

Día Mundial del Sueño:

# Dormir menos se asocia a mayores ingresos, dice estudio elaborado por chilenos

MARÍA PAZ NAUDON

“A mí me sorprendió bastante este resultado, porque mi intuición inicial era la contraria: pensaba que las personas con mayores ingresos dormirían más”, señala Francisca Pérez, académica e investigadora de la Escuela de Negocios UAI.

Tres académicos chilenos, entre ellos Pérez, lideraron una investigación que señala que las horas de sueño tienden a reducirse a medida que aumentan los ingresos de las personas. Compararon dos grupos: el 25% de mayores ingresos y el 25% de menores recursos en 14 países con distintas realidades económicas. Hay economías avanzadas como Noruega, Estados Unidos y Países Bajos, y otras en desarrollo como Chile, Ecuador, Perú y Sudáfrica.

El resultado: hombres de 25 a 65 años que trabajan jornada completa y están en el tramo alto de ingreso duermen en torno a media hora diaria menos que quienes están en el tramo bajo.

La diferencia es generalizada dentro de cada país. Y no solo eso: la población en las economías con mayor PIB per cápita, como Noruega o Estados Unidos, tiende a dormir menos.

## El tiempo del ocio

Los autores del *paper* son Cristián Jara, del Ministerio de Economía, y los economistas asociados a la UAI Rodrigo Wagner y Francisca Pérez. Wagner era, hasta el miércoles, el coordinador macroeconómico del Ministerio de Hacienda del gobierno pasado.

Los economistas advierten que el estudio, publicado en “*Economics and Human Biology*”, no demuestra causalidad. Primero, a nivel macro, comparan el promedio de horas de sue-

Un resultado “contraintuitivo” encontraron tres economistas que analizaron el descanso en Chile y en otra decena de países.

## Horas de sueño promedio por país

|                                                                                                    | Personas con mayores ingresos* | Personas con menores ingresos** |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
|  Alemania        | 7.039                          | 7.483                           |
|  Chile          | 6.833                          | 7.371                           |
|  Corea del Sur  | 6.966                          | 7.292                           |
|  Dinamarca      | 6.844                          | 7.228                           |
|  Ecuador        | 7.443                          | 7.728                           |
|  Eslovenia      | 7.179                          | 6.852                           |
|  España         | 7.213                          | 7.476                           |
|  Estados Unidos | 7.229                          | 7.827                           |
|  Noruega        | 6.956                          | 7.772                           |
|  Países Bajos   | 7.306                          | 8.350                           |
|  Perú           | 7.200                          | 8.056                           |
| Prom. ponderado por muestra                                                                        | 7.284                          | 7.747                           |
| Promedio simple                                                                                    | 7.146                          | 7.578                           |
|  Reino Unido    | 7.069                          | 6.444                           |
|  Sudáfrica      | 7.624                          | 8.628                           |

\* Corresponde a las personas ubicadas en el cuartil superior de ingreso del país.

\*\* Corresponde a las personas ubicadas en el cuartil inferior de ingreso.

Fuente: Investigación de Cristián Jara, Francisca Pérez, Rodrigo Wagner.

tan cerca de 11 minutos extra. El fenómeno se aplica dentro de Chile y es consistente con lo que encuentran en otros países.

Francisca Pérez señala que, cuando sube el ingreso, lo lógico sería detectar dos efectos: por un lado, el tiempo se vuelve más valioso y se “encarece” el ocio; pero al mismo tiempo, tener más ingresos permite consumir más de ese ocio. “Yo pensaba que este segundo efecto dominaría”, dice Pérez. “Lo interesante de este estudio es que encontramos otro efecto: las personas no solo sustituyen entre trabajo y ocio, sino también entre distintas actividades dentro del tiempo libre. A medida que aumentan los ingresos, cambia la forma en que se usa ese tiempo”, agrega.

La muestra es masculina. “Elegimos centrarnos en hombres, porque es una muestra más comparable”, mientras que en mujeres hay demasiada heterogeneidad, explica Cristián Jara.

## La pobreza de sueño

Hoy se conmemora el Día Mundial del Sueño. “Una persona tiene que dormir en promedio, dependiendo de la edad, entre seis y ocho horas. En general, las mujeres requieren una hora más de sueño”, señala el médico José Ignacio Marmolejo, *founder* & CEO de HIS (Health Intelligence Solutions).

El *paper* indica que la población experimenta pobreza de sueño, definida como dormir menos de seis horas al día, casi independientemente de su nivel de ingresos. De esos países, Chile muestra la tasa más alta de pobreza del sueño, cercana a 22%.

ño entre países con distinto PIB per cápita. Segundo, a nivel micro, comparan dentro de cada país cuánto duermen trabajadores hombres de jornada completa según el tramo de ingreso de su hogar, en días de semana. El análisis utiliza datos que abarcan información recopilada entre 2000 y 2012 e incorpora controles y pruebas de robustez, incluyendo muestras de mujeres, zonas urbanas, presencia de niños, actividades de ocio y temperatura.

Se plantea que las personas de menores ingresos dedican menos tiempo al ocio y a los traslados en comparación con las de mayores ingresos. Asimismo, a mayores ingresos, parte del tiempo se desplaza desde el sueño hacia otras actividades de ocio, como salidas sociales, uso de internet y traslados.

El exceso de ocio entre los de mayores ingresos equivale a entre 12 y 16 minutos más al día que los de menores ingresos, con unas salidas sociales que apor-