



IRSST
Instituto Regional
de Seguridad y Salud
en el Trabajo



Infografía

Impacto económico de dormir mal en la Comunidad de Madrid



Comunidad
de Madrid

La calidad del sueño en la Comunidad de Madrid

La Comunidad de Madrid (CM), con 6,7 millones de habitantes, representa aproximadamente el 14% de la población española. Aplicar políticas de mejora del sueño podría traer beneficios sanitarios, económicos y sociales directos.



Diversas fuentes estiman que el coste total de los trastornos del sueño en España se sitúa entre el

3% y el 4% del PIB

(entre 36.000 y 48.000 millones de euros)

Herramientas clave ya aplicadas en la CM

Celebración del Día Mundial del Sueño por el IRSST

Jornadas técnicas y acciones de concienciación laboral.

Campaña del Metro de Madrid y Alianza del Sueño (2025)

Sensibilización ciudadana sobre la importancia del descanso.

Publicaciones del IRSST sobre salud psicosocial y descanso

Materiales divulgativos y técnicos sobre factores de riesgo.

Invertir en calidad del sueño no solo es una medida de salud pública, sino una estrategia económica y de prevención efectiva para la CM. Mejores trabajadores, menos costes y una sociedad más sana.

Beneficios de la mejora del sueño

EN SALUD PÚBLICA



- Descenso en la incidencia de enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes tipo 2, ansiedad, depresión y obesidad.
- Mejora en el estado inmunológico general de la población.
- Reducción del uso de medicamentos hipnóticos y ansiolíticos (España lidera su consumo en Europa).
- Menor demanda de atención primaria y especializada.

EN LA ECONOMÍA

- Mayor rendimiento laboral: empleados más productivos, concentrados y con menor rotación.
- Disminución del absentismo y presentismo.
- Ahorros significativos en costes sanitarios, seguros y compensaciones laborales.

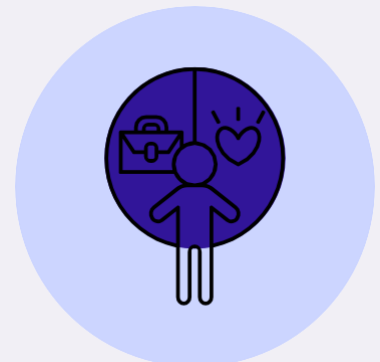


EN SEGURIDAD VIAL Y LABORAL

- Reducción de accidentes laborales y de tráfico relacionados con la fatiga y la somnolencia.
- Menores costes para servicios de emergencia, bajas prolongadas o juicios laborales.
- Mejora de la cultura preventiva y bienestar en sectores críticos como el transporte, sanidad o industria.

EN CALIDAD DE VIDA

- Mejora del estado de ánimo, relaciones interpersonales y cohesión social.
- Mayor satisfacción vital y equilibrio emocional.
- Reducción de desigualdades asociadas al estrés crónico y la salud mental.



El sueño no es solo una necesidad biológica: es una palanca estratégica de salud pública, desarrollo económico y sostenibilidad social.



Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo.
Comunidad de Madrid C/Ventura Rodríguez, 7.
28008 Madrid
Teléfono: 91 580 36 52
E-mail: irsst@madrid.org