



HÁBITOS Y TRASTORNOS DEL SUEÑO

INFORME DE RESULTADOS



OBSERVATORIO DE SALUD
MEDICAMENTOS Y AMBIENTE
COLEGIO DE FARMACÉUTICOS CÓRDOBA



Fundación
PRESAC
FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD COMUNITARIA



INTRODUCCIÓN

Con el objetivo de aumentar la concientización sobre los trastornos del sueño y sus implicancias en la salud, desde el Observatorio de Salud, Medicamentos y Ambiente de CFC, realizamos una investigación para conocer los hábitos de sueño de la comunidad.

El objetivo del estudio es conocer si los cordobeses presentan algún trastorno del sueño durante su descanso y cuáles son las principales causas en caso de que así fuere.

ENCUESTA DE INVESTIGACIÓN

Desde el 18 al 26 de marzo de 2021, el Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Córdoba llevó adelante una encuesta de investigación con motivo de analizar los hábitos de sueño de la comunidad.

La misma fue compilada de manera online realizándose en toda la provincia a toda la comunidad en general (independientemente de si trabajan en el ámbito de la salud o no).

Así, se obtuvieron datos de 687 personas (82% mujeres, 18% hombres) siendo un 47% de los encuestados profesionales de la salud. En relación al rango etario de la muestra, un 4% de los encuestados es menor a 24 años, cerca del 31% tiene entre 25 y 44 años, el 56% posee entre 45 y 65 años y cerca del 9% 66 años o más.

RESUMEN METODOLOGÍA

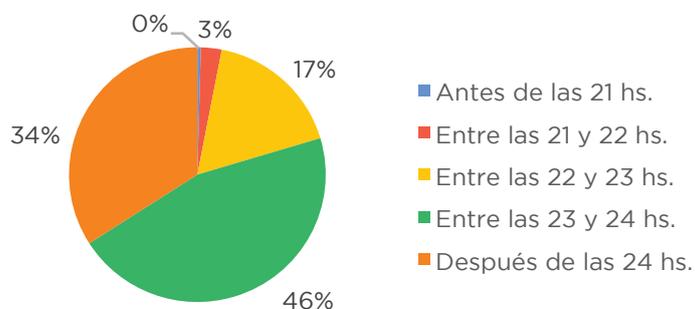
- ▶ Universo: hombres y mujeres mayores de edad de la provincia de Córdoba
- ▶ Cobertura: provincia de Córdoba
- ▶ Tamaño de la muestra: 687 casos
- ▶ Margen de error: +/- 3,7% para un nivel de confianza de 95%
- ▶ Instrumento de medición: cuestionario online
- ▶ Fecha de campo: 18 al 26/03/2021

INFORME Y RESULTADOS

Descanso nocturno

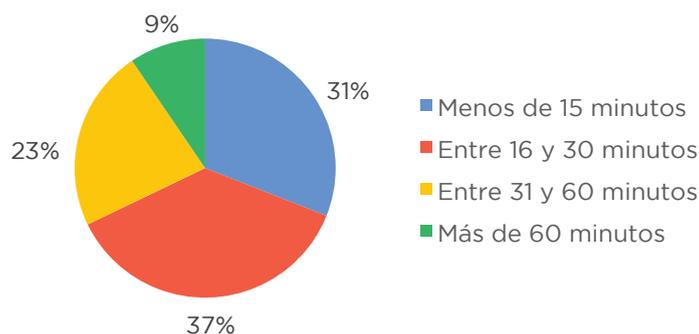
Con el afán de medir los hábitos de sueño nocturno, los encuestados fueron consultados sobre el horario habitual en el que se acuestan a dormir. Así, más del 45% de los encuestados en los últimos 30 días, se acostó a dormir entre las 23 y las 24 hs., mientras que cerca del 34% lo hizo luego de la medianoche.

Hora habitual de acostarse



En relación al tiempo que les toma dormirse, el 31% de los encuestados lo logra en menos de 15 minutos, cerca del 37% lo realiza antes de la media hora, alrededor del 23% tarda entre 31 y 60 minutos en conciliar el sueño y, el 9,46% tarda más de una hora en dormirse.

Tiempo que tardan en dormir



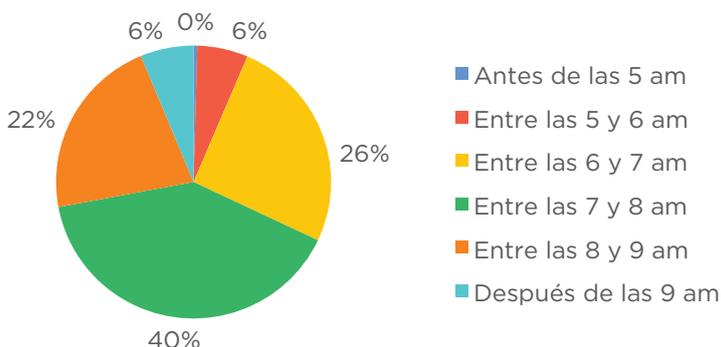
A su vez, si ahondamos en la frecuencia con la que semanalmente, no logran dormirse dentro de la primera hora, obtenemos que el 5% no lo logra al menos una vez a la semana, un 20% dos veces a la semana y el 75% tres o más veces a la semana tiene dificultad para conciliar el sueño durante la primera hora.

Veces que no logran dormir dentro de la primera hora



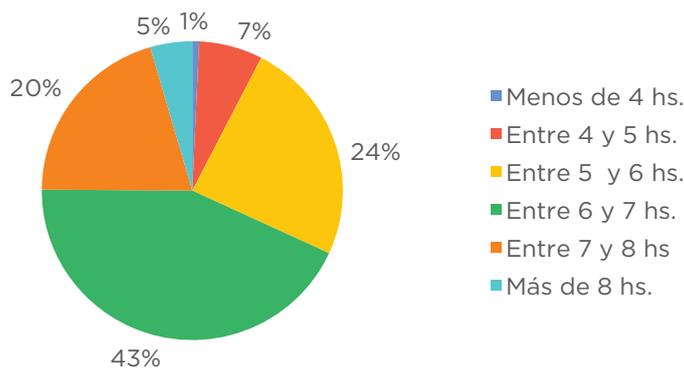
Respecto del horario en el que se levantan, el 40% lo hace entre las 7 y 8 am. Un 26% entre las 6 y 7 am, un 22% entre las 8 y 9 am. Encontrando en los extremos un 6% para cada variable de análisis (antes de las 5 y después de las 9 am).

Horario de levantarse



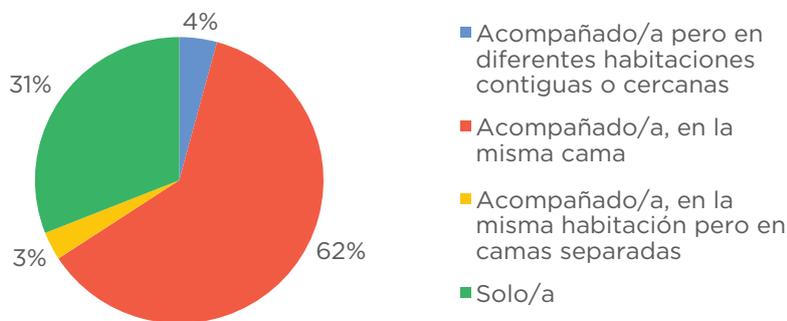
Al ser consultados sobre las horas de sueño nocturno, casi el 7% considera duerme en promedio entre 4 y 5 hs., un 24% entre 5 y 6 hs., el 43% (siendo el mayor porcentaje obtenido) duerme entre 6 y 7 hs. y, un 20% entre 7 y 8 hs. En los extremos encontramos a quienes duermen más de 8 hs.: 4,5% y con menos del 1% a quienes refieren tener en promedio menos de 4 hs. de sueño nocturno.

Horas de sueño nocturno



Finalmente, consultamos a los encuestados si duermen solos o acompañados y obtuvimos las siguientes respuestas. El 31% duerme solo/a y un 69% duerme acompañado/a (en la misma cama: 61,6%, en la misma habitación, diferentes camas: 3,2% y diferentes habitaciones: 4,2%).

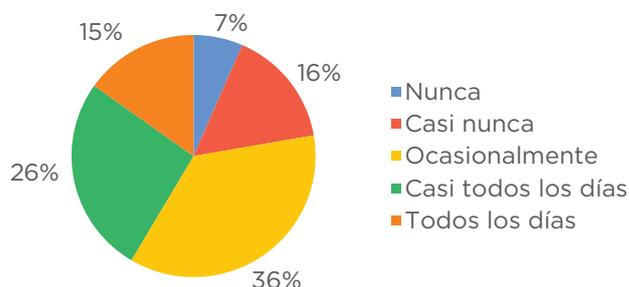
¿Duerme solo o acompañado?



Trastornos del sueño

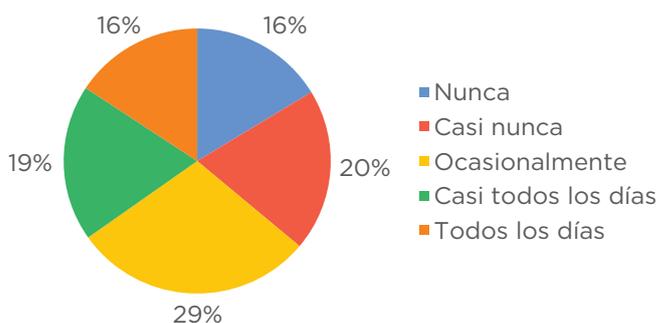
Consultados sobre la frecuencia con la que se despiertan por la noche, el 22% no se despierta nunca o casi nunca. Sin embargo, el 36% lo hace ocasionalmente y un 41% se despierta casi (26%) o todos los días (15%).

Frecuencia de despertares nocturnos



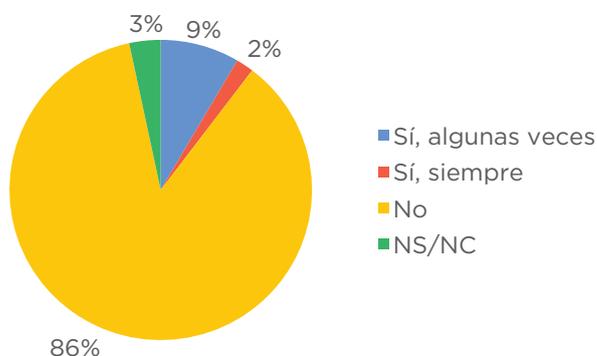
Respecto de las veces que se han levantado para ir al baño en la noche, un 29% lo realiza ocasionalmente y cerca del 35% lo realiza casi o todos los días (19 y 16% respectivamente). Por su parte, un 19,8% casi nunca se levanta para ir al baño por la noche y el 16% nunca lo hace.

Frecuencia con la que se despiertan para ir al baño



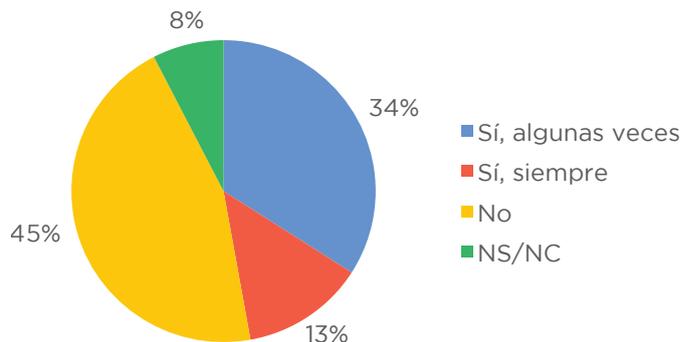
Una gran mayoría de los encuestados (86,3%), no ha tenido dificultad para respirar durante las horas de sueño, frente a más del 10,3% que sí ha presentado algunas dificultades para respirar durante el descanso nocturno.

Dificultad para respirar



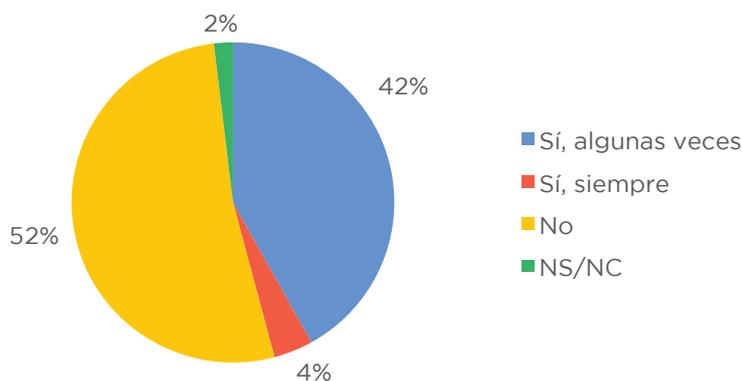
En relación a los ronquidos, poco más del 47% manifiesta roncar siempre o algunas veces (13% y 34% respectivamente), el 7,6% no sabe si lo hace y el 45% indica no roncar ruidosamente al dormir.

Ronquidos



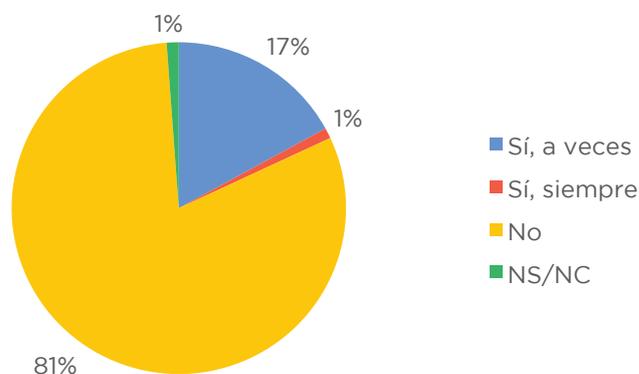
Otro trastorno que se puede presentar durante el sueño, está asociado con sentir frío o calor y transpirar (cambios no atribuibles a la temperatura ambiente). En este sentido cerca del 42% ha indicado sentirlo algunas veces y casi el 4% asevera sentirlo siempre.

Cambios en temperatura corporal



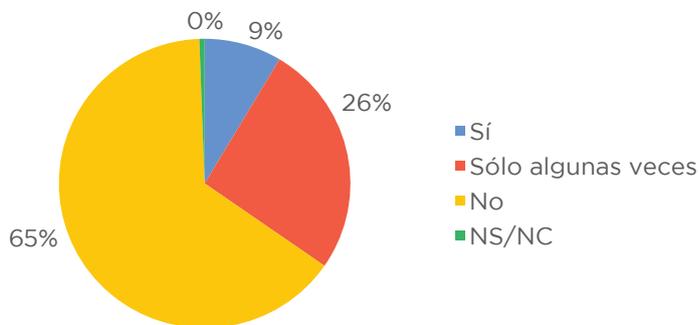
Los encuestados al ser consultados sobre si se han despertado por manifestar movimientos bruscos o incontrolables de sus piernas en los últimos 30 días, indicaron: que al 1% siempre le ha ocurrido este tipo de movimiento, a un 17% algunas veces y un 81% refiere que no le sucede nunca.

Movimientos en piernas



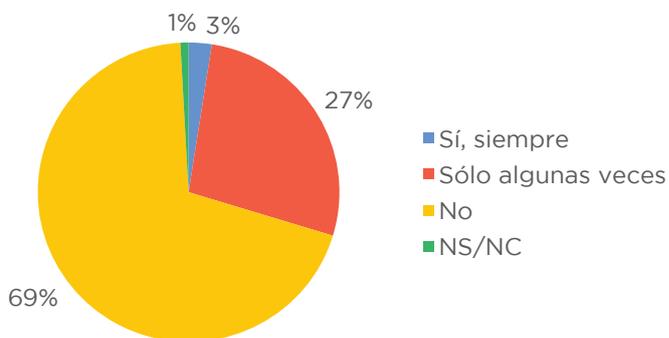
Quienes se han despertado por tener malos sueños o pesadillas (esto incluye signos como sudoración, expresión facial de terror, taquicardias, etc.), manifestaron que solo les ha ocurrido algunas veces (26%), que les ocurre más frecuentemente (8,6%). Finalmente, más de la mayoría (65%) no se despiertan por estas causas.

Pesadillas o malos sueños



Finalmente, consultamos a los encuestados respecto de si se han despertado en los últimos 30 días por sufrir dolores. Cerca del 2,5% manifiesta que siempre le ha sucedido. El 27% indica que le sucede solo algunas veces y alrededor del 70% indica que no sufre de dicho malestar.

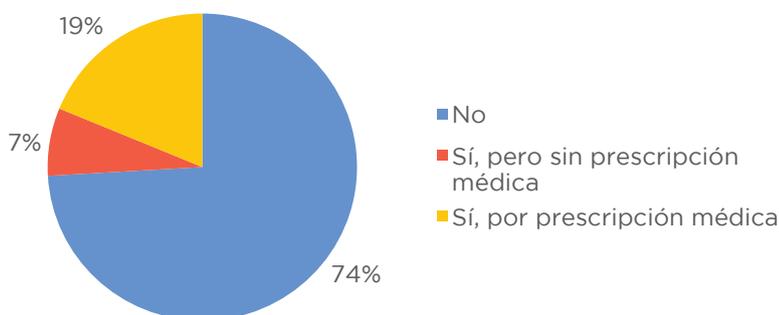
Dolores al dormir



Sueño y medicación

Si bien el 74% de los encuestados indica que no ha consumido medicación para dormir en los últimos 30 días, cerca del 19% lo ha hecho con prescripción médica y más del 7% lo hizo sin indicación de un médico, utilizando la de algún familiar o amigo.

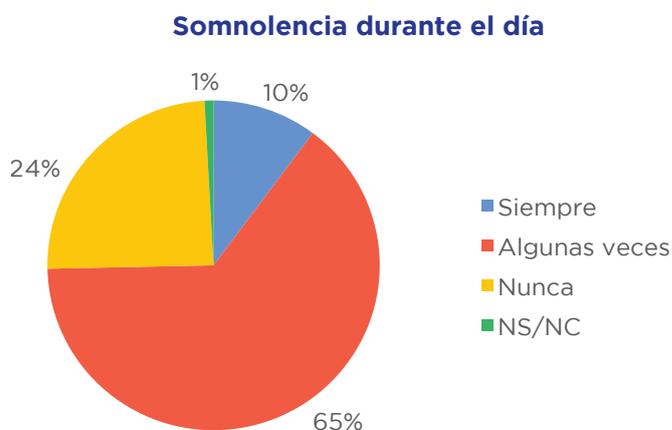
Medicación para dormir



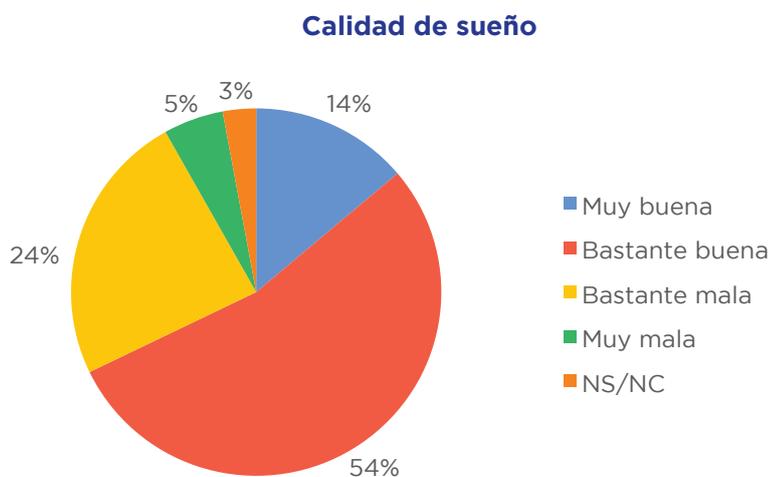
Si tenemos en cuenta la edad de los pacientes y el consumo de medicación, la mayoría de quienes consumen algún tipo de medicación (ya sea con o sin prescripción médica), se encuentran en el rango etario de 45 a 65 años (69%). En este rango etario, el 31% consume medicación para dormir sin prescripción médica.

Calidad de sueño

El 75% de los encuestados ha manifestado sentir somnolencia durante el día: ya sea siempre (10%) o algunas veces (65%). Un 24% indica no tener sueño durante el día.



Consultados acerca de la calidad de sueño, para casi el 14% de los cordobeses es muy buena y para un 54% es bastante buena. Mientras que poco más del 5% valora su calidad de sueño como muy mala y un 24% como bastante mala. Cerca del 3% no sabe o no quiso responder esta pregunta.



Por otro lado, muchos neurólogos afirman que la pandemia ha afectado la calidad y hábitos de sueño de la población en general. En esta investigación, solicitamos a los encuestados que nos indiquen en una escala del 1 al 10 (siendo 1 “nada” y 10 “mucho”), cuánto consideran que la pandemia de Covid-19 ha afectado su calidad de vida, obteniendo los siguientes resultados:

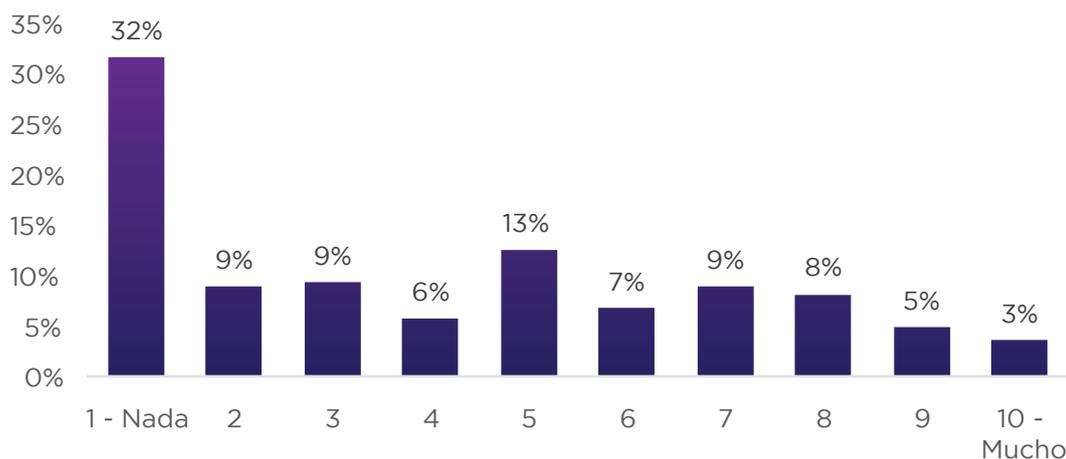
1-2-3-4 (es decir que no afecta en nada, poco o muy poco): 55,46%

5 (neutral): 12,52%

6-7 (se ve algo afectada): 15,57%

8-9-10 (bastante o muy afectada): 16,45%

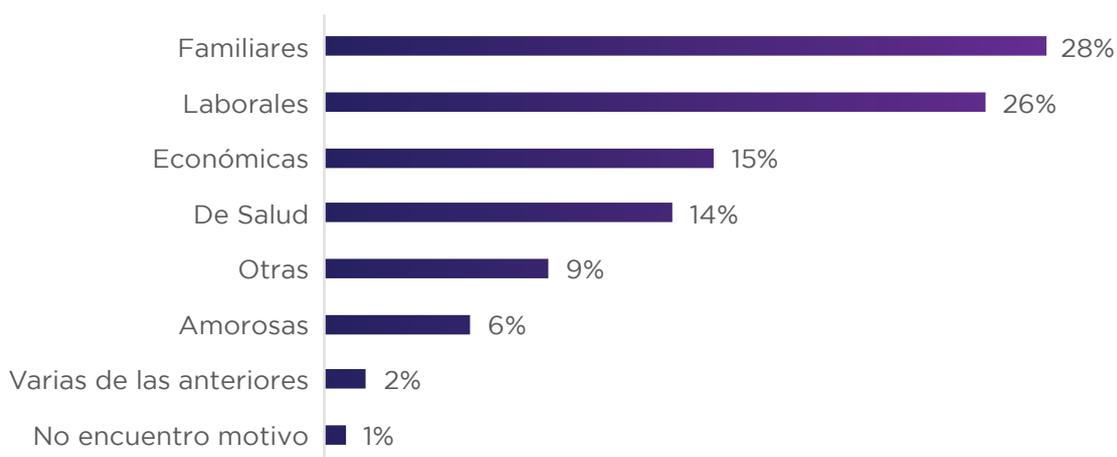
Calidad de sueño afectada por pandemia



El 20% de los encuestados que consideran su calidad de sueño bastante y muy afectada a causa de la pandemia, tienen entre 25 y 44 años. (menos de 24 años un 3%, entre 46 y 65 años un 16%, más de 65 años el 17%).

Finalmente, consultamos las causas que consideran son las que afectan su calidad de sueño (independientemente de la pandemia) y entre las principales se destacan: familiares (28%), laborales (26%), económicas (15%), de salud (14%). En menor medida las amorosas (7%).

Causas de mala calidad de sueño



CONSEJOS PARA UNA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO

El sueño regular (dormir todos los días aproximadamente la misma cantidad de tiempo y horario) es fundamental para mantenernos saludables.

Algunas variables que pueden influir sobre los procesos que regulan el sueño son: el ambiente, el estrés, la alimentación y la medicación, por mencionar algunas.

Asimismo, para que nuestro sueño sea regular y, lo que es muy importante, de calidad, es clave sincronizar el ciclo de sueño con nuestro reloj biológico y con la propensión a dormir. De esta manera estaremos garantizando el equilibrio en los procesos que regulan nuestro descanso.

También es importante mencionar, que el sueño está relacionado con, por ejemplo, las siguientes funciones fisiológicas: la consolidación de la memoria, el control de la inflamación, la regulación hormonal y la regulación cardiovascular, y la lista podría continuar. Es por esto que tanto un sueño insuficiente y/o de mala calidad, están asociados con condiciones perjudiciales para nuestra salud. Sin embargo, existen una serie de conductas que favorecen la aparición del sueño y que nos llevan a propiciar un descanso de calidad. Entre las principales medidas de higiene del sueño, destacamos:

1. Mantener un horario fijo para acostarse y levantarse, incluidos los fines de semana.
2. Restringir el tiempo en cama. Ajustar el tiempo de sueño al tiempo de permanencia en la cama. Lo contrario, empeora la calidad del sueño y la sensación de descanso, provocando más ansiedad si no se consigue dormir todo el tiempo en el que se está acostado.
3. Favorecer la relajación antes de acostarse, realizar actividades suaves (como ejercicios de respiración o meditación), con poca luz ambiental. Mantener una rutina diaria del aseo (ducha, cepillado de dientes, cremas, por ejemplo). Evitar llevarte los problemas a la cama y planificar en otro momento las tareas del día siguiente. Acostarse cuando comience la sensación de somnolencia, no antes.
4. No se debe permanecer despierto en la cama, pues la cama debe servir para el sueño. Evitar actividades en la cama como: ver la TV, escuchar la radio, usar el smartphone o tablet, leer o comer. Ya que producen activación y aumento de la atención.
5. Si dentro del horario de sueño nocturno se despierta, es mejor que se levante y vaya a otro lugar de la casa (el living, por ejemplo). Durante 15-20 minutos, intentar relajarse (con ejercicios de respiración o meditación), no encender luces, ni aparatos electrónicos, ni leer, ni escuchar la radio, ni comer, ni realizar tareas domésticas, para evitar activarse. Una vez que se comienza a sentir somnolencia se debe regresar a la cama o cuando pasen 20 minutos. Repetir este proceso cuantas veces sea necesario, a lo largo de la noche.
6. Evitar la siesta y las situaciones que la propicien. Si se realiza una siesta, no debe superar los 20-30 minutos. Las siestas más prolongadas restan la necesidad de descanso nocturno o retrasan la hora de acostarse.
7. Realizar ejercicio suave, como pasear al menos una hora durante el día. Evitar realizar ejercicio intenso por la tarde-noche y disminuir la actividad física al menos 2 horas antes de acostarse.
8. Asegurar la recepción de luz solar durante el mayor tiempo posible del día, realizando paseos y actividades al aire libre o permanecer cerca de las ventanas o balcones, si vive en espacios cerrados. Nuestro organismo percibe el cambio de luz a oscuridad, induciendo el sueño a medida que llega la noche y se va recibiendo menos luz.
9. Evitar la ingesta de bebidas estimulantes que contengan cafeína, teína o cacao, evitar el tabaco, el alcohol y las cenas abundantes. No acostarse inmediatamente después de cenar, dejar transcurrir al menos una o dos horas.
10. El ambiente en el que se duerme debe ser tranquilo y no ruidoso, con adecuada temperatura, ventilación y oscuridad. Usar tapones para los oídos o sonidos relajantes ambientales, para neutralizar el ruido externo. También usar un antifaz, si no hay suficiente oscuridad.