

# Black friday

# Black friday

[objetivo]

Comunicar a los usuarios que dispondrán de hasta un 60% de descuento en colchones y packs superahorro.

[objetivo]

Comunicar a los usuarios que dispondrán de hasta un 60% de descuento en colchones y packs superahorro.

[insight]

Impactar a los usuarios, generar una campaña diferencial.

Fuente: El Independiente

La calidad del sueño de los españoles tampoco es buena. Según el estudio de Recharge Energy, el 29% de los encuestados tarda más de una hora en quedarse dormido, cuando el tiempo medio para conciliar el sueño es de 15 minutos en adultos sanos y sin trastornos del sueño. Además, un 38% de los participantes en el estudio se despierta habitualmente a lo largo de la noche y luego tiene dificultades para volver a conciliar el sueño.

<https://www.elindependiente.com/vida-sana/2021/03/15/tres-de-cada-cuatro-espanoles-no-duermen-lo-suficiente-a-causa-del-estres-y-las-pantallas/#:~:text=La%20calidad%20del%20sue%C3%B1o%20de,y%20sin%20trastornos%20del%20sue%C3%B1o.>

Fuente: MedScape

Noticias y Perspectivas > Medscape Noticias Médicas

## La media de sueño de los españoles es de 6,8 horas y 63% asegura dormir mal a causa de estrés

Carla Nieto Martínez  
15 de marzo de 2019

<https://espanol.medscape.com/verarticulo/5903803#:~:text=La%20media%20de%20sue%C3%B1o%20de,mal%20a%20causa%20de%20estr%C3%A9s&text=El%20porcentaje%20de%20espa%C3%B1oles%20que,es%20de%206%2C8%20horas.>

Fuente: EuropaPress

En este sentido, los españoles consideran que el sueño es el segundo aspecto que afecta más a la salud (34%) después de la alimentación (39%) y por encima del ejercicio físico (27%). Además, dos de cada tres personas culpan al estrés y la preocupación de su mala calidad de sueño.

<https://www.europapress.es/comunicados/sociedad-00909/noticia-comunicado-mas-mitad-espanoles-no-duerme-bien-utiliza-fin-semana-recuperar-sueno-perdido-20190314170642.html>

Fuente: UltimaHora

NACIONALES

## OMS recomienda dormir al menos 6 horas diarias

<https://www.ultimahora.com/oms-recomienda-dormir-al-menos-6-horas-diarias-n786516.html>

Fuente: EuropaPress

europapress / comunicados / comunicados sociedad

Actualizado 14/03/2019 17:06

## Más de la mitad de los españoles no duerme bien y utiliza el fin de semana para recuperar el sueño perdido

<https://www.europapress.es/comunicados/sociedad-00909/noticia-comunicado-mas-mitad-espanoles-no-duerme-bien-utiliza-fin-semana-recuperar-sueno-perdido-20190314170642.html>

Fuente: El Periodico

## Más de la mitad de los españoles no duerme bien

La mayoría no llega a las 7 horas de sueño entre semana

<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20190315/calidad-sueno-dormir-7355926>

Fuente: EuropaPress

El porcentaje de españoles que duerme mal (58%) superó al de los que duerme bien (42%), destacando que un 13% de los encuestados no descansa "nada bien". Con este estudio se pretende demostrar que la calidad del sueño de los españoles no es óptima, ya que los españoles duermen una media de 6,8 horas entre semana, mientras que se usa el fin de semana para recuperar el sueño perdido.

<https://www.europapress.es/comunicados/sociedad-00909/noticia-comunicado-mas-mitad-espanoles-no-duerme-bien-utiliza-fin-semana-recuperar-sueno-perdido-20190314170642.html>

Fuente: El Independiente

La calidad del sueño de los españoles tampoco es buena. Según el estudio de Recharge Energy, el 29% de los encuestados tarda más de una hora en quedarse dormido, cuando el tiempo medio para conciliar el sueño es de 15 minutos en adultos sanos y sin trastornos del sueño. Además, un 38% de los participantes en el estudio se despierta habitualmente a lo largo de la noche y luego tiene dificultades para volver a dormir.

<https://www.elindependiente.com/2019/03/14/la-calidad-del-sueno-de-los-espanoles-no-duermen-lo-suficiente-estudio-recharge-energy/>

Fuente: MedScape

Noticias y Perspectivas > Medscape Noticias Médicas

# La media de sueño de los españoles es de 6,8 horas y 63% asegura dormir mal a causa de estrés

Fuente: EuropaPress

En este sentido, los españoles consideran que el sueño es el segundo aspecto que afecta más a la salud (34%) después de la alimentación (39%) y por encima del ejercicio físico (27%). Además, dos de cada tres personas culpan al estrés y la preocupación de su mala calidad de sueño.

<https://www.europapress.es/comunicados/sociedad-00909/noticia-comunicado-mas-mitad-espanoles-no-duerme-bien-utiliza-fin-semana-recuperar-sueno-perdido-20190314170642.html>

Fuente: EuropaPress **Resultados obtenidos de la encuesta '¿Cómo duermen los españoles?' realizada por Ipsos para Philips y la Sociedad Española de Sueño (SES) con motivo del Día Mundial del Sueño.**

europapress / comunicados / comunicados sociedad Actualizado 14/03/2019 17:06

## Más de la mitad de los españoles no duerme bien y utiliza el fin de semana para recuperar el sueño perdido

<https://www.europapress.es/comunicados/sociedad-00909/noticia-comunicado-mas-mitad-espanoles-no-duerme-bien-utiliza-fin-semana-recuperar-sueno-perdido-20190314170642.html>

## Más de la mitad de los españoles no duerme bien

La mayoría no llega a las 7 horas de sueño entre semana

<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20190315/calidad-sueno-dormir-7355926>

Fuente: EuropaPress

El porcentaje de españoles que duerme mal (58%) superó al de los que duerme bien (42%), destacando que un 13% de los encuestados no descansa "nada bien". Con este estudio se pretende demostrar que la calidad del sueño de los españoles no es óptima, ya que los españoles duermen una media de 6,8 horas entre semana, mientras que se usa el fin de semana para recuperar el sueño perdido.

<https://www.europapress.es/comunicados/sociedad-00909/noticia-comunicado-mas-mitad-espanoles-no-duerme-bien-utiliza-fin-semana-recuperar-sueno-perdido-20190314170642.html>

Fuente: El Independiente

La calidad del sueño de los españoles tampoco es buena. Según el estudio de Recharge Energy, el 29% de los encuestados tarda más de una hora en quedarse dormido, cuando el tiempo medio para conciliar el sueño es de 15 minutos en adultos sanos y sin trastornos del sueño. Además, un 38% de los participantes en el estudio se despierta habitualmente a lo largo de la noche y luego tiene dificultades para volver a conciliar el sueño.

<https://www.elindependiente.com/vida-sana/2021/03/15/tres-de-cada-cuatro-espanoles-no-duermen-lo-suficiente-a-causa-del-estres-y-las-pantallas/#:~:text=La%20calidad%20del%20sue%C3%B1o%20de,y%20sin%20trastornos%20del%20sue%C3%B1o.>

Fuente: EuropaPress

En este sentido, los españoles consideran que el sueño es el segundo aspecto que afecta más a la salud (34%) después de la alimentación (39%) y por encima del ejercicio físico (27%). Además, dos de cada tres personas culpan al estrés y la preocupación de su mala calidad de sueño.

<https://www.europapress.es/comunicados/sociedad-00909/noticia-comunicado-mas-mitad-espanoles-no-duerme-bien-utiliza-fin-semana-recuperar-sueno-perdido-20190314170642.html>

Fuente: MedScape

Noticias y Perspectivas > Medscape Noticias Médicas

La media de sueño de los españoles es de 6,8 horas y 63% asegura dormir mal a causa de

Fuente: UltimaHora

# La OMS asegura que no dormir lo necesario ya es una epidemia mundial, y que cada vez es mayor el reconocimiento del sueño en la salud pública.

Fuente: EuropaPress

europapress / comunicados / comunicados sociedad Actualizado 14/03/2019 17:06

## Más de la mitad de los españoles no duerme bien y utiliza el fin de semana para recuperar el sueño perdido

<https://www.europapress.es/comunicados/sociedad-00909/noticia-comunicado-mas-mitad-espanoles-no-duerme-bien-utiliza-fin-semana-recuperar-sueno-perdido-20190314170642.html>

Fuente: El Periodico

<https://efesalud.com/dia-mundial-sueno-dormir-mal-problema-salud/>

## Más de la mitad de los españoles no duerme bien

La mayoría no llega a las 7 horas de sueño entre semana

<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20190315/calidad-sueno-dormir-7355926>

Fuente: EuropaPress

El porcentaje de españoles que duerme mal (58%) superó al de los que duerme bien (42%), destacando que un 13% de los encuestados no descansa "nada bien". Con este estudio se pretende demostrar que la calidad del sueño de los españoles no es óptima, ya que los españoles duermen una media de 6,8 horas entre semana, mientras que se usa el fin de semana para recuperar el sueño perdido.

<https://www.europapress.es/comunicados/sociedad-00909/noticia-comunicado-mas-mitad-espanoles-no-duerme-bien-utiliza-fin-semana-recuperar-sueno-perdido-20190314170642.html>

Desde **Marmota**  
queremos reclamar el  
**derecho** a dormir bien.

Dirigiéndonos a ese  
**63%** de la población  
que duerme mal.





¡Reclama tu derecho a dormir bien!

by: [MARMOTA]

# “La OMS asegura que no dormir lo necesario ya es una epidemia mundial”


Agencia efesalud: <https://efesalud.com/dia-mundial-sue-no-dormir-mal-problema-salud/>

[MARMOTA]

# “La media de sueño de los españoles es de 6,8 horas, y el 60% de los españoles asegura dormir mal”

Resultados obtenidos de la encuesta '¿Cómo duermen los españoles?' realizada por Ipsos para Philips y la Sociedad Española de Sueño (SES) con motivo del Día Mundial del Sueño.

[MARMOTA]



Este Black Friday en Marmota queremos reclamar el derecho a dormir bien de ese 60% de los españoles.... ¿Cómo?

[MARMOTA]

# Media de sueño españoles es 3 horas, y el 60% españoles para dormir mal”

datos de la encuesta '¿Cómo duermen los es-  
pañoles?' realizada por Ipsos para Philips y la Sociedad Espa-  
ñola de Neumología (SENE) con motivo del Día Mundial del Sueño.

[MARMOTA]



Thanks :)