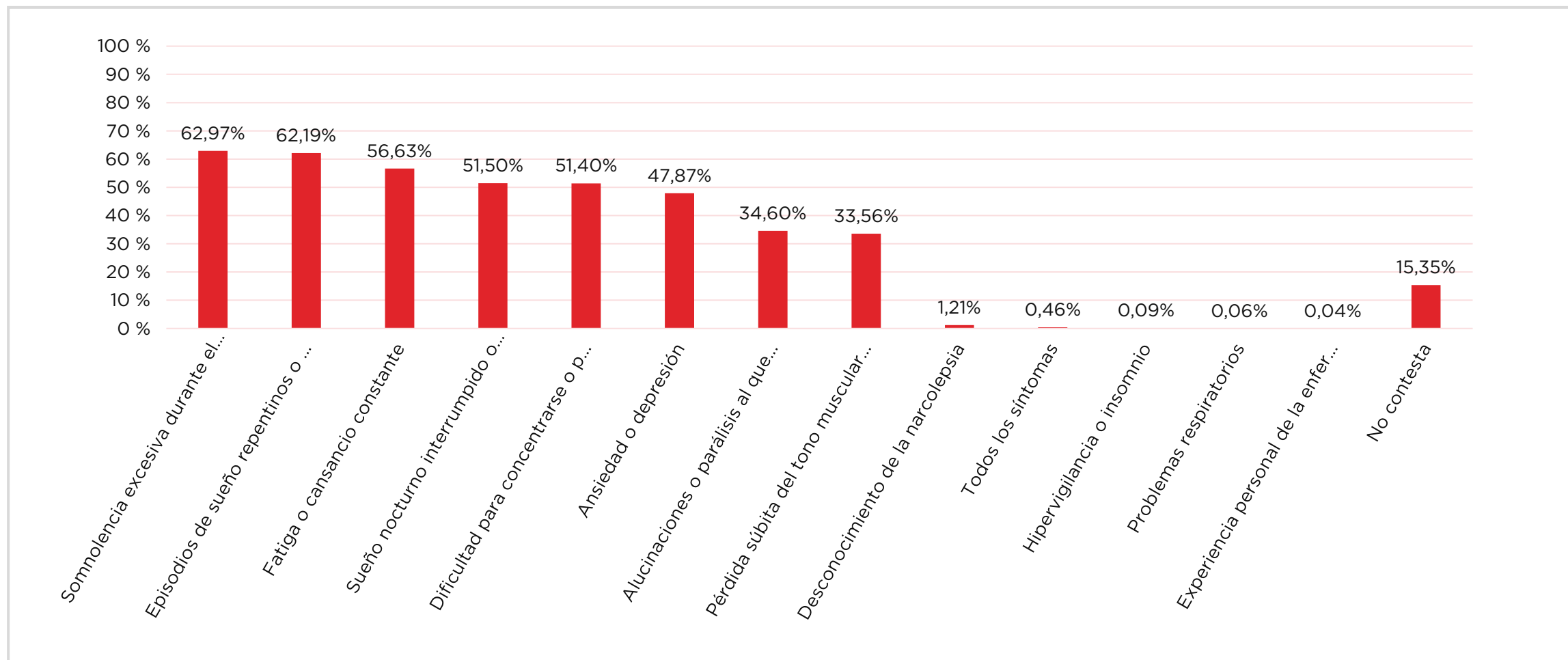
**El 25%
considera**

que la narcolepsia es
poco o nada grave

¿Qué síntomas asociados a la narcolepsia comprendes?

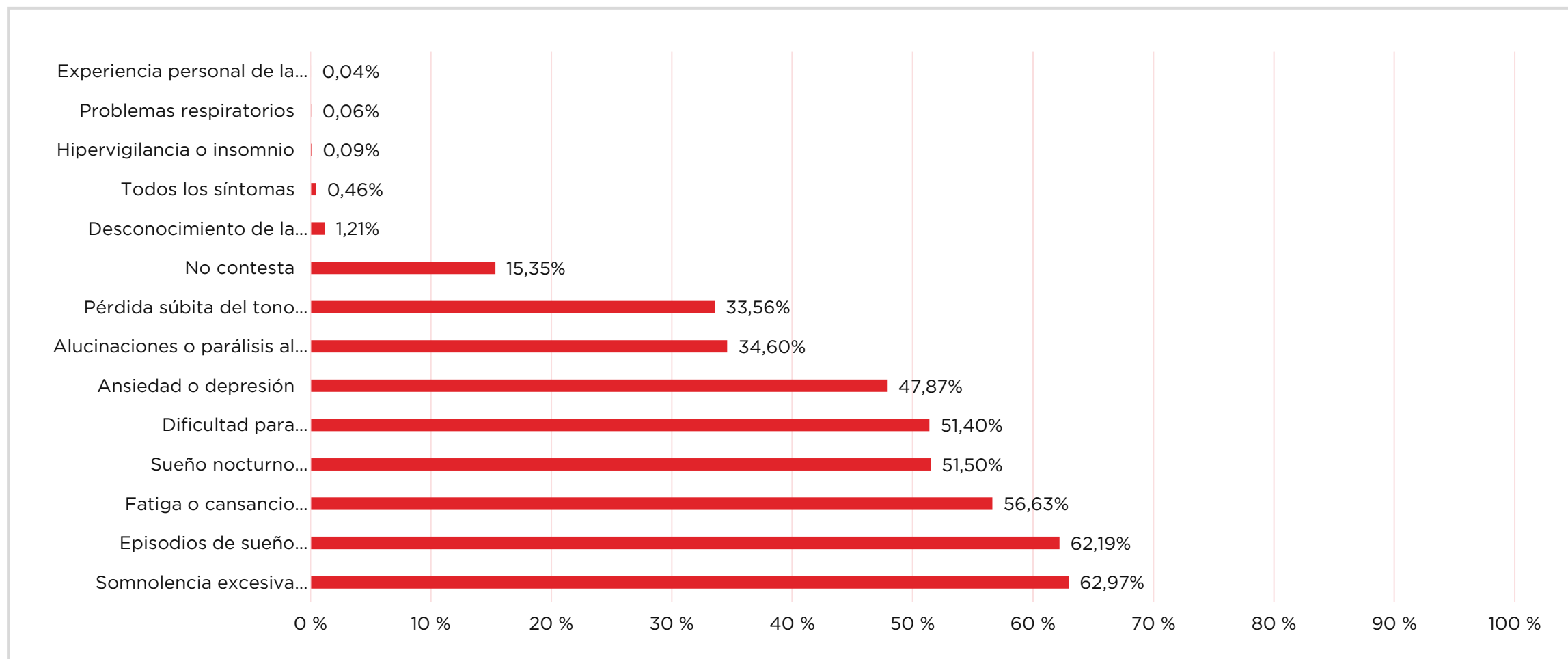
Respuesta	% Casos	Varón	Mujer	18-34	35-49	50-64	65+
Somnolencia excesiva durante el día	62,97%	61,62%	64,24%	63,34%	67,17%	65,28%	55,17%
Episodios de sueño repentinos o incontrolables	62,19%	60,69%	63,60%	66,50%	68,69%	60,99%	51,89%
Fatiga o cansancio constante	56,63%	56,57%	56,69%	59,34%	58,06%	61,19%	47,45%
Sueño nocturno interrumpido o poco reparador	51,50%	51,62%	51,39%	51,15%	54,62%	56,83%	42,33%
Dificultad para concentrarse o problemas de memoria	51,40%	49,82%	52,89%	53,44%	53,26%	53,19%	45,35%
Ansiedad o depresión	47,87%	47,66%	48,06%	54,07%	51,97%	46,29%	39,04%
Alucinaciones o parálisis al quedarse dormido o al despertar	34,60%	34,18%	35,00%	41,93%	37,80%	35,14%	23,45%
Pérdida súbita del tono muscular (cataplejía)	33,56%	33,39%	33,71%	34,37%	36,00%	34,95%	28,41%
Desconocimiento de la narcolepsia	1,21%	1,59%	0,85%	0,41%	1,82%	0,66%	1,83%
Todos los síntomas	0,46%	0,55%	0,39%	0,40%	0,21%	0,87%	0,37%
Hipervigilancia o insomnio	0,09%	0,18%	0,00%	0,00%	0,00%	0,33%	0,00%
Problemas respiratorios	0,06%	0,00%	0,11%	0,00%	0,21%	0,00%	0,00%
Experiencia personal de la enfermedad	0,04%	0,09%	0,00%	0,00%	0,00%	0,16%	0,00%
No contesta	15,35%	16,35%	14,41%	16,00%	11,32%	16,13%	18,60%

¿Qué síntomas asociados a la narcolepsia comprendes?



Nota: Al tratarse de una pregunta de respuesta múltiple, la suma de los porcentajes de respuesta no necesariamente será el 100%.

¿Qué síntomas asociados a la narcolepsia comprendes?



Nota: Al tratarse de una pregunta de respuesta múltiple, la suma de los porcentajes de respuesta no necesariamente será el 100%.

¿Qué síntomas asociados a la narcolepsia comprendes?

Conclusiones:

- La **somnolencia excesiva diurna** es el síntoma de la narcolepsia que presenta mayor nivel de comprensión en la población, alcanzando el **70%**.
- La cataplejía, la parálisis del sueño y las alucinaciones muestran niveles de comprensión notablemente inferiores, situándose en torno al **30-35%**.
- La comprensión de los síntomas es mayor en los grupos más jóvenes y disminuye con la edad.



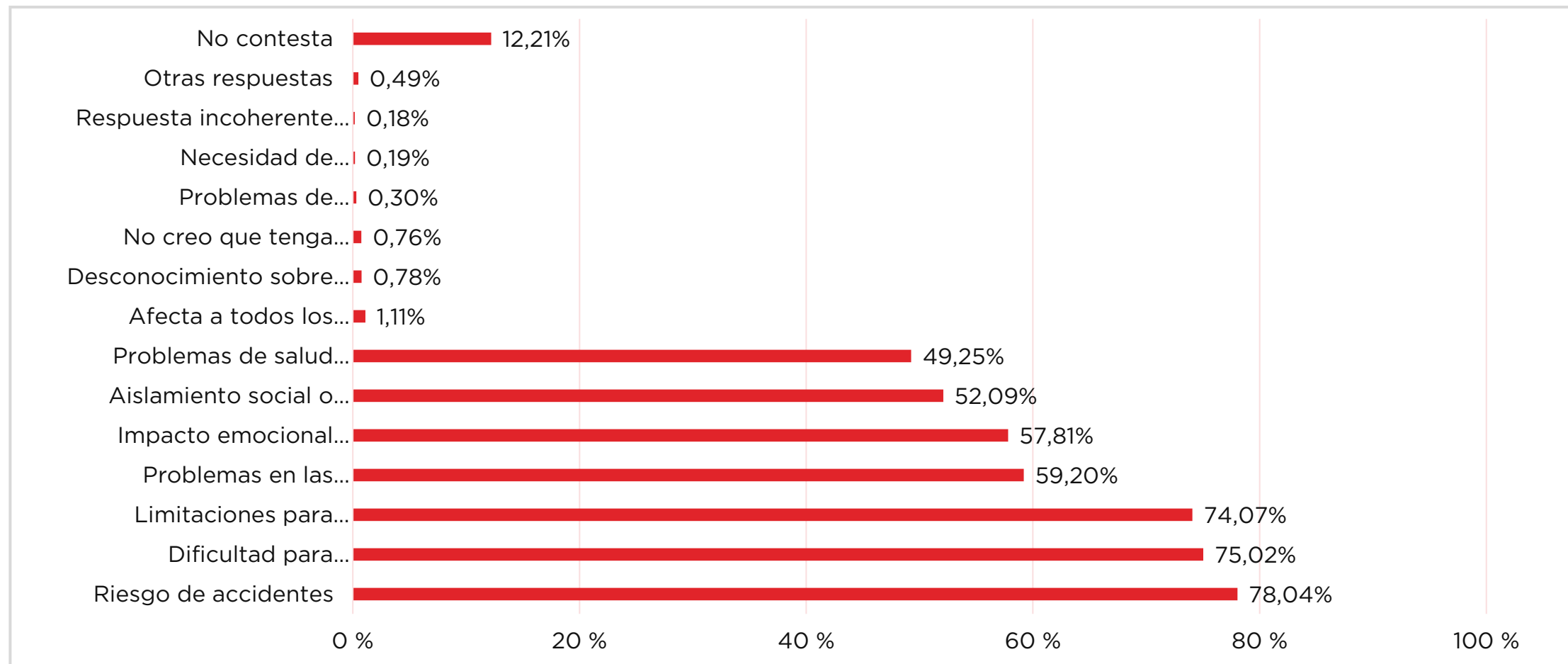
Episodios de sueño repentinos

son el segundo síntoma más citado

¿Crees que puede afectar la narcolepsia a la vida de una persona de alguna de otras formas?

Respuesta	% Casos	Varón	Mujer	18-34	35-49	50-64	65+
Riesgo de accidentes	78,04%	78,33%	77,77%	76,93%	82,16%	79,45%	72,72%
Dificultad para mantener un empleo o un rendimiento laboral estable	75,02%	76,23%	73,87%	77,49%	81,17%	75,54%	64,95%
Limitaciones para conducir o realizar actividades que requieran atención	74,07%	74,28%	73,88%	74,57%	79,59%	76,79%	64,18%
Problemas en las relaciones personales o familiares	59,20%	59,82%	58,62%	63,41%	64,08%	59,15%	49,64%
Impacto emocional (ansiedad, depresión, baja autoestima)	57,81%	59,04%	56,65%	58,63%	62,91%	61,59%	46,94%
Aislamiento social o incomprensión del entorno	52,09%	54,00%	50,29%	54,64%	56,66%	53,86%	42,41%
Problemas de salud asociados (obesidad, trastornos metabólicos, etc...)	49,25%	49,16%	49,34%	49,82%	50,48%	56,09%	39,80%
Afecta a todos los aspectos de la vida	1,11%	1,08%	1,14%	1,20%	1,67%	1,46%	0,00%
Desconocimiento sobre la narcolepsia	0,78%	1,07%	0,51%	0,00%	1,23%	0,65%	1,12%
No creo que tenga gran impacto	0,76%	0,87%	0,66%	0,48%	1,50%	0,91%	0,00%
Problemas de concentración	0,30%	0,00%	0,59%	0,00%	0,27%	0,20%	0,74%
Necesidad de precauciones especiales	0,19%	0,18%	0,20%	0,87%	0,00%	0,00%	0,00%
Respuesta incoherente o ininteligible	0,18%	0,00%	0,34%	0,39%	0,00%	0,00%	0,38%
Otras respuestas	0,49%	0,37%	0,61%	0,41%	0,31%	1,20%	0,00%
No contesta	12,21%	12,04%	12,36%	12,85%	7,75%	12,55%	16,45%

Según tu opinión, ¿crees que puede afectar la narcolepsia a la vida de una persona de alguna de otras formas?



Nota: Al tratarse de una pregunta de respuesta múltiple, la suma de los porcentajes de respuesta no necesariamente será el 100%.

¿Crees que puede afectar la narcolepsia a la vida de una persona de alguna de otras formas?

Conclusiones:

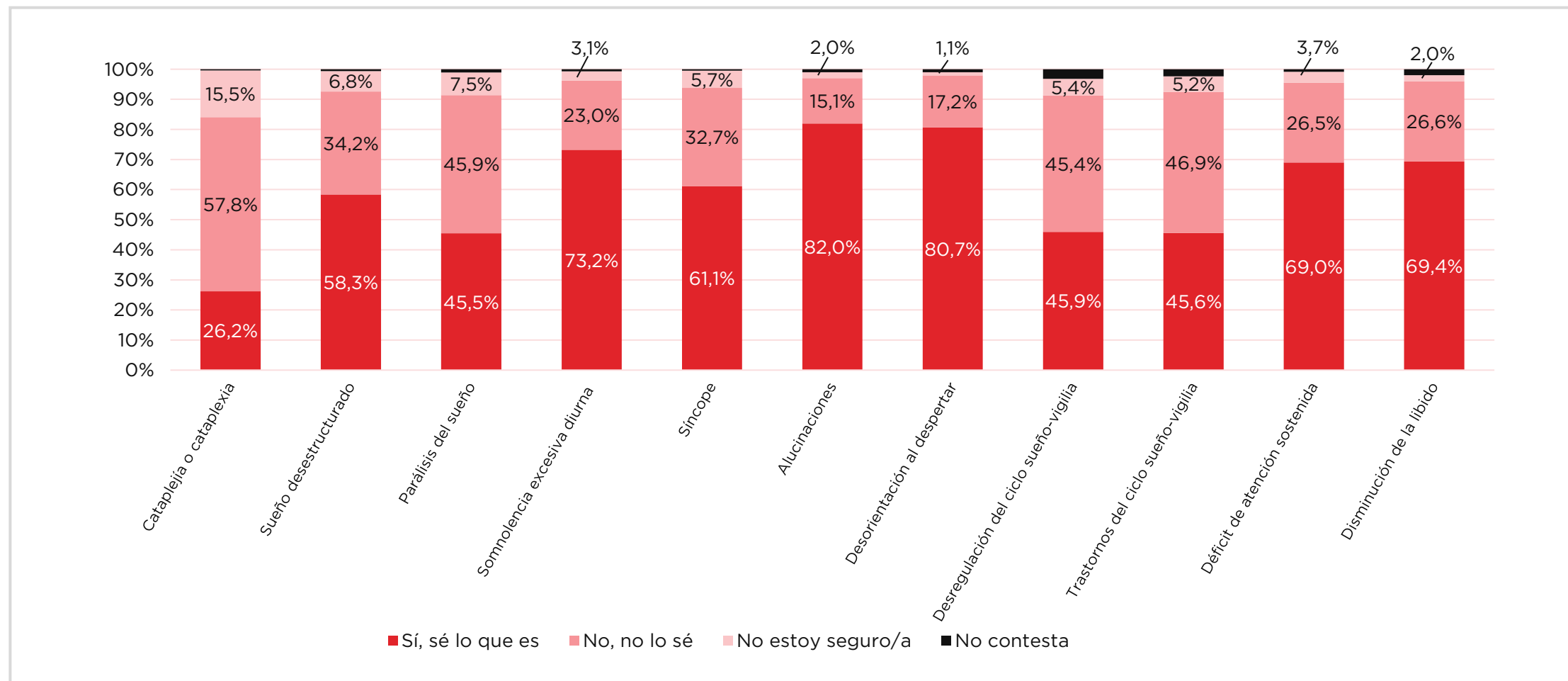
- Dificultades laborales y limitaciones en actividades que requieran atención, son otras de las afectaciones más mencionadas.
- Otros efectos que reconocen más del 50% son los problemas de relación, el impacto emocional y la incompreensión del entorno
- La percepción del impacto de la narcolepsia es elevada en todos los grupos de edad, especialmente entre la franja entre **35 y 49 años**.



Riesgo de accidentes

es la consecuencia de la narcolepsia más destacada por los encuestados (60%)

¿Has oído alguna vez los siguientes conceptos?



Nota: Al tratarse de una pregunta de respuesta múltiple, la suma de los porcentajes de respuesta no necesariamente será el 100%.

Reconocimiento de conceptos relacionados con la narcolepsia

Conclusiones:

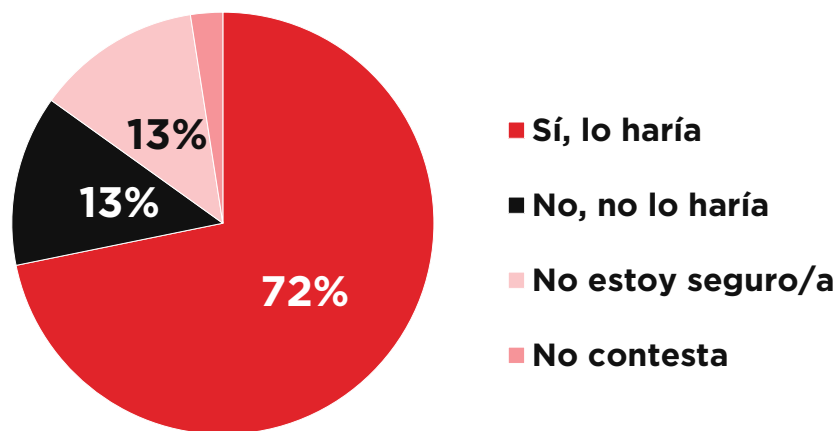
- Entre los 45 y 64 años, la somnolencia excesiva diurna es conocida por aproximadamente el **65% de la población**.
- Conceptos como la **desregulación del ciclo sueño-vigilia** o los **trastornos del ciclo sueño-vigilia** presentan niveles de conocimiento inferiores al 40% en la mayoría de los grupos de edad
- La **cataplejía** no supera el 30% de conocimiento en ningún tramo de edad.



La parálisis del sueño

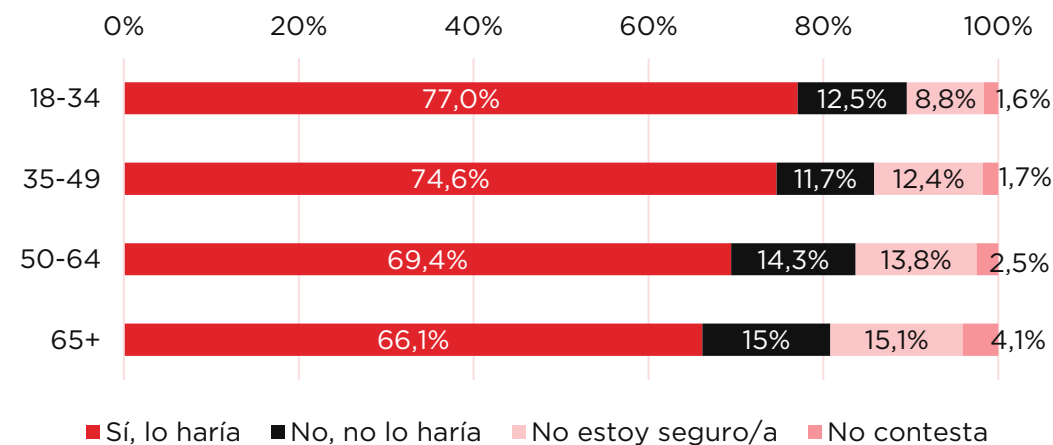
es el término más reconocido en todos los tramos de edad, superando el 70% entre 18-44 años y situándose en torno al 60% a partir de los 55

¿Considerarías participar en un grupo de apoyo si te diagnosticaran narcolepsia?

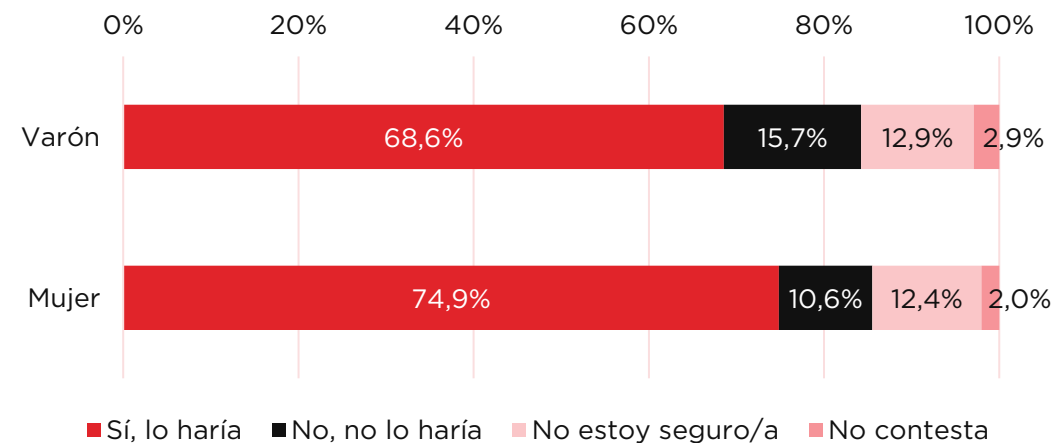


Respuesta	%	
Sí, lo haría	71,80%	
No, no lo haría	13,09%	
No estoy seguro/a	12,65%	
No contesta	2,46%	

Cruces por rango de edad



Cruces por sexo



¿Considerarías participar en un grupo de apoyo si te diagnosticaran narcolepsia?

Cruces por edad y sexo

Respuesta	% Casos	Varón	Mujer	18-34	35-49	50-64	65+
Sí, lo haría	71,80%	68,55%	74,86%	77,06%	74,65%	69,44%	66,16%
No, no lo haría	13,09%	15,69%	10,65%	12,48%	11,16%	14,26%	14,65%
No estoy seguro/a	12,65%	12,86%	12,44%	8,83%	12,44%	13,83%	15,14%
No contesta	2,46%	2,90%	2,05%	1,63%	1,75%	2,48%	4,05%

¿Considerarías participar en un grupo de apoyo si te diagnosticaran narcolepsia?

Conclusiones:

- El **72%** afirma que sí consideraría participar en un grupo de apoyo.
- La disposición a participar es algo mayor en las **mujeres (75%)** que en los **hombres (69%)**.
- Los jóvenes, más dispuestos a participar en estas asociaciones.



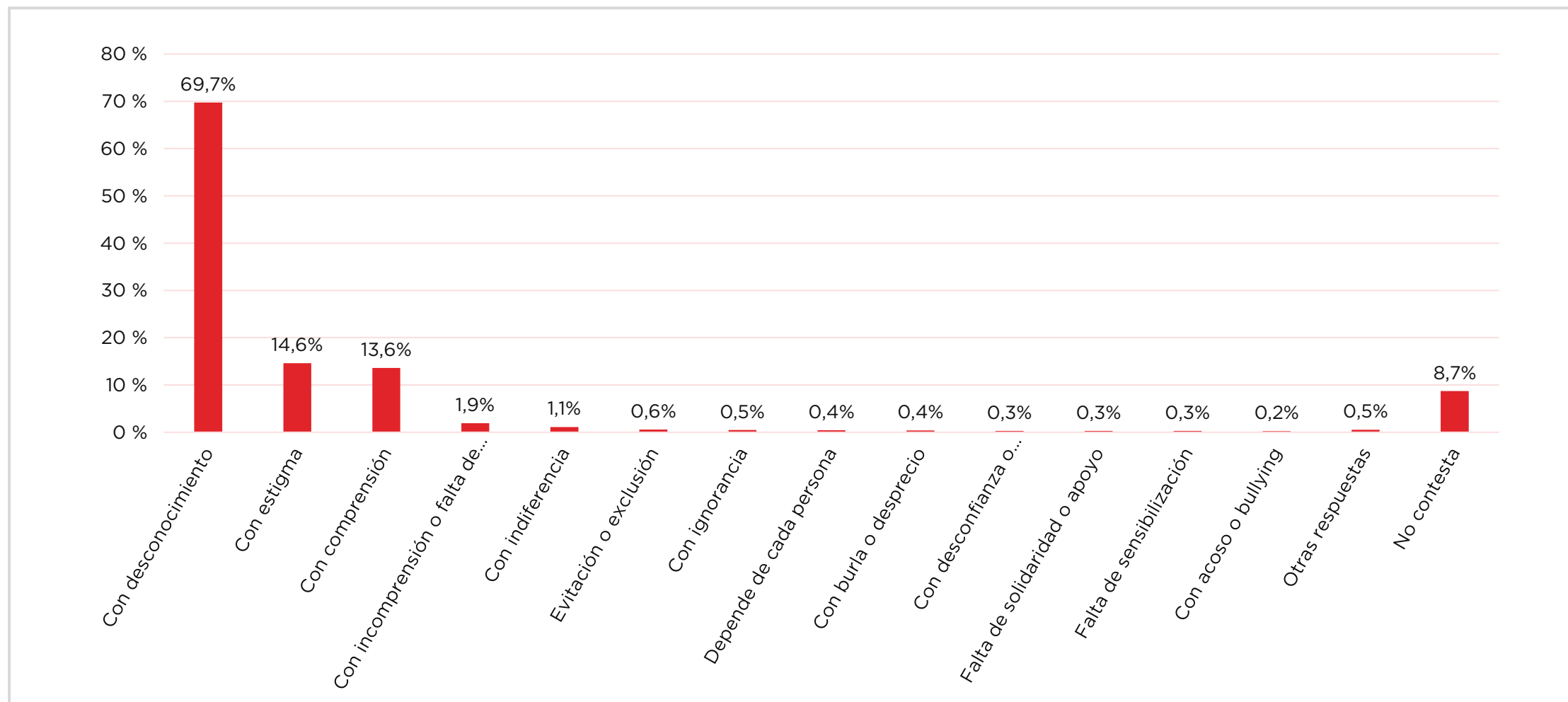
**En torno al
30% es
reticente**

o no tendría claro
recibir ayuda de un
grupo de apoyo

¿Cómo crees que la sociedad percibe a las personas con narcolepsia?

Respuesta	% Casos	Varón	Mujer	18-34	35-49	50-64	65+
Con desconocimiento	69,72%	70,25%	69,22%	67,31%	73,92%	73,41%	62,99%
Con estigma	14,62%	13,88%	15,31%	17,30%	12,77%	15,65%	13,16%
Con comprensión	13,58%	13,85%	13,33%	12,03%	13,48%	12,25%	16,60%
Con incomprensión o falta de comprensión	1,91%	2,15%	1,69%	2,26%	1,85%	1,11%	2,55%
Con indiferencia	1,12%	1,64%	0,63%	2,85%	0,72%	0,81%	0,31%
Evitación o exclusión	0,57%	0,55%	0,60%	0,39%	0,81%	0,33%	0,74%
Con ignorancia	0,48%	0,73%	0,24%	0,82%	0,51%	0,59%	0,00%
Depende de cada persona	0,44%	0,72%	0,17%	0,00%	0,96%	0,32%	0,38%
Con burla o desprecio	0,40%	0,34%	0,45%	0,33%	0,54%	0,66%	0,00%
Con desconfianza o escepticismo	0,28%	0,27%	0,29%	0,00%	0,52%	0,51%	0,00%
Falta de solidaridad o apoyo	0,27%	0,19%	0,34%	0,00%	0,00%	0,00%	1,12%
Falta de sensibilización	0,26%	0,55%	0,00%	0,41%	0,31%	0,33%	0,00%
Con acoso o bullying	0,22%	0,00%	0,42%	0,66%	0,25%	0,00%	0,00%
Otras respuestas	0,53%	0,26%	0,79%	0,78%	0,83%	0,49%	0,00%
No contesta	8,71%	7,87%	9,50%	5,56%	6,30%	8,95%	14,19%

¿Cómo crees que la sociedad percibe a las personas con narcolepsia?



Nota: Al tratarse de una pregunta de respuesta múltiple, la suma de los porcentajes de respuesta no necesariamente será el 100%.

¿Cómo crees que la sociedad percibe a las personas con narcolepsia?

Conclusiones:

- El **70%** considera que la sociedad percibe a las personas con narcolepsia desde el desconocimiento.
- Solo el **14%** afirma que la sociedad percibe comprensión en torno a este trastorno.
- Apenas se menciona la falta de comprensión, indiferencia, escepticismo o falta de solidaridad relacionadas con la narcolepsia.

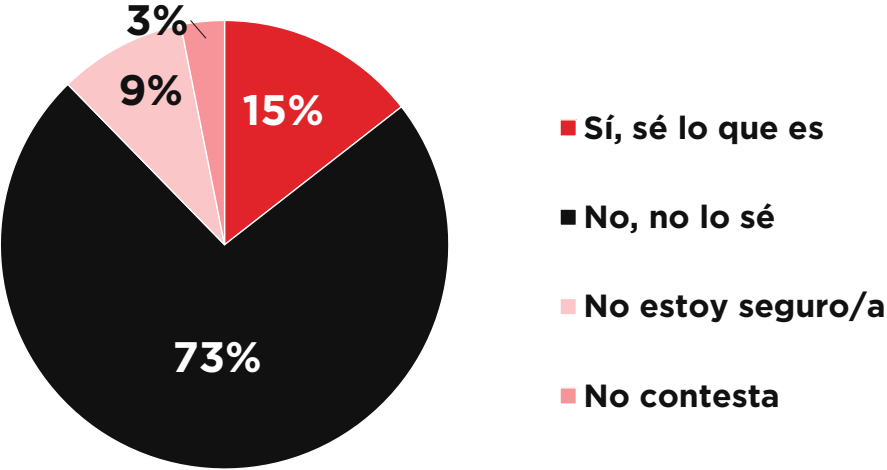


Un 15% de la población

cree que la sociedad estigmatiza a las personas con narcolepsia



¿Crees que existe suficiente información sobre trastornos del sueño en medios y redes sociales?



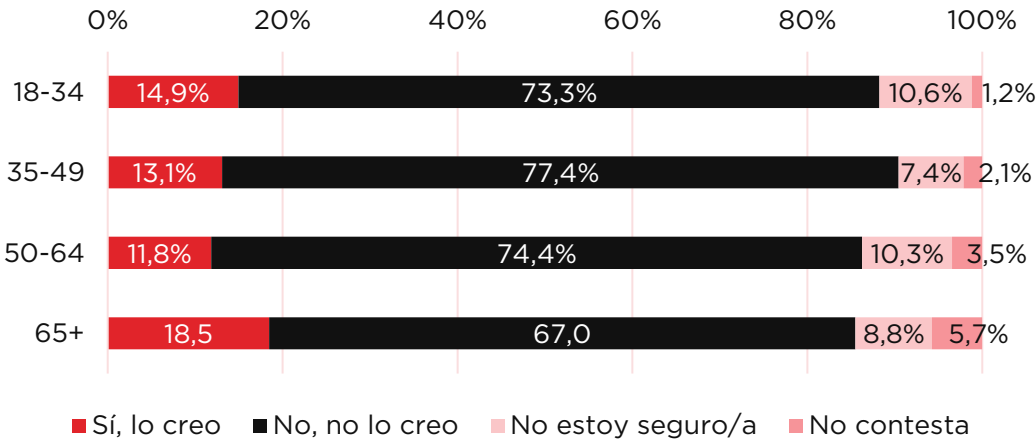
Respuesta

%

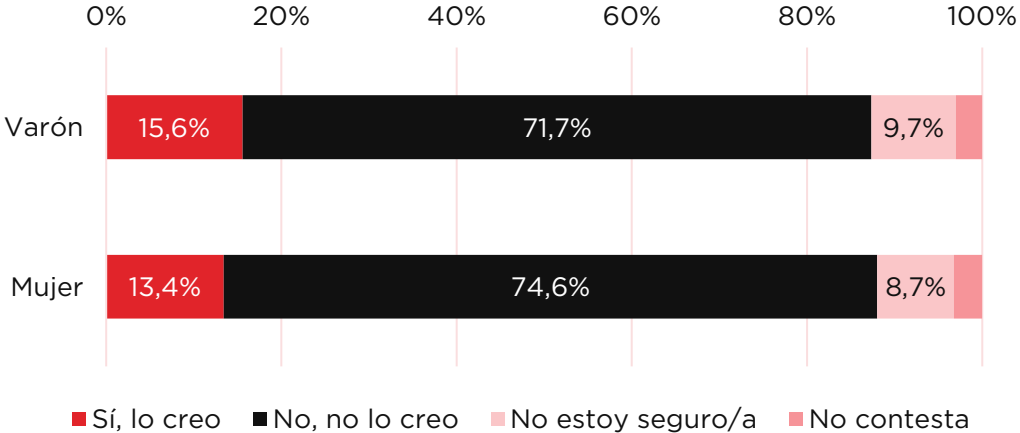


Sí, lo creo	14,46%
No, no lo creo	73,22%
No estoy seguro/a	9,18%
No contesta	3,13%

Cruces por rango de edad



Cruces por sexo



¿Crees que existe suficiente información sobre trastornos del sueño en medios y redes sociales?

Cruces por edad y sexo

Respuesta	% Casos	Varón	Mujer	18-34	35-49	50-64	65+
Sí, lo creo	14,46%	15,56%	13,42%	14,96%	13,08%	11,85%	18,47%
No, no lo creo	73,22%	71,77%	74,59%	73,29%	77,36%	74,43%	67,01%
No estoy seguro/a	9,18%	9,65%	8,74%	10,56%	7,43%	10,27%	8,77%
No contesta	3,13%	3,02%	3,25%	1,20%	2,14%	3,46%	5,75%

¿Crees que existe suficiente información sobre trastornos del sueño en medios y redes sociales?

Conclusiones:

- **8 de cada 10 personas** cree que no hay suficiente información sobre trastornos de sueño o lo duda.
- Solo el **14,5%** cree que sí se conoce la narcolepsia, sobre todo los **mayores** de 65 años y los más **jóvenes**.
- **Las mujeres** señalan en mayor proporción que no hay suficiente información.



**No existe
suficiente
información**

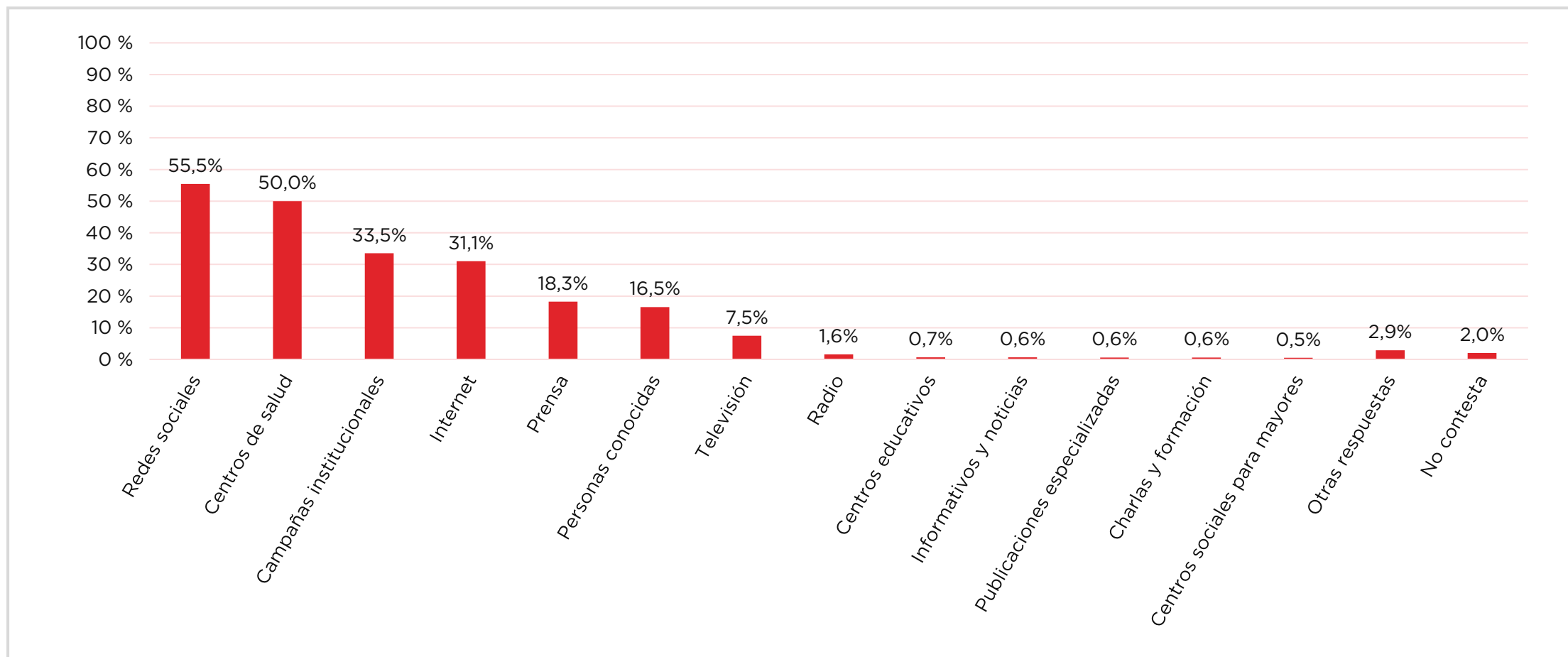
en medios y redes
sociales sobre trastornos
del sueño, según el 73%
de los encuestados

¿Qué canales consideras más eficaces para concienciar sobre enfermedades del sueño?

Respuesta	% Casos	Varón	Mujer	18-34	35-49	50-64	65+
Redes sociales	55,45%	56,07%	54,87%	82,82%	64,03%	47,76%	28,39%
Centros de salud	49,95%	48,27%	51,53%	36,90%	47,10%	55,32%	59,54%
Campañas institucionales	33,54%	32,86%	34,18%	22,67%	35,31%	44,69%	29,35%
Internet	31,05%	33,04%	29,18%	28,72%	37,60%	30,72%	25,92%
Prensa	18,25%	19,12%	17,44%	14,72%	18,21%	22,66%	16,76%
Personas conocidas	16,51%	17,19%	15,87%	12,38%	17,50%	18,72%	16,76%
Televisión	7,50%	7,68%	7,33%	6,71%	4,73%	7,67%	11,28%
Radio	1,57%	1,62%	1,53%	0,00%	1,76%	1,42%	2,99%
Centros educativos	0,68%	0,90%	0,47%	1,22%	0,31%	0,90%	0,36%
Informativos y noticias	0,64%	0,55%	0,73%	0,00%	0,46%	0,96%	1,10%
Publicaciones especializadas	0,57%	0,33%	0,79%	0,88%	0,31%	0,48%	0,68%
Charlas y formación	0,57%	0,35%	0,78%	0,00%	0,30%	0,53%	1,46%
Centros sociales para mayores	0,53%	0,19%	0,86%	0,00%	0,00%	0,69%	1,48%
Otras respuestas	2,89%	2,56%	3,21%	2,36%	1,94%	4,03%	3,25%
No contesta	1,99%	1,40%	2,54%	0,00%	1,04%	2,55%	4,34%

Nota: Al tratarse de una pregunta de respuesta múltiple, la suma de los porcentajes de respuesta no necesariamente será el 100%.

¿Qué canales consideras más eficaces para concienciar sobre enfermedades del sueño?



Nota: Al tratarse de una pregunta de respuesta múltiple, la suma de los porcentajes de respuesta no necesariamente será el 100%.

¿Qué canales consideras más eficaces para concienciar sobre enfermedades del sueño?

Conclusiones:

- Los **centros de salud** como fuente de información son citados por la **mitad de entrevistados**.
- Este porcentaje alcanza el **83% en jóvenes** y se queda en el 28,4% en mayores de 65 años.
- Las campañas institucionales e internet, también entre las principales fuentes para concienciar (citadas por un tercio).



**El 55%
considera las
redes sociales
el canal**

más eficaz para
concienciar sobre
enfermedades del sueño



Copyright© 2026 Takeda Pharmaceutical Company Limited. All rights reserved. Takeda and the Takeda Logo are trademarks of Takeda Pharmaceutical Company Limited.