

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE ENFERMERÍA

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Enfermería*

**PRÁCTICAS EN ADULTOS JÓVENES
UNIVERSITARIOS SOBRE LA HIGIENE DEL
SUEÑO RELACIONADO CON LA SALUD
MENTAL REVISIÓN SISTEMÁTICA EN
PAISES LATINOAMERICANOS, 2014-2024.**

ROSA ANGELICA CARRERA GARCÍA

Junio, 2024

TABLA DE CONTENIDOS

TABLA DE CONTENIDOS	2
ÍNDICE DE TABLAS.....	6
RESUMEN	8
ABSTRACT.....	10
CAPÍTULO I.....	12
EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	12
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1.1 Antecedentes del problema.....	13
1.1.2. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	21
1.1.3 JUSTIFICACIÓN	22
1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	24
1.3 OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN	24
1.3.1 Objetivo general.....	24
1.3.2 Objetivos específicos.....	24
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	25
1.4.1 Alcances de la investigación.....	25
1.4.2 Limitaciones de la investigación.....	25

	3
CAPÍTULO II	26
MARCO TEÓRICO	26
2.1 CONTEXTO TEORICO CONCEPTUAL.....	27
Higiene del sueño	27
La salud mental	46
Estilo de vida.....	50
Entorno de sueño	51
Factores sociales.....	51
Cargas académicas.....	55
2.2 TEORIZANTE DE ENFERMERÍA DE VIRGINIA HENDERSON	56
CAPÍTULO III.....	62
MARCO METODOLÓGICO.....	62
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	63
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	63
3.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	63
3.4 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO.....	66
3.4.1 Población.....	66
3.4.2 Muestra.....	67
3.5 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN	67
3.6 OPERALIZACIÓN DE VARIABLES.....	69

3.7 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	70
3.8 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	70
3.8.1 Búsqueda de la información.....	70
3.8.2 Estrategia de búsqueda.....	72
3.8.3 Relación entre conceptos.....	73
3.8.4 Diagrama de flujo.....	73
3.9 ORGANIZACIÓN DE DATOS.....	74
3.9.1 SELECCIÓN DE LOS ESTUDIOS.....	74
3.10 ANÁLISIS DE DATOS.....	74
3.10.1 Lectura crítica.....	75
3.11 NIVEL DE EVIDENCIA.....	76
3.12 CALIDAD DE EVIDENCIA.....	76
3.13 CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	77
CAPÍTULO IV.....	79
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	79
4.1 RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	80
4.1.1 Generalidades sobre los estudios seleccionados.....	80
4.2 PRÁCTICAS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO EN LOS ADULTOS JÓVENES UNIVERSITARIOS EN PAÍSES LATINOAMERICANOS.....	81
4.3 HIGIENE DEL SUEÑO RELACIONADO CON LA SALUD MENTAL EN JÓVENES	

ADULTOS UNIVERSITARIOS EN PAÍSES LATINOAMERICANOS	83
CAPÍTULO V	85
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	85
5.1 PRÁCTICAS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO EN LOS ADULTOS JÓVENES UNIVERSITARIOS EN PAÍSES LATINOAMERICANOS	86
5.2 RELACIÓN DE LA HIGIENE DEL SUEÑO CON LA SALUD MENTAL EN JÓVENES ADULTOS UNIVERSITARIOS EN PAÍSES LATINOAMERICANOS	89
CAPITULO VI.....	92
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	92
6.1 CONCLUSIONES.....	93
6.2 RECOMENDACIONES	93
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	97
Anexos.....	108
ANEXO 1. RECOPIACIÓN DE ARTÍCULOS	108
Anexo 2 Resultado Ficha 3.0	120

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Criterios de inclusión y exclusión	67
Tabla 2 Operacionalización de variables	69
Tabla 3 Descripción de las bases de datos empleadas	71
Tabla 4 Descriptores utilizados en la búsqueda de datos según idioma	72
Tabla 5 Uso de operadores boléanos	73
Tabla 6 Distribución de artículos según base de datos y criterios	74
Tabla 7 Flujograma de lectura crítica	75
Tabla 9 Distribución porcentual de artículos seleccionados según base de datos consultada.....	80
Tabla 10 Distribución porcentual de artículos seleccionados según país de publicación	80
Tabla 11 Tipos de diseño de artículos seleccionados según el diseño de estudio.....	81
Tabla 12 Distribución de artículos según fase de filtrado implementando el método de PRISMA	81
Tabla 13 Resultados prácticas de higiene del sueño según hábitos alimenticios	82
Tabla 15 Resultados sobre la relación de la higiene del sueño con la salud mental en jóvenes adultos universitarios en países latinoamericanos	84

Índice de figuras

Figura 1 Horas de sueño recomendado.....	34
Figura 2 Diagrama de flujo	71
Figura 3 Flujograma para lá búsqueda de información	73

RESUMEN

Introducción: En vista de los cambios en los estilos de vida contemporáneos, se ha observado una disminución en la cantidad de tiempo dedicado al sueño, lo que representa una amenaza para la salud tanto física como mental de las personas. Este fenómeno conlleva repercusiones significativas en la calidad de vida de la población, como lo han evidenciado varias investigaciones. Estos estudios indican que la falta de sueño está relacionada con el aumento de peso, la disminución de la actividad cerebral y un rendimiento académico inferior, entre otros efectos adversos. **Objetivo general:** la investigación tiene como objetivo principal determinar las prácticas de los adultos jóvenes universitarios sobre la higiene del sueño relacionado con la salud mental, revisión sistemática en países latinoamericanos. **Metodología:** en cuanto al área metodológica, la presente investigación es de enfoque cualitativo, con implementación de instrumento de revisión sistemática con las directrices de PRISMA, asegurando transparencia en la justificación, procedimientos y resultados. Se analizaron once artículos científicos identificados con calidad media a alta por la aplicación Ficha3.0. **Resultados:**

Los estudios sobre la higiene del sueño en adultos jóvenes universitarios latinoamericanos destacan la importancia de la teoría de enfermería de Virginia Henderson en la promoción del bienestar integral. Se resalta la relación entre una dieta saludable y el sueño, la influencia positiva de la actividad física y mental en el descanso, y la necesidad de establecer rutinas consistentes. Estos hallazgos sugieren que la educación sobre hábitos de sueño saludables es fundamental para mejorar el bienestar general. Además, se identifica una conexión estrecha entre la higiene del sueño y la salud mental, respaldando la perspectiva holística de Henderson en la atención de enfermería. La asociación entre la cantidad de sueño y el índice de masa corporal, así como la prevención de trastornos mentales mediante una buena higiene del sueño, subrayan la importancia de abordar

todas las necesidades del individuo para promover su bienestar integral. **Conclusión:** Los hallazgos sobre la higiene del sueño en adultos jóvenes universitarios latinoamericanos respaldan los principios de la teoría de enfermería de Virginia Henderson, enfocada en el bienestar integral. Estudios como el de Hepsomali et al. subrayan la importancia de una dieta saludable para un sueño de calidad, en línea con la promoción de la nutrición adecuada por parte de Henderson. Asimismo, la relación positiva entre la actividad física y mental con el sueño, evidenciada por García et al., refleja el énfasis de Henderson en el ejercicio regular como parte del autocuidado. Además, la necesidad de rutinas de sueño consistentes, como indicado por Tuyani et al., coincide con el enfoque de Henderson en el descanso adecuado para la salud. Respecto a la conexión entre la higiene del sueño y la salud mental, varios estudios destacan la correspondencia con los principios de Henderson, quien reconoce la interrelación entre diferentes aspectos de la salud. Estos resultados enfatizan la importancia de un enfoque integrado y holístico en la atención de enfermería, conforme a la teoría de Henderson, para promover el bienestar total de los jóvenes adultos universitarios en Latinoamérica.

Palabras clave: Higiene del sueño, salud mental, estilos de vida, bienestar integral y enfoque holístico.

ABSTRACT

Introduction: Given the changes in contemporary lifestyles, a decrease in the amount of time dedicated to sleep has been observed, posing a threat to both physical and mental health. This phenomenon has significant repercussions on the quality of life of the population, as evidenced by various studies. These studies indicate that lack of sleep is associated with weight gain, decreased brain activity, and lower academic performance, among other adverse effects. **General Objective:** The research aims to determine the practices of young adult university students regarding sleep hygiene related to mental health, through a systematic review in Latin American countries. **Methodology:** In terms of methodology, this research adopts a qualitative approach, implementing a systematic review instrument following PRISMA guidelines, ensuring transparency in justification, procedures, and results. Eleven scientific articles, identified with medium to high quality by the Fichas 3.0 application, were analyzed. **Results:** Studies on sleep hygiene in Latin American young adult university students highlight the importance of Virginia Henderson's nursing theory in promoting overall well-being. The relationship between a healthy diet and sleep, the positive influence of physical and mental activity on rest, and the need to establish consistent routines are emphasized. These findings suggest that education on healthy sleep habits is crucial for improving overall well-being. Additionally, a close connection between sleep hygiene and mental health is identified, supporting Henderson's holistic perspective in nursing care. The association between sleep quantity and body mass index, as well as the prevention of mental disorders through good sleep hygiene, underscores the importance of addressing all individual needs to promote their overall well-being. **Conclusion:** Findings on sleep hygiene in Latin American young adult university students support the principles of Virginia Henderson's nursing theory, focused on overall well-being. Studies such as that of Hepsomali et al. underscore the

importance of a healthy diet for quality sleep, aligning with Henderson's promotion of adequate nutrition. Likewise, the positive relationship between physical and mental activity with sleep, as evidenced by Garcia et al., reflects Henderson's emphasis on regular exercise as part of self-care. Furthermore, the need for consistent sleep routines, as indicated by Tuyani et al., aligns with Henderson's focus on adequate rest for health. Regarding the connection between sleep hygiene and mental health, several studies highlight the correspondence with Henderson's principles, recognizing the interrelation between different aspects of health. These results emphasize the importance of an integrated and holistic approach in nursing care, in line with Henderson's theory, to promote the overall well-being of young adult university students in Latin America.

Keywords: Sleep hygiene, mental health, lifestyles, overall well-being, holistic approach.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.1 Antecedentes del problema

El tiempo de sueño se ha visto reducido, poniendo en riesgo la salud física y mental de las personas, con sus consecuentes repercusiones en la calidad de vida de la población, situación que se ha percibido en diversas investigaciones que señalan que la falta de sueño se ha visto asociada con aumento de peso, disminución de la actividad cerebral, bajo rendimiento académico entre otras funciones.

Murillo y Pinargote (2023) llevan a cabo una investigación con el objetivo de identificar la relación entre las rutinas de sueño, el uso de dispositivos electrónicos, la salud física, emocional de los niños y niñas del subnivel 2 de educación inicial en el Centro de Educación Integral Agripina Murillo de Guillem (p. 831). El estudio, de carácter descriptivo y con un enfoque inductivo-deductivo, utiliza tanto técnicas cualitativas como cuantitativas. Para recopilar datos, se realiza observaciones en el aula, encuestas y pruebas aplicadas por los padres, enfocándose en las rutinas de sueño y el uso de dispositivos electrónicos de los niños y niñas evaluados.

Para examinar la relación entre las variables, se utilizan técnicas estadísticas. El análisis revela una relación directa entre las rutinas de sueño de los niños, el uso frecuente de dispositivos electrónicos y su salud física y emocional. Los niños con hábitos de sueño inadecuados muestran síntomas de agotamiento, desánimo, cansancio, dificultades de concentración, problemas de aprendizaje y memoria, además de comportamientos agresivos, irritables y conflictivos, lo que afectaba negativamente sus relaciones interpersonales.

La falta de hábitos adecuados de sueño en niños de 4 a 6 años está estrechamente relacionada con el uso excesivo de dispositivos electrónicos y tiene un impacto significativo en su salud física y emocional, así como en su desarrollo integral. Este estudio resalta la importancia de establecer rutinas de sueño adecuadas y limitar el uso de dispositivos electrónicos en niños pequeños para promover su salud y bienestar físico y emocional, así como su desarrollo óptimo en todas las áreas.

Cabrera (2022) establece en su estudio titulado "Salud Mental, hábitos de sueño y nivel de actividad física en estudiantes de medicina en la educación virtual" (p. 17) se propone determinar el estado de salud mental, los hábitos de sueño y el nivel de actividad física durante la educación virtual debido a la COVID-19 en estudiantes de medicina de una universidad pública en el departamento del Cauca. Esta investigación, de carácter descriptivo, se lleva a cabo con 268 estudiantes del programa de medicina seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Los participantes completan una encuesta en la plataforma de cuestionarios de Google, que contiene 54 preguntas divididas en tres secciones: características demográficas y de aislamiento; estado de salud mental; y hábitos de sueño y nivel de actividad física.

Se encuentra entre los principales resultados que el 58,6% de los estudiantes se siente cansado sin una razón aparente; el 41,8% presenta dificultad para conciliar el sueño en algunas ocasiones; más de la mitad de los estudiantes experimentó cambios de humor; y el 48,5% (n=130) no realiza actividad física. Además, se observa una relación entre la salud mental y los hábitos de sueño, encontrando una significancia estadística entre la ansiedad y las alteraciones en el apetito.

La principal conclusión es que la educación virtual durante la pandemia causa alteraciones en los hábitos de sueño, cambios de humor (como tristeza, ansiedad, irritabilidad y miedo), y un bajo nivel de actividad física. También se encuentra una relación entre los cambios emocionales, el

apetito y los hábitos de sueño. El principal aporte de la investigación es la concienciación sobre los hábitos de los jóvenes y sus consecuencias.

Sanchis (2022) publica "Acciones para una universidad saludable: Impacto sobre la salud mental y física de los jóvenes" (p. 1045), cuyo principal objetivo es analizar los efectos de un programa de entrenamiento en el nivel de actividad física, salud mental y composición corporal de estudiantes universitarios sedentarios. El estudio se diseña como un estudio longitudinal de medidas repetidas, evaluando a 14 estudiantes en tres momentos: al inicio del programa, al finalizarlo y dos semanas después de su finalización.

Se utilizan diversos instrumentos, como el Cuestionario Internacional de Actividad Física, el cuestionario DASS-21 para medir estrés, depresión y ansiedad, el Cuestionario Pittsburgh Sleep Quality Index para evaluar la calidad del sueño, y mediciones antropométricas como perímetros corporales y bioimpedancia para analizar la composición corporal. Después de cinco semanas de entrenamiento y dos semanas post-entrenamiento, se observan mejoras significativas en el nivel de actividad física, salud mental y calidad del sueño de los participantes ($p < 0,05$). La única variable de composición corporal que muestra una mejora significativa fue la masa muscular ($p = 0,04$).

Los resultados del estudio demuestran que los programas de entrenamiento saludables implementados por las universidades pueden mejorar el nivel de actividad física, la salud mental y la composición corporal de los estudiantes universitarios. Este estudio proporciona evidencia sobre la efectividad de los programas de entrenamiento físico supervisado en mejorar la actividad física, salud mental y composición corporal en estudiantes universitarios sedentarios, lo cual puede

ser útil para el diseño de intervenciones dirigidas a promover hábitos de vida saludables en esta población.

Armas et al. (2021) propuso en su estudio titulado "Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú" (p. 133) identificar la relación entre los trastornos del sueño y la ansiedad en estudiantes de Medicina. Realizan un estudio transversal y analítico aplicando dos cuestionarios validados: el Inventario de Ansiedad de Beck de 21 ítems para medir los niveles de ansiedad y el Cuestionario de Oviedo de 15 ítems para evaluar los trastornos del sueño. Además, emplean criterios diagnósticos de la Clasificación Internacional de Enfermedades y el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales para diagnosticar insomnio e hipersomnias. Se realizan análisis estadísticos de asociación.

Los 217 estudiantes que evalúan, el 43,3% muestra un nivel mínimo de ansiedad, el 16,7% presenta ansiedad moderada y el 6,5% ansiedad grave. Se observa que el 23,3% presenta ansiedad general, el 37,2% tenía insomnio y el 2,3% sufría de hipersomnias. En el análisis preliminar, se encuentra que la ansiedad estaba asociada con la edad ($p = 0,034$), el insomnio estaba relacionado con el nivel de ansiedad ($p \text{ global} < 0,001$) y con la presencia o ausencia de ansiedad ($p < 0,001$), y la hipersomnias estaba asociada con el nivel de ansiedad ($p \text{ global} = 0,01$).

En el estudio se establece una asociación entre la edad, el insomnio y la hipersomnias con la ansiedad en estudiantes de Medicina. Estos resultados subrayan la importancia de abordar los trastornos del sueño y la ansiedad en esta población estudiantil, lo que puede motivar la implementación de programas de prevención y atención destinados a mejorar la salud mental de los estudiantes de Medicina. Este estudio proporciona evidencia sobre la relación entre los

trastornos del sueño y la ansiedad en estudiantes de Medicina, lo cual puede ser útil para desarrollar intervenciones preventivas y programas de atención en salud mental para este grupo.

Amaral, Galindo y Martins (2021) presentan “Burnout, somnolencia diurna y calidad del sueño en estudiantes de enfermería de nivel técnico.” (p. 1) Se plantea en la investigación evaluar la asociación del síndrome de burnout con la somnolencia diurna y la calidad del sueño en las personas del estudio de enfermería de nivel técnico. Es un estudio transversal, analítico y cuantitativo, con 213 personas de muestra de cuatro carreras técnicas de enfermería en una ciudad del estado de Paraná, Brasil.

La recolección de datos se realiza utilizando un instrumento que contiene información de caracterización, el Maslach Burnout Inventory - Student Survey, la Escala de Somnolencia de Epworth y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh. Los datos se analizan mediante estadística descriptiva y regresión logística. Como principal resultado las prevalencias del síndrome de burnout, de la somnolencia diurna excesiva y de la mala calidad del sueño fue 4,7%, 34,7% y 58,7%, respectivamente. La somnolencia diurna excesiva aumentó significativamente las posibilidades de alto agotamiento emocional (ORaj: 5,714; $p < 0,001$) y alta despersonalización (ORaj: 4,259; $p < 0,001$). La mala calidad del sueño, especialmente las alteraciones del sueño, se asocia con todas las dimensiones del síndrome ($p < 0,05$).

Altos niveles de las dimensiones del síndrome de burnout se asocian con la somnolencia diurna excesiva y mala calidad del sueño. Las instituciones educativas deben incluir la higiene del sueño y el apoyo psicosocial en sus programas de promoción de la salud de los estudiantes. Este estudio proporciona evidencia de la asociación entre el síndrome de burnout, la somnolencia diurna y la

calidad del sueño en estudiantes de enfermería de nivel técnico, lo que destaca la importancia de abordar estos aspectos en programas de promoción de la salud en entornos educativos.

Bareque (2023) presenta la investigación “Calidad del sueño del instrumentador quirúrgico en Costa Rica” (p. 7) se plantea el objetivo de determinar la calidad del sueño del personal de enfermería instrumentista en Costa Rica durante el año 2023. Se realiza una investigación cuantitativa, descriptiva y transversal con la participación de 50 enfermeros instrumentistas. Se aplica un cuestionario autoadministrado que recopilaba datos sociodemográficos y utiliza el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh.

De este estudio, el 68% son mujeres, con una edad promedio de 39,3 años. Aunque el 66% considera tener una buena o muy buena calidad del sueño, el 82% presenta índices que indican una mala calidad del sueño, con una media de horas dormidas de apenas 5,5. El 92% reporta despertarse durante la noche en el último mes, siendo el 68% de ellos quienes experimentan este fenómeno una o más veces a la semana. Además, el 34% admite haber utilizado medicación para dormir al menos una vez en el último mes.

Los resultados subrayan la necesidad de implementar programas de vigilancia en salud laboral dirigidos al personal de enfermería instrumentista. Se destaca la importancia de un seguimiento adecuado, una evaluación periódica y la implementación de intervenciones oportunas que fomenten una adecuada higiene del sueño, con el objetivo de reducir los factores de riesgo asociados y mejorar la calidad de vida laboral.

El principal aporte de esta investigación al trabajo en curso sobre la higiene del sueño en adultos jóvenes universitarios relacionada con la salud mental en países latinoamericanos es la evidencia proporcionada sobre la calidad del sueño en el personal de enfermería instrumentista en Costa Rica

durante el año 2023. Este estudio ofrece información relevante sobre la prevalencia de trastornos del sueño en un contexto específico dentro del ámbito laboral de la salud. Los resultados resaltan la importancia de considerar la calidad del sueño como un factor determinante para la salud y el bienestar del personal de enfermería, así como la necesidad de implementar programas de vigilancia y promoción de la salud laboral que aborden esta problemática de manera integral.

Maldonado (2020) publica "Calidad de sueño y somnolencia diurna en estudiantes de medicina y cirugía de una universidad de San Pedro Sula, Honduras" (p. 52), con el objetivo principal de generar evidencia empírica sobre la calidad del sueño y la somnolencia diurna excesiva en estudiantes de medicina y cirugía. Se realiza un estudio cuantitativo, de alcance descriptivo, con diseño no experimental y de corte transversal. Se utilizan simultáneamente dos instrumentos: el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y la Escala de Somnolencia de Epworth, con una muestra probabilística de 317 estudiantes.

Los resultados principales muestran que el promedio del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh fue de 9.61, indicando una mala calidad del sueño. El promedio en la Escala de Somnolencia de Epworth fue de 7.50 puntos, situándose en el rango de somnolencia normal. No se encuentran diferencias significativas en las calificaciones según el sexo. La conclusión del estudio demuestra que hay problemas con la calidad del sueño en estudiantes de medicina y cirugía, lo que podría tener repercusiones en su desempeño profesional futuro. El documento aporta evidencia concreta sobre la prevalencia de problemas de sueño en este grupo específico de estudiantes universitarios, subrayando la importancia de abordar la salud del sueño durante su formación para promover hábitos de sueño saludables que contribuyan a su bienestar personal y profesional a largo plazo.

Dobles (2019) realiza una investigación titulada "Ansiedad, depresión y estrategias de autocuidado y afrontamiento ante el malestar psicológico en estudiantes universitarios" (p. 1), cuyo objetivo principal es explorar la relación entre la percepción de satisfacción con la vida y la actividad física en jóvenes universitarios de carreras relacionadas con el movimiento humano.

Este estudio transversal descriptivo incluye a 102 estudiantes universitarios de carreras de movimiento humano en la Universidad Nacional. Para recopilar la información, se utilizan instrumentos que medían datos generales, nivel de actividad física y la Escala de Satisfacción de la Vida. Los hallazgos indican que las mujeres obtienen puntuaciones más altas de satisfacción con la vida en comparación con los hombres, aunque no se encontraron diferencias significativas en el nivel de actividad física semanal. La conclusión del estudio es que, independientemente del nivel de actividad física, la práctica de actividad física es un factor crucial para sentirse satisfecho con la vida.

La principal conclusión del estudio es que la actividad física parece ser un factor determinante para la percepción de satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de carreras relacionadas con el movimiento humano, sin importar el género ni el nivel de actividad física semanal. El estudio ofrece información valiosa sobre la relación entre la actividad física y la satisfacción con la vida en un grupo específico de estudiantes universitarios, lo cual puede ayudar a entender mejor cómo la actividad física influye en el bienestar psicológico en este contexto particular.

Valverde y Campos (2017), presentan el trabajo "Percepción de satisfacción con la vida y actividad física en estudiantes universitarios de Costa Rica" (p. 35), indican que el objetivo principal fue

investigar la relación entre la percepción de satisfacción con la vida y la actividad física en jóvenes universitarios de carreras relacionadas con el movimiento humano. Este estudio transversal descriptivo involucró a 102 estudiantes de carreras de movimiento humano en la Universidad Nacional. Se emplearon instrumentos para recopilar información general, nivel de actividad física y la Escala de Satisfacción de la Vida.

Los resultados muestran que las mujeres obtienen puntuaciones más altas de satisfacción con la vida en comparación con los hombres. No se encontraron diferencias significativas en cuanto al nivel de actividad física semanal. La conclusión principal del estudio es que, independientemente del nivel de actividad física, la práctica de esta es un factor crucial para sentirse satisfecho con la vida. La investigación sugiere que la actividad física es un factor clave para la percepción de satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de carreras relacionadas con el movimiento humano, sin importar el género ni el nivel de actividad física semanal. Este estudio aporta información valiosa sobre la relación entre la actividad física y la satisfacción con la vida en este grupo específico de estudiantes universitarios, lo que puede ayudar a comprender mejor cómo la actividad física influye en el bienestar psicológico en este contexto particular.

Morgan y Elizondo (2014) presentan el trabajo "Actividad física y otros hábitos de vida saludables de estudiantes de medicina de la Universidad de Costa Rica" (p. 1) se proponen determinar si los estudiantes de medicina de esa institución cumplen con las recomendaciones nacionales e internacionales en aspectos clave de un estilo de vida saludable, como el consumo de alcohol, tabaquismo, ingesta de frutas y verduras, y actividad física.

En esta investigación, se aplican cuestionarios anónimos a estudiantes de primero a quinto año de medicina durante el segundo semestre del año 2014, con un total de 206 participantes. Estos

cuestionarios recopilaron información sobre sus hábitos personales, consumo de tabaco y alcohol, ingesta de frutas y verduras, y práctica de actividad física. Los resultados revelaron que la mayoría de los participantes consumían bebidas alcohólicas, aunque con una baja prevalencia de tabaquismo activo. A pesar de cumplir con las recomendaciones de consumo de frutas y verduras, el 40% de los estudiantes no realizaba ninguna actividad física, y aquellos que sí lo hacían dedicaban en promedio solo 7,78 minutos diarios a esta actividad. Además, se observó que los estudiantes que se ejercitaban una vez a la semana dedicaban más tiempo al estudio y menos tiempo a ver televisión.

Se destaca la urgencia de implementar estrategias de promoción del ejercicio entre los estudiantes de medicina para prevenir el desarrollo de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas relacionadas con la baja actividad física. Este estudio proporciona una visión detallada de los hábitos de salud de los estudiantes de medicina en la Universidad de Costa Rica, lo que podría ser fundamental para diseñar intervenciones y programas de promoción de la salud específicamente dirigidos a este grupo poblacional.

1.1.2. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

La investigación se realiza durante el tercer cuatrimestre del 2023, siendo una revisión sistemática relacionada a las prácticas hábitos de sueño y su relación con la salud mental en adultos jóvenes universitarios, en países latinoamericanos.

1.1.3 JUSTIFICACIÓN

El tema surge a partir de la necesidad de conocer, los aspectos relacionados a los hábitos de sueño de la población adulta joven y su relación con la salud mental, bajo la idea que este segmento de la población es la que, debido a sus requerimientos laborales, educativos y de estilo de vida, es la que dedica menor cantidad de horas de sueño al día.

La investigación resulta de especial relevancia, bajo la consideración que en la población adulta joven, es la que se encuentra en el mercado laboral, o en proceso de formación académica quienes cuentan con múltiples responsabilidades, pero que además, es el rango de la población que generalmente conforman familias y asumen las responsabilidades, emocionales, sociales y económicas que esto conlleva, factores que pueden incidir en la adopción de una higiene del sueño deficiente, la cual a corto o mediano plazo, puede repercutir en la salud mental de la persona, predisponiendo al surgimiento de alteraciones de ánimo y salud mental como ansiedad y depresión.

El aporte de la investigación corresponde a la identificación de estudios científicos que permiten evidenciar los conocimientos y prácticas de la población adulta joven latinoamericana en referencia a la higiene del sueño y su repercusión en la salud mental, desde una perspectiva en enfermería que posibilite identificar estrategias de prevención, educación y modificación de costumbres para un favorecimiento de la calidad de vida y disminución de probabilidades de surgimiento de enfermedades mentales relacionadas a deficiente higiene de sueño.

La higiene de sueño, se relaciona con carga mental en la población adulta joven, que se encuentra en su proceso de formación profesional se incrementa considerando que acceden a horarios de vigilia extensos, con carga académicas altas y frecuentes horarios nocturnos para sesiones de estudio, infundados en conocimientos o creencias populares respecto al tema, por lo que resulta

importante analizar las prácticas en adultos jóvenes universitarios sobre la higiene del sueño y su influencia en la salud mental.

El desarrollo del tema, se percibe como una oportunidad de generación de conocimientos científicos que posibilitan la toma de decisiones y ejecución de acciones para el favorecimiento de la higiene de sueño y cuidado de la salud mental en adultos jóvenes que se encuentran realizando estudios universitarios, desde una perspectiva de envejecimiento saludable y prevención de enfermedades que conlleven deterioro en la calidad de vida de los futuras personas adultas mayores por lo cual, el análisis de la información obtenida a través del estudio puede ser empleado por diversas organizaciones e individuos para identificar acciones concretas a seguir a mediano y largo plazo.

1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son las prácticas de los adultos jóvenes universitarios sobre la higiene del sueño relacionado con la salud mental, revisión sistemática en países latinoamericanos?

1.3 OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Determinar las prácticas de los adultos jóvenes universitarios sobre la higiene del sueño relacionado con la salud mental, revisión sistemática en países latinoamericanos

1.3.2 Objetivos específicos

1. Identificar las prácticas de la higiene del sueño en los adultos jóvenes universitarios en países latinoamericanos.
2. Identificar la relación de la higiene del sueño con la salud mental en jóvenes adultos universitarios en países latinoamericanos.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 Alcances de la investigación

La presente investigación se relaciona exclusivamente con los hábitos del sueño y salud mental en población adulta joven universitaria posibilitando realizar un análisis situacional de cómo se relaciona la higiene del sueño con la salud mental.

Los resultados obtenidos corresponden al análisis de artículos especializados de diversas revistas científicas, sin embargo, dichos resultados pueden aplicarse en contexto costarricense bajo la idea que a través de la globalización las fronteras culturales, sociales y laborales se han mitigado, permitiendo una sociedad globalizada.

Este documento se ha contemplado como referencia teórica para personas que se encuentren estudiando o sean profesionales en la carrera de enfermería, en lo referente hábitos de sueño y salud mental.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEORICO CONCEPTUAL

Higiene del sueño

La higiene del sueño abarca una serie de rutinas y prácticas destinadas a favorecer un descanso de calidad y saludable. Esto implica establecer horarios regulares para dormir y despertar, crear un entorno propicio para el sueño, reducir la exposición a dispositivos electrónicos antes de acostarse, evitar el consumo de cafeína y alcohol antes de dormir, y mantener una actividad física adecuada durante el día. Es esencial para preservar tanto la salud física como mental, dado que el sueño apropiado desempeña un papel vital en aspectos como la función cognitiva, el estado de ánimo y la salud del sistema inmunológico, entre otras funciones biológicas.

Las prácticas de la higiene del sueño comprenden una serie de hábitos y conductas que se adoptan con el fin de fomentar un descanso saludable y reparador. Estas prácticas engloban:

- Mantener una rutina de sueño regular, incluso los fines de semana.
- Acondicionar el entorno para el descanso, procurando un ambiente oscuro, tranquilo y fresco.
- Reducir la exposición a dispositivos electrónicos antes de acostarse, dado que su luz azul puede perturbar la producción de melatonina, una hormona crucial para el sueño.
- Abstenerse de consumir cafeína y alcohol varias horas antes de dormir para preservar la calidad del sueño.
- Realizar actividades relajantes antes de acostarse, como leer, baños calientes o técnicas de respiración.

- Mantener un estilo de vida activo durante el día con ejercicio regular, lo cual puede ayudar a regular el ciclo sueño-vigilia.
- Establecer una rutina de relajación antes de acostarse, como estiramientos suaves o meditación, para preparar el cuerpo y la mente para el sueño.
- Evitar comidas pesadas y picantes antes de dormir, ya que pueden ocasionar malestar estomacal y afectar el sueño.

La higiene del sueño es un conjunto de prácticas y hábitos destinados a promover un descanso nocturno saludable y reparador. Desde la regulación de horarios para dormir hasta el entorno adecuado en el dormitorio, la higiene del sueño abarca diversos aspectos que influyen en la calidad y la duración del descanso. Mantener una buena higiene del sueño es fundamental para el bienestar físico, mental y emocional, ya que un sueño adecuado contribuye a la salud general y al rendimiento óptimo durante el día. En este sentido, entender y aplicar principios básicos de higiene del sueño puede marcar una diferencia significativa en la calidad de vida y el bienestar de las personas. “En este sentido, la higiene del sueño es el conjunto de comportamientos y recomendaciones destinados a promover que los pacientes aprendan e instauren hábitos de sueño saludables.” (Clemente, 2019, p. 41)

La importancia de la higiene del sueño como un conjunto de prácticas destinadas a cultivar hábitos saludables de descanso en los pacientes. De igual manera, se resalta la necesidad de educar a las personas sobre la importancia de adoptar comportamientos que favorezcan un sueño reparador y de calidad. Al hacer hincapié en la promoción de estos hábitos, se sugiere que la higiene del sueño no solo implica la adopción de medidas puntuales, sino también un proceso de aprendizaje y consolidación de conductas que beneficien el descanso.

Rutinas

Las rutinas son fundamentales en la higiene del sueño, ya que establecen un marco estructurado que influye directamente en la calidad y regularidad de nuestro descanso nocturno. Establecer y mantener rutinas consistentes antes de acostarse puede ayudar a preparar el cuerpo y la mente para el sueño, promoviendo así un descanso más reparador y profundo. Desde actividades como apagar dispositivos electrónicos hasta practicar técnicas de relajación, las rutinas antes de dormir proporcionan señales claras al cuerpo de que es hora de descansar, facilitando la transición hacia el sueño.

Para determinar las rutinas del sueño es importante cuestionarse ¿Cuánto requiere dormir una persona diariamente? Se sabe que el sueño de una persona está regulado por factores que dependen del organismo, el ambiente y el comportamiento. Existe una gran variación interindividual en los efectos de estos factores; esto condiciona a que algunas personas duermen cinco horas o menos, y otras duerman nueve horas para recuperarse, sin embargo, la mayoría duerme un promedio de siete a ocho horas; razón por la cual se habla de tres tipos de conductas del sueño: modo de sueño corto, modo de sueño largo y promedio de sueño, respectivamente. Se puede agregar un cuarto conjunto de personas con una conducta de sueño variable, que se caracteriza por la inconsistencia en sus hábitos de sueño. Se desconoce la causa de las diferencias individuales en la duración del sueño.

(Murillo & Pinargote, 2023, p. 7).

Se plantea la pregunta fundamental sobre la cantidad de sueño requerida diariamente, reconociendo que esta variabilidad está influenciada por factores biológicos, ambientales y de comportamiento. Esta diversidad se refleja en la existencia de tres tipos principales de conductas de sueño: corto, largo y promedio, cada uno con sus propias características distintivas. Además, se

identifica un grupo adicional de personas con patrones de sueño variables, que carecen de consistencia en sus hábitos de descanso. Sin embargo, a pesar de esta clasificación, persiste una incertidumbre en torno a las causas subyacentes de estas diferencias individuales en la duración del sueño, lo que subraya la complejidad del fenómeno y la necesidad de una investigación más profunda en este ámbito.

Alimentación

La alimentación emerge como un componente fundamental que puede influir en la calidad y regularidad del descanso nocturno, dentro del espectro de la higiene del sueño. La relación entre la alimentación y el sueño ha sido muy importante en la investigación científica, ya que se ha demostrado que ciertos hábitos alimenticios pueden afectar tanto la facilidad para conciliar el sueño como la calidad de este. Desde la elección de alimentos específicos hasta el consumo, varios aspectos de la alimentación pueden repercutir en la calidad y duración del sueño. Por lo tanto, comprender cómo la alimentación se entrelaza con la higiene del sueño y adoptar prácticas alimenticias adecuadas puede desempeñar un papel crucial en la promoción de un sueño reparador y una salud óptima.

La nutrición puede tener un papel importante en la prevención y el tratamiento de los trastornos del sueño. Además, sería una intervención de bajo coste y fácil implementación. Está demostrada la relación entre el triptófano y la melatonina con la inducción y la calidad del sueño. (Hernando, Hernando & Requejo, 2020, p. 1).

La relación entre el triptófano y la melatonina en la inducción y calidad del sueño se señala como un área de interés en la investigación, lo que sugiere posibles estrategias nutricionales para mejorar el descanso nocturno. En conjunto, estos hallazgos resaltan la importancia de considerar la

alimentación como un componente clave de la higiene del sueño para mejorar la salud general y el bienestar.

De acuerdo con Hernando, Hernando & Requejo (2020), la alimentación tiene un impacto crucial en la calidad del sueño. Intolerancias alimentarias, consumo excesivo de alcohol, y la presencia de ciertos compuestos como metilxantinas pueden afectar negativamente el descanso. Sin embargo, compuestos presentes en frutas y verduras, así como el consumo adecuado de fibra y aminoácidos como el L-triptófano, pueden mejorar la calidad del sueño. El control del peso corporal también es relevante, ya que el sobrepeso y el déficit de peso pueden influir en los problemas de insomnio.

La relación entre alimentación y calidad del sueño es evidente, ya que diversos factores alimentarios pueden afectar positiva o negativamente el descanso. Las intolerancias alimentarias, el consumo excesivo de alcohol y ciertos compuestos como las metilxantinas pueden perjudicar el sueño, mientras que la presencia de compuestos beneficiosos en frutas, verduras, fibra y aminoácidos puede promoverlo. Además, el control del peso corporal juega un papel importante, ya que el sobrepeso y el déficit de peso pueden influir en los problemas de insomnio. Por tanto, una alimentación equilibrada y adecuada puede ser clave para mejorar la calidad del sueño y promover un descanso reparador.

Actividad física y mental

La relación entre la actividad física y mental es fundamental para el bienestar integral de las personas. La actividad física beneficia al cuerpo en salud cardiovascular, fuerza muscular y flexibilidad, y también tiene un impacto significativo en la salud mental y emocional. Por otro lado, la actividad mental, que incluye el aprendizaje, la resolución de problemas, la creatividad y el desarrollo cognitivo, es esencial para mantener la agudeza mental y la salud cerebral. Esta

interacción entre la actividad física y mental es compleja y multifacética, con cada una influyendo en la otra de manera positiva.

La práctica físico-deportiva tiene un efecto positivo sobre la salud física y mental debido a que produce liberación de endorfinas, lo que conlleva a una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés. En tanto que cualquier tipo de actividad física, ya sea de bajo o alto impacto, liberan estas sustancias que actúan directamente sobre el cerebro produciendo sensación de bienestar y relajación inmediata. Además, inhiben las fibras nerviosas que transmiten el dolor, generando analgesia y sedación. (Granados & Cuéllar, 2018, p. 4).

La práctica de actividad física y deportiva favorece tanto la salud física como mental al impulsar la liberación de endorfinas, sustancias que promueven el bienestar y disminuyen la ansiedad, la depresión y el estrés. Estas endorfinas actúan directamente en el cerebro, generando sensaciones de bienestar y relajación inmediata, además de tener efectos analgésicos y sedantes al inhibir las fibras nerviosas que transmiten el dolor. Este efecto positivo subraya la importancia de incorporar la actividad física en la rutina diaria para promover una mejor salud física y mental, y manejar el estrés eficazmente y mejorar el bienestar.

Actualmente existen tres perspectivas que relacionan la actividad física, el deporte y la salud. La primera de ellas es la perspectiva rehabilitadora; la cual considera a la actividad física como un instrumento que permite recuperar la función corporal enferma o lesionada y de esta forma paliar sus efectos negativos sobre el organismo humano, de manera que se ostente al nivel de un medicamento. La segunda perspectiva es la preventiva, la cual utiliza la actividad física como un elemento clave que colabora para reducir el riesgo de aparición de enfermedades o lesiones físicas, evidenciado en el cuidado de la postura corporal, la

disminución de riesgos cardiovasculares, osteoporosis, hipertensión, entre otras. En contraste con las dos anteriores (pero no por esto excluyente), la perspectiva orientada al bienestar considera que la actividad física favorece al desarrollo personal y social, independientemente de su utilidad para la rehabilitación o prevención de las enfermedades o lesiones, contribuyendo a la mejoría de la calidad de vida. (Granados & Cuéllar, 2018, pp. 7 – 8).

Las diversas perspectivas que vinculan la actividad física, el deporte y la salud son fundamentales para comprender y promover el bienestar humano. Desde la rehabilitación hasta la prevención de enfermedades y el fomento del bienestar general, estas perspectivas resaltan la importancia de la actividad física en la mejora de la salud y la calidad de vida.

Horario de sueño

Los horarios de sueño son cruciales para nuestra salud y bienestar, determinando cuánto y cuándo dormimos. Mantener horarios regulares sincroniza nuestro reloj biológico, facilitando un sueño reparador. Sin embargo, factores como el trabajo por turnos pueden dificultar el establecimiento de rutinas consistentes. Entender la importancia de los horarios de sueño y gestionarlos adecuadamente es fundamental para mejorar nuestra calidad de vida. “El cuerpo mantiene un horario constante, que permite dormir y despertar en intervalos regulares, esto equivale a que el cuerpo mantiene una cronobiología interna similar a la del calendario que dura 26 horas.” (Benavides & Ramos, 2019, p. 2).

Se destaca la relevancia de los horarios de sueño para la salud y bienestar, ya que determinan cuánto y cuándo descansamos. Mantener rutinas regulares ayuda a sincronizar nuestro reloj biológico interno, facilitando un sueño reparador. Sin embargo, los turnos laborales irregulares

pueden dificultar la creación de hábitos consistentes. Se subraya la importancia de comprender y manejar adecuadamente los horarios de sueño para mejorar nuestra calidad de vida.

Los hábitos de una persona pueden alterar la periodicidad de sus funciones fisiológicas, incluido el sueño. Así, no instaurar horarios regulares, no establecer costumbres alimentarias o físicas desfavorables, el consumo de ciertos fármacos o la repercusión de factores ambientales pueden aumentar la debilidad o la desincronización del ciclo de sueño y vigilia. (Clemente, 2019, p. 41)

Los patrones de comportamiento individuales tienen el potencial de perturbar el equilibrio del ciclo de sueño y vigilia, así como otras funciones fisiológicas. La falta de horarios regulares, la adopción de hábitos alimentarios o físicos poco saludables, la ingesta de medicamentos específicos o la exposición a factores ambientales adversos pueden contribuir a una mayor vulnerabilidad o desajuste en este ciclo. En otras palabras, las acciones y decisiones cotidianas de una persona pueden influir significativamente en la calidad y regularidad de su sueño.

En su investigación Fabres & Moya, (2021), abordan la importancia de la cantidad y calidad del sueño en diferentes etapas de la vida, así como la recomendación de duración del sueño para cada grupo de edad. Se destaca que los recién nacidos necesitan un sueño prolongado, mientras que los adolescentes son especialmente vulnerables a la falta de sueño. Para los adultos jóvenes y mayores de 65 años, se recomiendan entre 7 y 9 horas de sueño nocturno.

Figura 1 *Horas de sueño recomendado*

<i>Edad</i>	<i>Horas de sueño recomendadas</i>
<i>Recién nacidos (0 a 3 meses)</i>	14-17 horas
<i>Lactantes (4-11 meses)</i>	12-15 horas
<i>Niños pequeños (1-2 años)</i>	11-14 horas
<i>Preescolares (6-13 años)</i>	10-13 horas
<i>Escolares (6-13 años)</i>	9-11 horas

<i>Adolescentes (14-17 años)</i>	8-10 horas
<i>Adultos jóvenes (18-25 años y adultos de edad media (26-64))</i>	7-9 horas
<i>Ancianos (+ 65 años)</i>	7-8 horas

Fuente: Fabres & Moya, 2021, p. 32

Hora de levantarse

La hora de levantarse representa un punto crucial en el ciclo diario de sueño y vigilia de una persona. Este momento marca el inicio de la actividad diaria y tiene un impacto significativo en el estado de ánimo, la energía y el rendimiento durante el día. Establecer una hora de levantarse consistente y adecuada es fundamental para mantener una rutina de sueño saludable y promover un bienestar general. Sin embargo, factores como el estilo de vida, las obligaciones laborales y las preferencias individuales pueden influir en la elección de este momento.

Se ha demostrado que la procrastinación a la hora de acostarse se asocia con la percepción de sueño insuficiente³, despertar más tardío, mayor fatiga⁴ y dilación general¹. Hoy en día se utiliza este término en relación con el postergar el horario de dormir por el uso excesivo de pantallas. Como se sabe, el uso tanto del celular como de la computadora, el televisor y el acceso a las diferentes distracciones son actualmente ilimitados, y ese uso para distracción puede ocasionar la postergación de la hora deseada para dormir. Además, estos dispositivos electrónicos se continúan empleando en las habitaciones, por lo cual no solo postergan el sueño, sino también pueden interrumpirlo. La presencia de tecnología multimedia predice una menor duración del sueño y peores hábitos de sueño. (Valiensi, 2022, p. 1).

La presencia de tecnología multimedia en el dormitorio no solo puede postergar el sueño, sino también interrumpirlo, lo que puede conducir a una percepción de sueño insuficiente, mayor fatiga

y hábitos de sueño deficientes en general. Este análisis subraya la importancia de mantener un horario regular y evitar la procrastinación a la hora de irse a la cama para promover un sueño saludable y un bienestar general. Es importante destacar que el acostarse temprano, puede asegurar un descanso adecuado y maximizar los beneficios para la salud y el bienestar.

Hora de acostarse

Es fundamental tener un horario de descanso adecuado para preservar tanto la salud física como mental. En términos físicos, el sueño facilita la recuperación y reparación del cuerpo, promoviendo el correcto funcionamiento del sistema inmunológico, la regulación hormonal y la reconstrucción de tejidos musculares. Asimismo, mantener una rutina constante de descanso contribuye a prevenir problemas de salud a largo plazo, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. Desde el punto de vista mental, dormir lo suficiente y en los momentos adecuados resulta crucial para mantener un equilibrio emocional, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

El mejor estudio sobre este tema que tenemos lo realizó en 2021 la Sociedad Europea de Cardiología. Utilizando los registros de UK Biobank, un repositorio que acumula información médica y de estilo de vida de más de 500.000 voluntarios de entre 37 y 73 años, los investigadores seleccionaron a 88.926 adultos (con una edad media de 61 años) que habían llevado durante al menos siete días algún tipo de dispositivo de muñeca capaces de registrar la actividad física de la persona.

Tras analizar un periodo de 5,7 años, descubrieron que irse a dormir entre las 22:00 y las 23:00 de la noche se asocia con un menor riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca (y a otros problemas relacionados). En comparación, irse a dormir entre las 23:00 y la medianoche conlleva un 12% más de riesgo de tener este tipo de enfermedades. Riesgo que

sube hasta el 25% para quienes se acuestan después de las doce de la noche y se sitúa en un 24% para los que se acuesten antes de las 22:00. (Jiménez, 2023, párr. 6-5)

Los hallazgos revelan que existe una asociación significativa entre el momento en que una persona se va a dormir y su riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y problemas relacionados. Específicamente, aquellos que se acuestan entre las 22:00 y las 23:00 horas tienen un menor riesgo en comparación con aquellos que se acuestan más tarde. Dormir a una hora regular y temprana puede ser beneficioso para la salud cardiovascular, ya que permite un descanso más completo y reparador, lo que a su vez reduce el estrés y promueve la regulación adecuada de los procesos metabólicos.

Horarios de alimentación

Los horarios de alimentación son fundamentales en la higiene del sueño al influir en los ritmos circadianos y regular varias funciones fisiológicas. Mantener una rutina regular de alimentación puede contribuir significativamente a mejorar la calidad y la regularidad del sueño. La sincronización adecuada de las comidas con los ciclos naturales del cuerpo no solo promueve la digestión óptima, sino que también ayuda a estabilizar los niveles de glucosa en sangre y a regular la liberación de hormonas relacionadas con el sueño, como la melatonina. Por lo tanto, establecer horarios consistentes para las comidas puede ser una estrategia efectiva para optimizar la higiene del sueño y mejorar el bienestar general.

Comprender los roles de los nutrientes a cada hora del día dentro del sistema circadiano nos acerca hacia el desarrollo de una salud de calidad. Pues como se comentaba anteriormente, la regulación circadiana de estos componentes supone el mantenimiento de gran parte de procesos derivados de la fisiología metabólica. En donde simples y mínimas desalineaciones, pueden generar una amplia lista de patologías, tales como; intolerancia a

la glucosa, resistencia a la insulina, obesidad, dislipemias, cardiopatías, inflamación crónica, hepatopatías, aumento del riesgo de cáncer e incluso problemas a nivel muscular. (Conde, 2022, p. 11).

Al entender cómo los nutrientes interactúan con los ciclos naturales del organismo a lo largo del día, podemos avanzar hacia una mejor salud. Investigaciones indican que la sincronización precisa entre la ingesta de alimentos y los ritmos circadianos es esencial para regular numerosos procesos metabólicos. Incluso pequeñas desviaciones de esta sincronización pueden causar trastornos metabólicos y fisiológicos. Por ende, adoptar un horario de alimentación consistente y bien ajustado emerge como una estrategia fundamental para prevenir estas complicaciones y promover una salud óptima a largo plazo.

La hora de la ingesta es un determinante sobre la actividad y respuesta de los principales nutrientes, pues ejerce un efecto sobre la sincronización que los procesos metabólicos mantienen con el sistema circadiano. La mayoría de los resultados coinciden en que los ritmos de expresión máximos de la glucosa, y por tanto de actividad, se producen durante las primeras horas del día. Abandonando su tolerancia, debido la disminución de actividad de la insulina, con el progreso del día. En cuanto a la ingesta de lípidos, sus ritmos de expresión son en etapas nocturnas, decayendo en las matutinas. Respecto a los ritmos de expresión de las proteínas/aminoácidos no existen datos concluyentes debido a la oquedad para con su estudio. Todos estos resultados parecen ser lógicos, ya que las primeras horas del día se relacionan con la fase más activa del organismo. (Conde, 2022, pp. 15 -16).

La hora de la ingesta es un determinante sobre la actividad y respuesta de los principales nutrientes, pues ejerce un efecto sobre la sincronización que los procesos metabólicos

mantienen con el sistema circadiano. La mayoría de los resultados coinciden en que los ritmos de expresión máximos de la glucosa, y por tanto de actividad, se producen durante las primeras horas del día. Abandonando su tolerancia, debido la disminución de actividad de la insulina, con el progreso del día. En cuanto a la ingesta de lípidos, sus ritmos de expresión son en etapas nocturnas, decayendo en las matutinas. Respecto a los ritmos de expresión de las proteínas/aminoácidos no existen datos concluyentes debido a la oquedad para con su estudio. Todos estos resultados parecen ser lógicos, ya que las primeras horas del día se relacionan con la fase más activa del organismo. (Conde, 2022, pp. 15 -16).

Tipo de alimentación

El tipo de alimentación juega un papel crucial en la higiene del sueño y en mantener horarios de comidas saludables. La relación entre la dieta y el sueño es compleja y está influenciada por factores como la composición de la dieta y los horarios de ingesta. Una dieta equilibrada puede promover un sueño de calidad al proporcionar los nutrientes necesarios para regular los procesos biológicos relacionados con el descanso. Además, la elección de alimentos y su distribución a lo largo del día pueden afectar la sincronización de los ritmos circadianos, lo que a su vez impacta en la eficacia del sueño y el estado de alerta durante el día. Por tanto, entender cómo la alimentación afecta la higiene del sueño y los horarios de comida es esencial para el bienestar general.

Los hábitos alimentarios son fruto de una compleja interacción entre factores ambientales y características genéticas. Muchos de estos condicionantes decisivos en la elección de los alimentos comienzan a gestarse en el periodo fetal, continúan en la lactancia y se definen con rotundidad en la primera infancia y adolescencia. De ahí la importancia de trabajar la nutrición y la promoción de la salud desde la etapa preconcepcional hasta la vejez. (Aranceta, 2018, p. 6).

Los hábitos alimentarios son el resultado de una interacción compleja entre diversos factores ambientales y la predisposición genética de cada individuo. Desde el desarrollo fetal hasta la adolescencia, estos factores ejercen influencia sobre las decisiones alimentarias, siendo especialmente relevantes durante la niñez y la juventud. Por consiguiente, resulta fundamental abordar la nutrición y la promoción de la salud desde las etapas previas a la concepción hasta la vejez, asegurando un enfoque holístico a lo largo de todas las etapas de la vida.

Es importante considerar la accesibilidad de los diferentes tipos de alimentación, ya que factores como la disponibilidad de alimentos frescos, los costos y las preferencias culturales pueden influir en la capacidad de adoptar ciertos patrones dietéticos. Entre los diferentes tipos de alimentación se encuentran la dieta omnívora, vegetariana, vegana y diversas variantes que pueden variar en su accesibilidad según el contexto socioeconómico y cultural de cada individuo. Por lo tanto, es esencial promover políticas y programas que faciliten el acceso a opciones alimentarias saludables para todas las personas, independientemente de su situación socioeconómica o geográfica.

Alimentación Omnívora

La dieta omnívora, al proporcionar una amplia variedad de nutrientes esenciales, puede contribuir indirectamente a mejorar la calidad del sueño. Por ejemplo, la inclusión de alimentos ricos en triptófano, un aminoácido precursor de la serotonina y la melatonina, como el pavo y los lácteos, puede favorecer la regulación del ciclo del sueño-vigilia. Asimismo, el consumo de alimentos ricos en magnesio, como las nueces y las legumbres, puede ayudar a relajar los músculos y promover un sueño más profundo y reparador. Además, una dieta equilibrada puede prevenir problemas de salud que afectan el sueño, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, es importante destacar que otros factores, como los horarios de comida y las prácticas de higiene del sueño, también desempeñan un papel crucial en la calidad del descanso nocturno.

La dieta omnívora se basa principalmente en el consumo de alimentos de origen animal. Los seres humanos tienen la capacidad de digerir tanto carnes como verduras, frutas, granos, etc. Por lo que se considera que es una elección la forma en la que se alimentan. La carne y los productos lácteos son los alimentos que más se encuentran en los hogares, y son los que tienen mayor demanda a la hora del consumo. (Colombo, 2023, p. 7).

Esta elección dietética se basa en la capacidad humana de digerir una amplia variedad de alimentos, desde carnes hasta frutas, verduras y granos. La carne y los productos lácteos son comunes en los hogares y son muy demandados en consumo alimentario. La dieta omnívora es aceptada y adoptada como forma de alimentación por muchas personas. Sin embargo, es importante considerar la diversidad de opciones alimenticias disponibles y cómo estas elecciones pueden afectar la salud y el bienestar individual.

Ciertos componentes de esta dieta, como las proteínas de origen animal, pueden influir en la regulación del sueño al proporcionar aminoácidos importantes. Además, la inclusión de alimentos ricos en ciertos nutrientes, como el calcio y la vitamina D presentes en los productos lácteos, puede contribuir a la regulación de los ritmos circadianos y promover un sueño más profundo y reparador.

Alimentación Vegetariana

La alimentación vegetariana, caracterizada por la exclusión de productos de origen animal en la dieta, ha ganado popularidad en los últimos años debido a sus presuntos beneficios para la salud y el bienestar. Además de sus efectos positivos en la salud cardiovascular, el control del peso y la prevención de enfermedades crónicas, la alimentación vegetariana también puede tener impactos significativos en la calidad del sueño. Al incluir frutas, verduras, granos enteros, legumbres y

nueces, esta dieta aporta muchos nutrientes asociados con una mejor regulación del sueño y la promoción de un descanso nocturno de calidad.

El vegetarianismo es considerado un estilo de vida, existen distintos tipos de vegetarianismo que están determinados por los alimentos que consumen y los que excluyen, esta dieta se basa principalmente en el consumo de alimentos de origen vegetal, granos, vegetales, productos lácteos, huevos, y excluyendo en su totalidad alimentos de origen animal. Los patrones alimentarios pueden variar, ya que existen los ovolactovegetarianos que incluyen en su dieta lácteos y huevos, el lacto vegetariano que excluye los huevos, pero consume lácteos, entre otros. Esta dieta se realiza con restricción de algunos alimentos, por lo que puede llevar a un déficit de nutrientes, y para que este tipo de dieta sea saludable, debe estar adecuadamente planificada por eso se recomienda que un profesional, en este caso un Licenciado en nutrición supervise la dieta con el fin de evitar carencias de nutrientes. (Colombo, 2023, p. 7).

El vegetarianismo, un modo de vida que implica excluir alimentos de origen animal, ofrece varias opciones según los alimentos permitidos o prohibidos. Esta dieta restringida puede llevar a carencias nutricionales, lo que destaca la necesidad de una planificación cuidadosa supervisada por un especialista en nutrición. Estas carencias podrían impactar negativamente en la calidad del sueño al alterar los procesos biológicos y hormonales asociados con el descanso. Por tanto, es crucial prestar especial atención para evitar déficits de nutrientes que podrían afectar tanto el sueño como la salud general.

Tipo de actividad física y mental

La relación entre la actividad física y mental es una parte integral del bienestar humano. Tanto la actividad física como la mental juegan roles cruciales en la salud y el funcionamiento óptimo del cuerpo y la mente. La actividad física, que abarca desde el ejercicio aeróbico hasta el yoga, fortalece el cuerpo y mejora la salud cardiovascular, mientras que la actividad mental, que incluye el aprendizaje, la resolución de problemas y la creatividad, nutre la mente y promueve la agudeza cognitiva. Esta interacción entre la actividad física y mental es esencial para un estilo de vida saludable y equilibrado.

La actividad física hace referencia al movimiento, partiendo de la relación entre el cuerpo y la práctica humana, reunida en tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Estas tres dimensiones por medio de la experiencia y el conocimiento corporal permiten en gran medida aprender y valorar los diferentes pesos y distancias; apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno. Al mismo tiempo hace parte del desarrollo cultural, mediado por actividades tales como: el caminar, bailar y jugar. Encontrándose presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, pasando por la infancia hasta la vejez y ocupando casi cualquier ámbito de nuestra vida. (Granados & Cuéllar, 2018, p. 6).

A través de la práctica de actividades físicas, las personas pueden aprender a valorar su cuerpo, comprender sus capacidades y limitaciones, así como experimentar una variedad de sensaciones y emociones. Además, la actividad física no se limita a un ámbito específico, sino que está presente en múltiples aspectos de la vida cotidiana, desde actividades recreativas y deportivas hasta tareas domésticas y ocupaciones laborales. Esta omnipresencia de la actividad física resalta su

importancia como un componente esencial para mantener la salud física y mental, promover la integración social y fomentar un estilo de vida activo y equilibrado.

Yoga

El yoga, una antigua disciplina originaria de la India, se ha extendido por todo el mundo como una práctica que busca la integración del cuerpo, la mente y el espíritu. Mediante la combinación de posturas físicas, técnicas de respiración y meditación, el yoga proporciona beneficios tanto para la salud física como mental. Esta antigua disciplina no solo fortalece el cuerpo y aumenta la flexibilidad, sino que también promueve la relajación, disminuye el estrés y mejora el bienestar emocional.

El ejercicio físico como tal brinda beneficios a la salud física y mental de las personas, en el ámbito de la salud es utilizado para tratar, curar y/o prevenir trastornos físicos y de forma adyuvante a trastornos mentales y síntomas psicológicos. Estudios observacionales y experimentales avalan tal efecto, el ejercicio físico convencional manifiesta una serie de reacciones positivas para el bienestar de la persona como por ejemplo el ejercicio aeróbico. (Giménez, Olguin & Almirón, 2020, p. 2).

El yoga, al combinar el ejercicio físico con técnicas de respiración y meditación, ofrece una vía única para lograr un equilibrio integral entre el cuerpo y la mente. A través de la práctica regular, el yoga fortalece el cuerpo, mejora la flexibilidad y promueve una mejoría en la salud física. Pero más allá de sus beneficios físicos evidentes, el yoga también actúa como un poderoso recurso para mejorar la salud mental. Investigaciones respaldan su efectividad para aliviar el estrés, reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo.

Practicar yoga regularmente puede mejorar significativamente la higiene del sueño al fomentar la relajación y disminuir el estrés, ambos cruciales para un buen descanso. Las técnicas de respiración y meditación del yoga tranquilizan la mente y el sistema nervioso, facilitando un sueño más profundo y reparador. Además, el yoga alivia la tensión muscular acumulada, lo que ayuda a reducir el insomnio y mejora la calidad del sueño en general.

Natación

La natación, como ejercicio acuático, ofrece muchos beneficios para la salud física y mental. Desde una perspectiva física, la natación es una actividad cardiovascular que mejora la resistencia cardiovascular y fortalece los músculos, especialmente los de la espalda, los hombros y las piernas. Al mismo tiempo, al ser una actividad de bajo impacto, la natación es suave para las articulaciones, lo que la convierte en una opción ideal para personas de todas las edades y niveles de condición física. Además de sus beneficios físicos, la natación también tiene efectos positivos en la salud mental. Sumergirse en el agua puede tener un efecto calmante en la mente, reduciendo el estrés y promoviendo la relajación.

De acuerdo con Peñafiel, Landi & Solano (2022), Nadar regularmente conlleva numerosos beneficios para el crecimiento y bienestar de las personas, ya que estimula la producción de neurotransmisores como la dopamina. Este neurotransmisor, conocido por generar sensaciones de placer y relajación, se libera tanto durante como después de las sesiones de natación. Su presencia ayuda a controlar la ansiedad y el estrés, reduciendo la fatiga asociada con las actividades diarias.

Desde una perspectiva física, la estimulación de neurotransmisores como la dopamina durante la natación promueve la sensación de bienestar y relajación, lo que puede ayudar a aliviar la fatiga y mejorar la recuperación muscular después del ejercicio. Además, la natación es una actividad de

bajo impacto que ejerce menos presión sobre las articulaciones, lo que la hace adecuada para personas de todas las edades y niveles de condición física. Desde el punto de vista mental, el efecto calmante de la dopamina puede reducir los niveles de estrés y ansiedad, promoviendo una mejor salud mental y un estado de ánimo más equilibrado.

Implementar actividades físicas como el yoga y la natación es una estrategia fundamental para mantener una óptima salud mental y física. Tanto el yoga como la natación ofrecen una combinación única de beneficios, que van desde la mejora de la flexibilidad y la fuerza muscular hasta la reducción del estrés y la ansiedad. Estas actividades no solo fortalecen el cuerpo, sino que también nutren la mente, promoviendo la relajación y el bienestar emocional. Al incorporar el yoga y la natación en nuestra rutina diaria, podemos cultivar un equilibrio integral entre cuerpo y mente, lo que nos ayuda a enfrentar los desafíos de la vida cotidiana con mayor serenidad y vitalidad.

La salud mental

Las alteraciones de salud mental relacionadas con una deficiente higiene del sueño abarcan una amplia gama de trastornos, desde trastornos del estado de ánimo como la depresión y la ansiedad hasta trastornos de estrés postraumático (TEPT) y problemas de atención y concentración. La falta de sueño adecuado puede exacerbar los síntomas de estas condiciones al afectar los niveles de neurotransmisores, la capacidad de procesamiento emocional y el rendimiento cognitivo. Además, la privación crónica del sueño puede conducir a cambios de humor, irritabilidad y un mayor riesgo de experimentar síntomas psicóticos en ciertos individuos. Mantener hábitos de sueño saludables es esencial para promover la salud mental y prevenir el desarrollo o empeoramiento de estos trastornos.

Los pacientes con depresión tuvieron puntuaciones de HS significativamente menores que los sujetos que duermen bien. El permanecer en la cama si no estaban durmiendo o somnolientos, verificar relojes durante los despertares nocturnos e irse a la cama pensando en problemas o preocupaciones fueron significativamente más frecuente en el grupo de pacientes. (Jiménez et al, 2022, p. 27)

El fragmento proporciona una visión de cómo la depresión puede estar relacionada con una deficiente higiene del sueño. Los pacientes con depresión mostraron puntuaciones significativamente más bajas en la Escala de Higiene del Sueño (HS) en comparación con aquellos que no padecían este trastorno. Además, se identificaron comportamientos asociados con una mala higiene del sueño, como permanecer en la cama sin dormir, verificar relojes durante la noche y preocuparse por problemas o preocupaciones antes de irse a dormir, que eran significativamente más comunes en el grupo de pacientes con depresión.

Estos hallazgos sugieren que los problemas de sueño pueden ser tanto una causa como una consecuencia de la depresión, y resaltan la importancia de abordar la higiene del sueño en el manejo y tratamiento de la salud mental. La falta de sueño adecuado y la presencia de estos comportamientos pueden contribuir al desarrollo o empeoramiento de los síntomas depresivos, lo que subraya la necesidad de promover hábitos de sueño saludables como parte integral del cuidado de la salud mental.

Factores individuales

Según la Real Academia Española (RAE) “factor” como “Elemento o causa que actúan junto con otros”. Y a su vez también la RAE define “individual” como “Particular, propio y característico de alguien o algo.” Por lo tanto “Factores individuales” se puede definir como “elemento particular

que interactúa con otros”. Entre los cuales podemos encontrar infinidad de casos singulares para analizar y tomar en cuenta.

Hábitos y Rutinas

Los hábitos y rutinas de una persona pueden tener un impacto significativo en su higiene del sueño. Establecer horarios consistentes para acostarse y levantarse contribuye a regular el reloj biológico del cuerpo, facilitando tanto el inicio del sueño como el despertar de forma natural. Además, adoptar una rutina relajante antes de dormir, como leer, tomar un baño caliente o practicar técnicas de relajación, puede preparar al cuerpo y la mente para un buen descanso.

Para entender qué son los hábitos saludables del sueño primero hay que entender que todos y todas somos diferentes y no todos necesitan dormir en el mismo horario, pues depende de cuándo las personas se mantienen mejor concentradas, en el día o en la noche. Asimismo, no se necesitan las mismas horas para todas las personas, pero el sueño debe seguir un hábito: “Es importante que usen la cama para dormir y no un lugar para hacer múltiples tareas, como comer, dormir, ver series. Así se reserva ese espacio para el descanso”, aclara Florencia Ríos, quien también entrega varias recomendaciones para hacerse un buen hábito de sueño.

- 1) Procura tener horarios, lo más regulares posible, para despertarse y acostarse.
- 2) Ayuda a tu cerebro a asociar la cama con el descanso. Evita realizar otras actividades en ella, como comer, estudiar, ver TV, etc.
- 3) Reduce la ingesta de bebidas estimulantes durante el día, especialmente desde las 17 hrs. Evita tomar bebidas colas en la tarde-noche.

- 4) Intenta desconectarte de las pantallas, al menos 1 hora antes de dormir (modo nocturno para reducir/filtrar la luz azul). Apaga la TV, deja a un lado tu celular o tablet. Antes de dormir, prefiere leer un libro, en vez de ver series o navegar en Internet o redes sociales.
- 5) Evita ir a dormir con hambre o con el estómago pesado.
- 6) Si vas a tomar siesta durante el día, que sea máximo de 30 minutos, y antes de las 18 hrs.
- 7) Revisa el ambiente, temperatura, comodidad, ruidos, etc.
- 8) Evita realizar ejercicios de alta intensidad, al menos 2 o 3 horas antes de ir a dormir
- 9) Mientras te preparas para dormir, apaga tu celular o ponlo en modo avión, para que la luz de la pantalla no interrumpa tu sueño.
- 10) Crea una rutina que te prepare para dormir incluye en ella una estrategia de manejo de la ansiedad (algunos ejercicios de respiración bastarían, leer un poco, escuchar un audio, etc). (Méndez, 2020. párr 6-7)

Méndez (2020) llama a establecer rutinas regulares para despertarse y acostarse, lo que ayuda a sincronizar el reloj interno del cuerpo y promover un sueño consistente. Además, resalta la necesidad de asociar la cama exclusivamente con el descanso, evitando otras actividades que puedan interferir con la conciliación del sueño. Asimismo, Méndez proporciona una serie de recomendaciones prácticas, como limitar la ingesta de bebidas estimulantes, reducir la exposición a la luz azul de las pantallas electrónicas antes de dormir, y evitar acostarse con hambre o con el estómago pesado. También sugiere la importancia de crear una rutina antes de dormir que incluya estrategias para manejar la ansiedad, como ejercicios de respiración o actividades relajantes.

Estilo de vida

El cuidado del sueño es un aspecto fundamental para el bienestar integral de las personas. Adoptar un estilo de vida que promueva una buena higiene del sueño es esencial para garantizar un descanso óptimo y mejorar la calidad de vida en general. Esto conlleva la incorporación de hábitos como establecer horarios regulares para dormir y despertarse, crear un entorno propicio para el sueño en el dormitorio y limitar la exposición a la luz azul de dispositivos electrónicos antes de acostarse, entre otros aspectos destacados.

Según menciona García & Navarro (2019) un estilo de vida que fomente una buena higiene del sueño es fundamental para garantizar un descanso óptimo y mejorar la calidad de vida en general. Esto implica establecer horarios regulares para dormir y despertarse, crear un entorno propicio para el sueño en el dormitorio, limitar la exposición a la luz azul de dispositivos electrónicos antes de acostarse y evitar el consumo de estimulantes como la cafeína por la tarde o noche. Además, incorporar técnicas de relajación, mantener una dieta equilibrada, realizar actividad física regularmente y gestionar el estrés de manera efectiva son aspectos clave para promover una mejor higiene del sueño y disfrutar de un descanso reparador.

Al adoptar estos hábitos y prácticas en el día a día, se puede mejorar la calidad y la duración del sueño, lo que conlleva una serie de beneficios para la salud física y mental. Un estilo de vida que prioriza el descanso adecuado contribuye a reducir el riesgo de problemas de salud como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y los trastornos del estado de ánimo. Además, promueve una mayor concentración, energía y rendimiento durante el día, lo que permite afrontar las demandas diarias con mayor claridad mental y vitalidad, mejorando así la calidad de vida en general.

Al seguir estas recomendaciones, se pueden obtener una serie de beneficios para la salud física y mental, como la reducción del riesgo de enfermedades crónicas y una mayor capacidad para afrontar las exigencias diarias con claridad mental y energía. Esto subraya la necesidad de priorizar el sueño dentro de un estilo de vida equilibrado y consciente, que promueva el bienestar integral y la salud a largo plazo.

Entorno de sueño

García & Navarro (2019) explican que para mejorar el ambiente de sueño como un factor fundamental para promover una higiene del sueño óptima. Recomiendan comenzar por mantener la habitación en penumbra y fresca, ajustando la temperatura para crear un entorno confortable para dormir. Reducir al mínimo los niveles de ruido y eliminar distracciones como dispositivos electrónicos o luces intensas también es crucial para establecer un espacio tranquilo y propicio para descansar.

Asimismo, sugieren la inversión en un colchón y almohadas de calidad que garanticen un adecuado soporte y comodidad durante la noche. Para bloquear la luz externa y favorecer un sueño más profundo, se puede optar por cortinas opacas o antifaces. Por último, establecer una rutina relajante antes de acostarse, como la lectura o técnicas de respiración, puede ayudar a preparar tanto el cuerpo como la mente para conciliar el sueño, contribuyendo así a mejorar su calidad.

Factores sociales

Definir factores sociales en una investigación sobre la higiene del sueño es fundamental porque el sueño no ocurre en un vacío, sino que está influenciado por una variedad de factores sociales que pueden afectar la calidad y la cantidad del descanso de las personas. Estos factores pueden incluir el entorno familiar, el estrés laboral, las responsabilidades sociales y familiares, el acceso a la atención médica, el nivel socioeconómico y cultural, entre otros.

Según la Real Academia Española (RAE) “social” quiere decir que “Perteneiente o relativo a la sociedad”. Y a su vez también determina un “factor” como “Elemento o causa que actúan junto con otros.” Por ende, se puede pensar en factor social como un elemento perteneciente a la sociedad que interactúa con otros

Edad

El envejecimiento puede influir notablemente en la higiene del sueño. A medida que las personas envejecen, suelen experimentar cambios en sus patrones y calidad de sueño. Por ejemplo, los adultos mayores pueden tener más dificultades para conciliar y mantener el sueño durante la noche, lo que lleva a un descanso fragmentado y menos reparador. También es común que se despierten más frecuentemente y tengan problemas para volver a dormirse.

Estos cambios pueden ser causados por una variedad de factores, incluyendo alteraciones hormonales, condiciones médicas crónicas, efectos secundarios de medicamentos y modificaciones en el estilo de vida. Además, factores como el aumento de la sensibilidad a las interrupciones del sueño y la reducción en la producción de melatonina también pueden influir en la calidad del descanso.

a lo largo de sus vidas.

Es por ello que el profesor de medicina del sueño Colin A Espie ha compartido a través de Psychology Today las distintas formas en las que afecta positivamente el descanso nocturno, pero el de verdad, el de 8 horas ininterrumpidas.

Así, por ejemplo, explica que los bebés cuando duermen desarrollan su cerebro, la unión entre ambos hemisferios, crean recuerdos, etc. Los niños se ven beneficiados en el

aprendizaje, y es que es durante el sueño cuando se asientan los conocimientos que van adquiriendo.

¿Y los adultos y las personas mayores? ¿De qué forma nos afecta el dormir más y mejor? Pues como cabe esperar, nos ayuda a ser más productivos, a sentirnos mejor, y hay estudios que relacionan un buen descanso con menos estrés, menor riesgo de obesidad, mejor memoria...

En las personas mayores es normal encontrar que se despiertan varias veces por las noches, y al tener más sueño durante el día, podría aumentar el riesgo de caídas, algo muy peligroso en la tercera edad. Igualmente, no descansar bien podría tener efectos negativos sobre las funciones cognitivas y motoras, de ahí la importancia de dormir bien.

Para lograrlo, se pueden probar todo tipo de cosas: desde no utilizar pantallas electrónicas antes de dormir, ajustar la temperatura de la habitación, o no dejar luces encendidas. Solo es cuestión de ponerlo en práctica. (Carro, 2021, párr. 4-8)

Carro (2021) expresa cómo la calidad del sueño varía a lo largo de las diferentes etapas de la vida, desde la infancia hasta la vejez, y cómo esta variación impacta en la salud y el bienestar general. En primer lugar, se resalta el papel fundamental del sueño en el desarrollo cerebral durante la infancia, donde el descanso adecuado contribuye al crecimiento, la consolidación de la memoria y el aprendizaje. A medida que se avanza en la edad, el sueño sigue siendo crucial para el rendimiento cognitivo y físico, pero también se enfrenta a desafíos particulares, como los despertares frecuentes en las personas mayores, que pueden aumentar el riesgo de caídas y afectar las funciones cognitivas y motoras.

Sexo

Las diferencias entre sexos en cuanto a la higiene del sueño pueden manifestarse en varios aspectos. Por ejemplo, los estudios han sugerido que las mujeres tienden a informar más problemas de sueño que los hombres, incluyendo dificultades para conciliar el sueño, despertares nocturnos frecuentes y una calidad de sueño generalmente inferior.

La respuesta la tiene una encuesta que realizó The Better Sleep Council. Los resultados sobre el sueño fueron muy reveladores. Hasta un 72% de los hombres que participaron revelaron que dormían muy bien. Pero no solo esto, su descanso era muy bueno. El porcentaje restante pertenecía a las mujeres, como podemos darnos cuenta, una diferencia bastante grande. (Terapia Cpap, 2022, párr. 3)

Esto puede estar relacionado con factores hormonales, como los cambios en los niveles de estrógeno y progesterona durante el ciclo menstrual, el embarazo y la menopausia, que pueden afectar el sueño de las mujeres de manera diferente que a los hombres. Además, las responsabilidades familiares y laborales pueden influir en la calidad y la cantidad del sueño de las mujeres de manera desproporcionada en comparación con los hombres, lo que puede llevar a mayores niveles de estrés y dificultades para conciliar el sueño.

Carga laboral

La carga laboral puede afectar significativamente la higiene del sueño de una persona de varias maneras. En primer lugar, el estrés y la ansiedad asociados con una carga laboral abrumadora pueden dificultar el proceso de conciliación del sueño, ya que la mente está ocupada con preocupaciones laborales incluso durante la noche. Esto puede resultar en dificultad para conciliar el sueño, despertares frecuentes durante la noche y un sueño de mala calidad en general.

Además, una carga laboral excesiva puede llevar a horarios laborales irregulares y largas horas de trabajo, lo que puede interferir con la rutina de sueño de una persona y hacer que sea difícil mantener horarios regulares de sueño y vigilia. Esto puede provocar desajustes en el ritmo circadiano, lo que dificulta aún más el mantenimiento de un patrón de sueño saludable.

Las investigaciones analizadas dejan de manifiesto la importancia de identificar las situaciones laborales que conllevan a la sobrecarga en el trabajo en los establecimientos y su impacto en la CV de los docentes tanto de enseñanza media como universitaria. Situaciones tales como el distrés y su repercusión en la vida personal y social y la aparición de patologías del ámbito de la salud física y mental, poseen impactos prolongados en el tiempo. (Castilla et al, 2021, p. 176)

Castilla (2021) explica específicamente la relación entre el distrés laboral y su repercusión en la vida personal y social de los docentes, así como la posible aparición de patologías tanto físicas como mentales. Estas condiciones laborales estresantes pueden tener consecuencias significativas en la higiene del sueño de los docentes, ya que el estrés crónico y las preocupaciones relacionadas con el trabajo pueden dificultar el proceso de conciliación del sueño y afectar la calidad del descanso. Además, las patologías de salud mental mencionadas, como la ansiedad o la depresión, son conocidas por su capacidad para perturbar el sueño y provocar trastornos del sueño, lo que podría agravar aún más la situación. Por lo tanto, abordar las condiciones laborales estresantes y promover estrategias para gestionar el estrés podría ser crucial para mejorar la higiene del sueño y el bienestar general de los docentes.

Cargas académicas

Para minimizar los efectos negativos de la carga académica en la higiene del sueño, los estudiantes pueden adoptar diversas estrategias que promuevan un equilibrio saludable entre el

estudio y el descanso. Es fundamental establecer un horario de estudio bien estructurado que permita distribuir de manera eficiente las responsabilidades académicas a lo largo del día, evitando la procrastinación y el agotamiento acumulado. Además, priorizar el autocuidado mediante la práctica regular de actividades que reduzcan el estrés, como el ejercicio físico y la meditación, puede ayudar a mejorar la calidad del sueño y a mantener un estado mental más equilibrado.

La carga académica de conformidad con Coico et al (2022) puede influir significativamente en la higiene del sueño debido a varios factores. En primer lugar, el estrés y la presión asociados con las exigencias académicas, como exámenes, proyectos y plazos de entrega pueden generar ansiedad y preocupaciones que dificultan conciliar el sueño. El miedo al fracaso académico o la presión por obtener buenos resultados pueden mantener a los estudiantes despiertos durante la noche, pensando en sus responsabilidades académicas.

Además, la necesidad de pasar largas horas estudiando o completando tareas puede llevar a horarios de sueño irregulares y falta de tiempo para el descanso adecuado. Esto puede resultar en un desequilibrio en el ritmo circadiano, lo que dificulta mantener un patrón de sueño consistente y saludable. Además, el uso excesivo de dispositivos electrónicos para estudiar o hacer tareas puede exponer a los estudiantes a la luz azul, que puede interferir con la producción de melatonina, la hormona del sueño.

2.2 TEORIZANTE DE ENFERMERÍA DE VIRGINIA HENDERSON

La teoría de Virginia Henderson enfatiza que los profesionales de enfermería deben apoyar a los individuos enfermos o sanos en sus actividades diarias, lo que contribuye a su bienestar, recuperación o muerte pacífica. Sin embargo, también destaca que la familia y la comunidad tienen un papel fundamental en brindar cuidados y apoyo

Según Hernández, (2016) respecto a este modelo, se han descrito cuatro conceptos en relación con su paradigma:

Salud: La salud es básica para el funcionamiento del ser humano. El objetivo es que los individuos recuperen la salud o la mantengan, si tienen la voluntad, fuerza y conocimientos necesarios. Se considera salud la habilidad del paciente para realizar sin ayuda las 14 necesidades básicas. Henderson equipara salud con independencia.

Persona: Es aquel individuo que necesita ayuda para alcanzar salud e independencia o una muerte en paz. La persona es una unidad corporal y mental que está constituida por componentes biológicos, psicológicos, sociales y espirituales.

Entorno: Para Henderson un individuo sano es capaz de controlar su entorno, pero la enfermedad puede influir en esta capacidad. El entorno incluye la relación del individuo con la familia. También incluye la responsabilidad de la comunidad de proveer cuidados.

Enfermera (cuidados o rol profesional): La función de enfermería es ayudar al individuo, sano o enfermo, a realizar aquellas actividades que contribuyen a la salud o a su recuperación (o a una muerte en paz) actividades que podría realizar sin ayuda si tuviera la fuerza, la voluntad o el conocimiento necesario, y hacerlo de tal forma que se le ayude a conseguir la independencia lo más rápido posible. (p.7)

Las Necesidades Básicas de Virginia Henderson, que incluyen aspectos físicos, emocionales, sociales y espirituales, son esenciales para el bienestar de las personas y para su capacidad de enfrentar los desafíos y dificultades de la vida, sin embargo, para efectos de la presente investigación solo se hace referencia a la necesidad de dormir y descansar.

A continuación, se enlistan las 14 necesidades básicas de Virginia Henderson, expuestas por Vásquez (2022):

1. Respirar normalmente.
2. Comer y beber adecuadamente.
3. Eliminar los desechos corporales.
4. Moverse y mantener una postura adecuada.
5. Dormir y descansar.
6. Elegir ropa adecuada y vestirse.
7. Mantener la temperatura corporal dentro de límites normales.
8. Mantener la higiene corporal.
9. Evitar los peligros del entorno y evitar lesionarse.
10. Comunicarse con otros de diversas formas.
11. Practicar creencias y valores esenciales.
12. Ocuparse en actividades recreativas.
13. Trabajar para sentirse realizado.
14. Vivir de forma que ayude a la realización personal y al cumplimiento de metas.

(párr. 12)

De las necesidades básicas establecidas por Virginia Henderson, la aplicable a la presente investigación es la de Dormir y Descansar. Según lo indica Vásquez (2022), a necesidad básica de dormir y descansar se centra en la capacidad de una persona para obtener un sueño adecuado que la haga sentir revitalizada y llena de energía. El sueño es fundamental para la salud física y mental,

y la carencia de él puede tener consecuencias negativas en el bienestar general, incluyendo problemas de salud como obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Además de la cantidad de sueño, la calidad de este es crucial, ya que una persona puede dormir lo suficiente pero aún sentirse cansada si no tiene un sueño reparador y restaurador.

Por otra parte, Vásquez (2022) indica que gestionar la fatiga y mantener un nivel adecuado de energía son aspectos cruciales para asegurar la vitalidad y el enfoque necesarios para cumplir con las actividades diarias y responsabilidades. La falta de sueño adecuado puede resultar en problemas como fatiga constante, dificultad para concentrarse, irritabilidad, problemas de memoria y mayor riesgo de accidentes. La evaluación enfermera de esta necesidad incluye educación del paciente sobre la importancia del sueño, técnicas de relajación, terapia cognitivo-conductual, uso de medicamentos para dormir bajo supervisión médica, monitoreo y seguimiento del progreso del paciente. Según la National Sleep Foundation, los adultos entre 18 y 64 años necesitan de 7 a 9 horas de sueño cada noche para funcionar de manera óptima, y la privación del sueño se ha relacionado con diversos problemas de salud y afectaciones en el estado de ánimo y la productividad.

La investigación sobre las prácticas en adultos jóvenes universitarios sobre la higiene del sueño relacionado con la salud mental en países latinoamericanos se conecta directamente con la necesidad básica de dormir y descansar de la teoría de Virginia Henderson.

La teoría de Henderson postula que el descanso y el sueño adecuados son esenciales para la salud y el bienestar general de un individuo. En el contexto de la investigación mencionada, se aborda cómo las prácticas de higiene del sueño, que incluyen patrones de sueño regulares, un entorno de

sueño adecuado y la adopción de comportamientos saludables antes de acostarse, impactan en la salud mental de los adultos jóvenes universitarios en América Latina.

Los hallazgos de la revisión sistemática proporcionan información valiosa sobre cómo los jóvenes universitarios en la región están gestionando su sueño y descanso, y cómo esto puede influir en su bienestar mental. Por ejemplo, si la investigación muestra que muchos jóvenes universitarios tienen malos hábitos de sueño, como dormir menos de las horas recomendadas, puede sugerir una falta de atención a esta necesidad básica de acuerdo con la teoría de Henderson.

Además, los resultados de la investigación pueden destacar la importancia de educar a los jóvenes universitarios sobre la higiene del sueño y cómo mejorarla para promover su bienestar mental. Esto se alinea con la parte de la teoría de Henderson que enfatiza el papel de los profesionales de la salud en proporcionar educación y apoyo para satisfacer las necesidades básicas de los individuos, incluida la necesidad de dormir y descansar adecuadamente.

La investigación sobre las prácticas en adultos jóvenes universitarios sobre la higiene del sueño relacionado con la salud mental en países latinoamericanos se conecta directamente con la necesidad básica de dormir y descansar de la teoría de Virginia Henderson.

La teoría de Henderson postula que el descanso y el sueño adecuados son esenciales para la salud y el bienestar general de un individuo. En el contexto de la investigación mencionada, se aborda cómo las prácticas de higiene del sueño, que incluyen patrones de sueño regulares, un entorno de sueño adecuado y la adopción de comportamientos saludables antes de acostarse, impactan en la salud mental de los adultos jóvenes universitarios en América Latina

Además, la teoría de Henderson enfatiza la importancia de satisfacer las necesidades básicas de los individuos para promover su salud y bienestar. El sueño, como una necesidad fisiológica

fundamental, no solo afecta el funcionamiento físico, sino que también tiene un impacto significativo en la salud mental. Por lo tanto, la investigación aboga por la provisión de recursos y apoyo adecuados para ayudar a los adultos jóvenes a establecer rutinas de sueño saludables que satisfagan esta necesidad básica.

En última instancia, la investigación sobre higiene del sueño en adultos jóvenes universitarios en países latinoamericanos destaca la importancia de adoptar un enfoque holístico de la salud, que reconozca la interconexión entre la salud mental y el bienestar físico. Al integrar los principios de la teoría de enfermería de Virginia Henderson, se puede diseñar intervenciones más efectivas que promuevan la autonomía, el empoderamiento y el cuidado integral de la salud en esta población.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Una revisión sistemática en investigación es una metodología exhaustiva que busca recopilar, evaluar y sintetizar toda la evidencia disponible sobre una pregunta de investigación específica. Al seguir un protocolo transparente y predefinido, esta metodología permite obtener un resumen completo del estado actual del conocimiento en un área determinada, identificar lagunas en la investigación, evaluar la calidad de la evidencia, sintetizar resultados y proporcionar apoyo para la toma de decisiones. Además, promueve la transparencia y la reproducibilidad en la investigación al permitir que otros investigadores puedan replicar el estudio y verificar los resultados. El enfoque de la investigación es cualitativo.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Adicionalmente, esta investigación, por sus características es de tipo revisión sistemática cualitativa. Este estudio se enfoca en realizar una revisión sistemática cualitativa sobre las prácticas de higiene del sueño y su relación con la salud mental en adultos jóvenes universitarios en países latinoamericanos.

3.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El objetivo principal es examinar las prácticas actuales en un momento específico en el tiempo, por lo tanto, un diseño transversal permite recolectar datos de manera eficiente sobre la prevalencia de estas prácticas y su asociación con la salud mental en la población universitaria. Además, al centrarse en una instantánea en el tiempo, Este formato ofrece una panorámica de la situación en varios países de América Latina, lo que facilita la comparación de las disparidades regionales y

una comprensión más profunda del panorama general de la higiene del sueño y la salud mental en esta población.

Se aplica el método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) el cual se considera apropiado para este estudio debido a su reconocimiento internacional como una guía estándar para llevar a cabo revisiones sistemáticas y metaanálisis. El uso de este método asegura la transparencia, la rigurosidad y la reproducibilidad del proceso de revisión sistemática, al proporcionar un marco estructurado y detallado para la planificación, ejecución y presentación de los resultados de la investigación.

Este método se estructura en varias etapas:

1. Planificación: Antes de iniciar, los investigadores deben establecer de manera clara el propósito de la revisión sistemática o metaanálisis, así como definir los criterios para incluir o excluir estudios en el análisis.
2. Búsqueda y selección de estudios: Se lleva a cabo una búsqueda exhaustiva y sistemática de la literatura relevante utilizando diversas fuentes, como bases de datos científicas. Luego, se aplican criterios predefinidos para seleccionar los estudios que cumplen con los objetivos de la revisión.
3. Extracción de datos: Se extraen de manera meticulosa y sistemática los datos relevantes de los estudios seleccionados. Esto implica recopilar información sobre los participantes, métodos utilizados, resultados y otros detalles pertinentes.
4. Evaluación del riesgo de sesgo: Se realiza una evaluación crítica del riesgo de sesgo en los estudios incluidos. Esto implica analizar la calidad metodológica de cada estudio y considerar cómo esto podría influir en los resultados.

5. Síntesis de los resultados: Se sintetizan los resultados de manera sistemática, ya sea mediante la realización de un metaanálisis o una síntesis narrativa, según la naturaleza de los datos recopilados.
6. Presentación de los resultados: Los resultados se presentan de manera clara y transparente, siguiendo las pautas recomendadas por el Método PRISMA. Esto puede incluir la creación de un diagrama de flujo que ilustre el proceso de selección de estudios y una descripción detallada de los hallazgos.

El Método PRISMA se ha establecido como un estándar ampliamente aceptado en la comunidad científica debido a su capacidad para mejorar la transparencia y la calidad de las revisiones sistemáticas y metaanálisis en el campo de la investigación médica y de la salud.

La segunda fase consiste en una búsqueda de artículos científicos en el mes de febrero de 2024, mediante los descriptores de la biblioteca virtual en salud: DeCS de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización Panamericana de la Salud (OPS), PubMed Central, Scopus, Web of Science, Google Scholar, ScienceDirect, JSTOR, PsycINFO y ERIC (Centro de Recursos de Información en Educación).

La siguiente fase en el presente estudio, es enlistar estos artículos científicos y realizar un primer filtro tomando en cuenta los criterios de inclusión y exclusión establecidos en este apartado. Seguidamente, a los artículos se les realiza una lectura profunda, posteriormente se someten a una herramienta digital para la evaluación de la calidad de la información, para lo cual se utiliza la plataforma informática de lectura para análisis crítico FLC 3.0 conociendo que posibilita la evaluación crítica dentro del proceso de examinar cuidadosa y sistemáticamente la información para determinar su confiabilidad y relevancia, instrumento que facilitó la depuración de la

información clasificando y estableciendo la calidad de los estudios. Finalmente, esta página evalúa y determina que sólo 8 estudios arrojan calidad alta y cumplen en su totalidad con los criterios de esta investigación.

3.4 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

Se toma en consideración 13 artículos especializados referentes al tema de conocimientos, y prácticas en adultos jóvenes sobre el cuidado del descanso vinculado con el bienestar psicológico en adultos jóvenes, publicados en medios electrónicos en Latinoamérica.

Fuentes de información primaria y secundaria. Se emplean fuentes de investigación primarias, las cuales son aquellas que proveen un testimonio o evidencia directa sobre el tema a investigar; por lo tanto, la información será obtenida por la investigadora a través de la revisión sistemática de artículos especializados en las redes PubMed Central, Scopus, Web of Science, Google Scholar, ScienceDirect, JSTOR, PsycINFO y ERIC (Centro de Recursos de Información en Educación).

La selección de artículos se realiza considerando que abordan los temas Higiene del sueño, salud mental, hábitos de sueño personas jóvenes. Debido a la naturaleza del estudio, no se emplean fuentes de información secundarias.

3.4.1 Población

Se toma en cuenta una población de análisis 172 artículos en total, luego de retirar los repetidos, se cuenta con 62 artículos publicados en revistas especializadas divulgados a través de internet en

diferentes países de latinoamérica, los cuales fueron filtrados por los criterios de inclusión y exclusión, se determina una cantidad total de 13 artículos en estudio.

3.4.2 Muestra

Se emplea una muestra de 172 artículos después de establecer un primer filtro con el diagrama de flujo correspondiente al Método de Prisma, seguido de un filtro adicional que muestra el nivel de evidencia alta mediante la herramienta Ficha 3.0 y método grade de los que resultaron 13 artículos con nivel de evidencia alta, con un filtro previo mediante el cumplimiento de criterios de inclusión y exclusión establecidos a continuación.

3.5 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Los criterios de inclusión y exclusión son requisitos particulares que deben cumplir o no los individuos o los artículos científicos para ser considerados o descartados de la muestra seleccionada. Los criterios de inclusión definen las condiciones que un individuo debe satisfacer para ser considerado en la muestra del estudio, mientras que los criterios de exclusión definen las condiciones que harían que un individuo no sea elegible para formar parte de la muestra.

Tabla 1 *Criterios de inclusión y exclusión*

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Artículos científicos adultos jóvenes universitarias en temas referentes higiene del sueño y salud mental.	Artículos científicos en poblaciones con alguna patología mental.
Artículos científicos que toman en estudios en inglés y español.	Artículos científicos en poblaciones con patologías crónicas vinculadas con patologías que produzcan alteración en el sueño.
Artículos científicos que no sobre pasen los 5 años de antigüedad.	Artículos científicos con un nivel de evidencia no aceptada.

Artículos científicos que un nivel de evidencia
alta

Fuente: Elaboración propia. 2024

Es importante destacar, que los artículos que fueron seleccionados por cumplir con los criterios de inclusión y exclusión, se encuentran en el Anexo 1 de la presente investigación.

3.6 OPERALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 2 Operacionalización de variables

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Identificar las características de la higiene del sueño de la población universitaria.	Higiene del sueño.	La higiene del sueño es un conjunto de hábitos y conductas que facilitan el comienzo o mantenimiento del sueño son prácticas que permiten a las personas dormir adecuadamente. (Zevallos,2021, p 25)	Los hábitos se relacionan con rutinas antes dormir, la alimentación, la actividad física y mental.	Rutinas. Alimentación. Actividad física y mental.	Horario de sueño. Hora de levantarse. Hora de acostarse. Horarios de alimentación. Tipo de alimentación. Tipo actividad física y mental.	Revisión sistemática
Determinar la importancia de la salud mental de la población adulta universitaria.	Salud mental.	La salud mental está compuesta por diferentes determinantes individuales, sociales y estructurales que pueden llevar a un cambio en la salud mental.	La salud mental, para efectos de este estudio, está determinada por factores individuales edad, sexo y factores sociales como la carga laboral, relaciones interpersonales y cargas académicas.	Factores individuales. Factores sociales.	Edad. Sexo. Carga laboral. Cargas académicas.	Revisión sistemática

Fuente: Elaboración propia, 2024

3.7 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.

Se emplea el método PRISMA conociendo que esencialmente, corresponde a una lista de comprobación de requisitos que debe cumplir una revisión sistemática y un metaanálisis de ensayos clínicos para presentar la información.

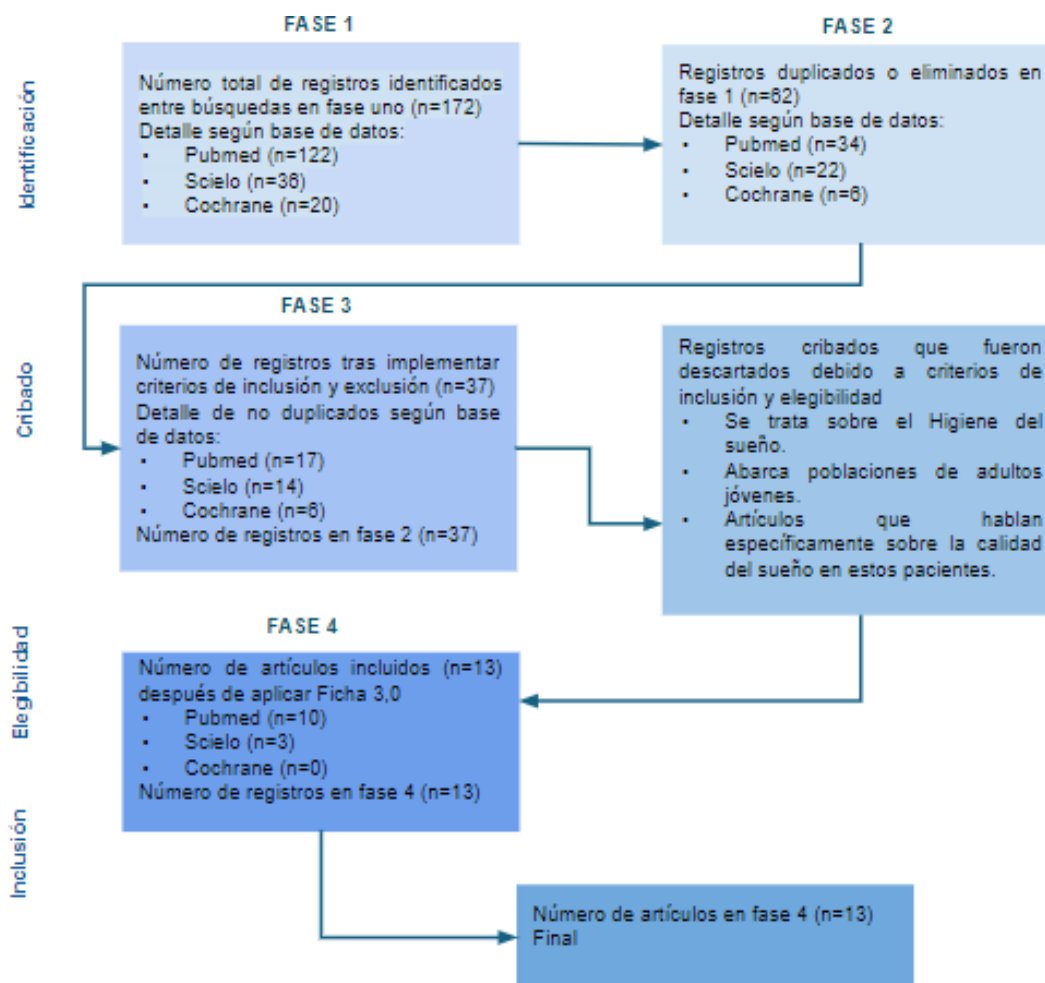
Se analizan publicaciones científicas, en revistas especializadas durante los años 2014 a 2024 referentes al tema en cuestión, mediante una tabla realizada en Microsoft Excel, en donde inicialmente se analizan 172 artículos de los cuales solamente se tomaron en cuenta 25 artículos, que cumplen con los criterios de inclusión, permitiendo realizar una síntesis de la información y hechos referentes los conocimientos e higiene de sueño que inciden en la salud mental de la población adulta universitaria en los países latinoamericanos, registrando de manera sistemática la información, y la elaboración de un texto escrito que pueda facilitar el análisis y la discusión de resultados. El listado de estos artículos se encuentra en el Anexo 1.

3.8 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.8.1 Búsqueda de la información

La búsqueda se realiza en diversas bases de datos, tomando en cuenta los criterios de inclusión para los documentos candidatos a ser tomados en cuenta en el análisis, encontrados en PubMed, Scielo, Dialnet, las cuales se describen en la siguiente tabla, implementando palabras claves como higiene del sueño, salud mental, jóvenes adultos, junto con los operadores booleanos “AND”, “OR” y “NOT”, aplicando un diagrama de búsqueda mediante la metodología de PRISMA.

Figura 2 Diagrama de flujo



Fuente: Elaboración propia, 2024

Tabla 3 Descripción de las bases de datos empleadas

Buscador	Descripción
PubMed	Es una base de datos, de acceso libre y especializada en ciencias de la salud, su terminología biomédica y su constante actualización, es de consulta obligada por los reumatólogos necesitados de información relevante. recoge trabajos publicados

Scielo	<p>en más de 5.300 revistas científicas del ámbito de la medicina, la enfermería y la odontología, (Scientific Electronic Library Online) es un modelo para la publicación de revistas científicas en Internet. Su objetivo principal es aumentar la difusión y visibilidad de la ciencia generada en Latinoamérica, el Caribe, España y Portugal. Es uno de los mayores portales bibliográficos del mundo, cuyo principal cometido es dar mayor visibilidad a la literatura científica hispana.</p>
Dialnet	<p>Centrado fundamentalmente en los ámbitos de las Ciencias Humanas, Jurídicas y Sociales, Dialnet se constituye como una herramienta fundamental para la búsqueda de información de calidad</p>

Fuente: elaboración propia.2023

3.8.2 Estrategia de búsqueda

La estrategia de búsqueda empleada consiste en indagar en los buscadores anteriormente indicados, las fuentes primarias, específicamente artículos científicos con menos de 5 años de publicación, los descriptores utilizados se indican en la siguiente tabla:

Tabla 4 Descriptores utilizados en la búsqueda de datos según idioma.

Descriptor	Español	Ingles
Higiene del sueño	X	X
Salud mental adulto joven	X	X
Prácticas de sueño adulto joven	X	X
Trastorno salud mental adulto joven	X	X
Hábitos de sueño personas universitarias	X	X

Fuente: elaboración propia. 2023

3.8.3 Relación entre conceptos

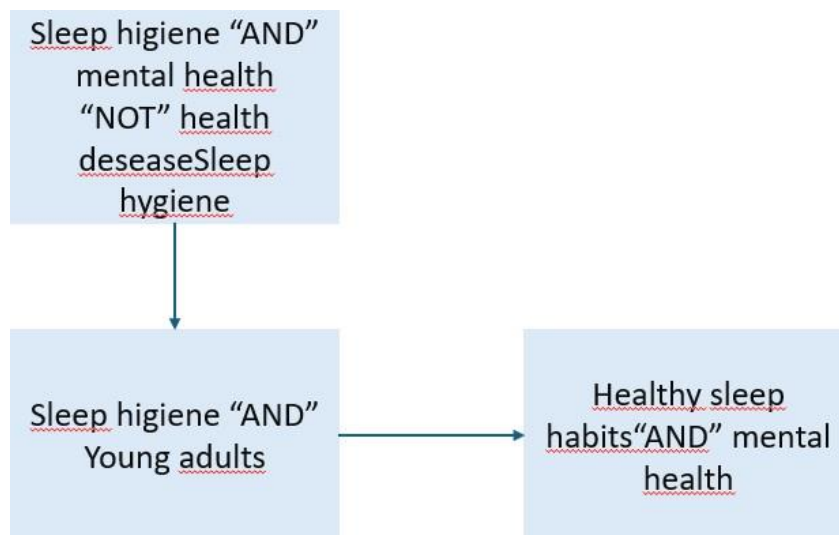
Tabla 5 *Uso de operadores boléanos.*

Concepto	Relación	Concepto
Higiene del sueño	AND	Personas universitarias
Salud mental	Relacionado con	Hábitos de sueño
Calidad de sueño	AND	Tiempo de vigilia
Salud auto percibida	Relacionado con/ AND	Carga mental
Tiempo de sueño	Relacionado con	Estado de ánimo
Conocimientos de higiene de sueño	Relacionado con/AND	Tiempo de sueño

Fuente: elaboración propia. 2023

3.8.4 Diagrama de flujo

Figura 3 *Flujograma para lá búsqueda de información*



Fuente: Elaboración propia, 2024

3.9 ORGANIZACIÓN DE DATOS

Toda la información relevante a la investigación, específicamente en aspectos relacionados a la metodología empleada, la muestra y los resultados obtenidos, son tabulados en un formulario de recolección de datos.

3.9.1 SELECCIÓN DE LOS ESTUDIOS

Se realiza la matriz de datos (tabla N° 6) en donde se detalla la información considerada por la autora como relevante dentro del proceso de investigación, con tal motivo, se toma en consideración el autor, país, año, metodología empleada, la muestra y principales resultados obtenidos de cada estudio realizado.

Tabla 6 Distribución de artículos según base de datos y criterios.

Base datos	Estudios	Consultados	Excluidos	Elegidos
Pubmed		122	22	5
Scielo		36	9	8
Cochrane		20	6	0
Total		172	37	13

Fuente: Elaboración propia.2024

3.10 ANÁLISIS DE DATOS

Es una de las etapas más importantes de la investigación, puesto que se analizan los datos obtenidos a través de los instrumentos de recolección de información, cabe señalar que el procedimiento de análisis de la investigación no es estándar debido a que la recolección de datos recibidos no es estructurada, razón por la cual la persona investigadora debe sistematizar, organizar y analizar la información que se obtiene de la revisión de artículos científicos.

3.10.1 Lectura crítica

En este apartado, se detallan los aspectos más importantes en la lectura crítica de una revisión, desde la perspectiva de una persona profesional en enfermería que tiene que tomar decisiones con respecto la higiene del sueño de persona adulta joven.

Tabla 7 Flujograma de lectura crítica

Se hizo la revisión sobre un tema claramente definido	Si	
	No	Pasar al siguiente
Fueron adecuados los criterios empleados para la selección de artículos	Si	
	No	Pasar al siguiente
Se incluyeron todos los estudios relevantes e importantes	Si	
	No	Pasar al siguiente
Se evaluó la validez de los estudios incluidos	Si	
	No	Pasar al siguiente
Fueron reproducibles las evaluaciones de los estudios	Si	
	No	Pasar al siguiente
Fueron similares los resultados en los distintos estudios de la revisión	Si	
	No	Pasar al siguiente
Presentan los resultados globales de la revisión	Si	
	No	Pasar al siguiente
Los resultados obtenidos son preciso	Si	
	No	Pasar al siguiente
aplicar estos resultados en nuestro medio	Si	
	No	Pasar al siguiente

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados de los artículos elegidos por presentar un nivel de calidad media y alta se encuentran en el anexo 1 de la presente investigación.

3.11 NIVEL DE EVIDENCIA

Se realizar la evaluación de la calidad de la evidencia siguiendo el método GRADE

Puntuación	Tipo de desenlace	Desenlace
9	Desenlace clave para la toma de decisiones	Conocimiento de Higiene del sueño.
8		Salud mental en personas adultas jóvenes.
7		
6	Desenlaces importantes, pero no claves para la toma de decisiones	Hábitos de sueño
5		Trastorno Mental Común
4		Insomnio
3	Desenlaces no importantes	
2		Alteración de ciclos de sueño
1		

Fuente: Elaboración propia. 2023

3.12 CALIDAD DE EVIDENCIA

La Ficha 3.0 de lectura crítica es una herramienta esencial en el proceso de evaluación de la calidad de un estudio científico. Al utilizar esta ficha, los investigadores pueden analizar de manera sistemática cada aspecto del artículo, desde su planteamiento inicial hasta sus conclusiones finales. En primer lugar, se identifican los detalles básicos del estudio, como el título, autores y lugar de publicación, proporcionando un marco de referencia claro. A continuación, se examina el problema

de investigación abordado por el estudio, evaluando su relevancia y claridad para comprender la importancia del trabajo.

Los objetivos del estudio son revisados minuciosamente para asegurar que estén claramente definidos y alineados con el problema de investigación identificado. Además, se analiza el marco teórico o conceptual utilizado para fundamentar la investigación, evaluando su consistencia y pertinencia en el contexto del estudio. Luego, se examina el diseño del estudio, incluyendo la selección de la muestra, los métodos de recopilación y análisis de datos, y la posible presencia de sesgos. Los resultados presentados son evaluados en términos de su relevancia, validez y coherencia con los objetivos del estudio y la literatura existente.

Las conclusiones y la discusión son analizadas cuidadosamente para determinar si están respaldadas por los resultados presentados y si son coherentes con los objetivos y el marco teórico del estudio. Se considera también la aplicabilidad y generalización de los resultados a otros contextos o poblaciones, así como las posibles limitaciones del estudio, incluyendo sesgos y limitaciones metodológicas. Finalmente, se realiza una valoración global del estudio, integrando todos los aspectos evaluados para determinar su calidad y relevancia general en el campo de estudio correspondiente.

Los resultados de los artículos elegidos por presentar un nivel de evidencia media y alta se encuentran en el anexo 2 de la presente investigación.

3.13 CONSIDERACIONES ÉTICAS

La investigación se ha realizado de manera honesta y consciente de los requerimientos éticos de una publicación científica, presentando los resultados reales de las investigaciones analizadas,

detallando con precisión las contribuciones de los autores a las propuestas de investigación y/o sus resultados, por lo cual, no se ha manipulado ningún tipo de información, datos, o resultados.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

1 RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Se presentan los hallazgos de las investigaciones abordadas en la revisión sistemática. Los estudios son categorizados según su pertinencia a los objetivos específicos establecidos previamente. Tras un análisis minucioso, se identifican 13 estudios llevados a cabo en poblaciones con problemas relacionados con la higiene del sueño y la salud mental. Los estudios se enfocan principalmente en investigar el impacto de los hábitos del sueño y los efectos en la salud mental de la población con este tipo de padecimiento.

4.1.1 Generalidades sobre los estudios seleccionados

Tabla 8 Distribución porcentual de artículos seleccionados según base de datos consultada

Base de datos	Cantidad Absoluta	Cantidad Relativa
Pubmed	10	77%
Scielo	3	23%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Todos los estudios seleccionados son publicados entre el 2015 y el 2023 y pueden encontrarse en las bases de datos de Pubmed (10) y Scielo (3), predominando la primera con tres cuartas partes del total de estudios.

Tabla 9 Distribución porcentual de artículos seleccionados según país de publicación

País de Publicación	Cantidad Absoluta	Cantidad Relativa
Colombia	7	54%
México	4	31%
Ecuador	2	15%

Fuente: Elaboración propia, 2024

Como se muestra en la tabla 9, de los 13 artículos seleccionados, más de la mitad de los estudios fueron desarrollados en Colombia y la tercera parte en México.

Tabla 10 Tipos de diseño de artículos seleccionados según el diseño de estudio

Diseños de estudios	Cantidad Absoluta	Cantidad Relativa
Pruebas diagnósticas	6	47%
Ensayo clínico	2	15%
Estudio de caso control	2	15%
Revisiones sistemáticas	2	15%
Estudio cohorte	1	8%

Fuente: Elaboración propia, 2024

Se obtiene la información de las pruebas diagnósticas que representan cerca de la mitad de los estudios. Las revisiones sistemáticas, ensayos clínicos y estudios de casos y control en conjunto alcanzan la misma representación que las pruebas diagnósticas y por otro lado 8 de cada 10 son estudios de cohorte.

Tabla 11 Distribución de artículos según fase de filtrado implementando el método de PRISMA

Fases de filtrado de artículos	Cantidad Absoluta
1	172
2	62
3	37
4	13

Fuente: Elaboración propia, 2024

4.2 PRÁCTICAS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO EN LOS ADULTOS JÓVENES UNIVERSITARIOS EN PAÍSES LATINOAMERICANOS

Se identifican las prácticas de la higiene del sueño en los adultos jóvenes universitarios en países latinoamericanos, se tienen los siguientes artículos:

Tabla 12 Resultados prácticas de higiene del sueño según hábitos alimenticios

Objetivo:	Identificar las prácticas de la higiene del sueño en los adultos jóvenes universitarios en países latinoamericanos.
Autor	Alimentación
Hepsomali et al.	<p>Se encontró que la adherencia a un patrón dietético saludable es baja entre los participantes del estudio. Sin embargo, aquellos que siguen un patrón dietético saludable, consumiendo alimentos como verduras, frutas, pescado y nutrientes como la fibra, muestran una mejor calidad del sueño y salud mental.</p> <p>Los estudiantes mantienen hábitos alimenticios poco saludables que no aportan los nutrientes necesarios en la dieta diaria requerida.</p>
García et al.	<p>Actividad física y mental</p> <p>Se menciona que los estudiantes que cursan carreras relacionadas a la salud tienden a estar propensos a desarrollar somnolencia diurna excesiva (SDE), esto puede llegar a interferir con el rendimiento académico y profesional ya que pueden llegar a quedarse dormidas en situaciones que exigen un nivel de alerta alto.</p>
Tuyani et al.	<p>Rutinas</p> <p>Los problemas de sueño en la población estudiada se encuentran relacionados con la duración total del mismo y no tanto con la calidad del sueño, traduciéndose esto en una somnolencia diurna que conlleva una afectación del bienestar. Los resultados sugieren que la prevalencia de insomnio puede estar relacionada con otros hábitos y prácticas que sufren cambios constantes ligados a las exigencias de las actividades diarias.</p>

Autor	Rutinas por horarios
Voinescu et al.	<p>Se observó que la conciencia sobre la higiene del sueño fue moderada en general, siendo significativamente peor en adultos jóvenes en comparación con otros grupos de edad. Además, aquellos que se quejaban de dormir mal mostraban una conciencia aún menor. La calidad del sueño fue evaluada como media y se encontró que estaba relacionada con la preferencia en los horarios de sueños, donde la preferencia de horarios nocturnos se asociaba con una peor calidad del sueño. Sin embargo, se destacó que una mayor conciencia sobre la higiene del sueño no garantiza necesariamente una mejor calidad del sueño, pudiendo ser incluso un indicador de insatisfacción con el sueño obtenido.</p>

Humphries et al.	<p>Rutinas- Actividad mental</p> <p>Se encontró que las intervenciones en el sueño de los estudiantes universitarios son necesarias y podrían centrarse en componentes relacionados a la higiene del sueño, como el uso de la cama para actividades distintas al sueño, entorno inadecuado y la gestión de pensamientos antes de acostarse.</p>
García et al.	<p>La calidad del sueño está más relacionada con la práctica de la higiene del sueño que con el simple conocimiento de sus principios. Los aspectos más influyentes incluyen mantener horarios regulares para dormir, seguir rutinas establecidas para ir a la cama, y crear un entorno confortable en el dormitorio.</p>
Tuyani et al.	<p>Los trastornos del sueño en la población analizada parecen estar vinculados más a la cantidad total de horas de sueño que a su calidad, lo que resulta en una somnolencia diurna que afecta el bienestar general. Estos hallazgos sugieren que la prevalencia de insomnio podría estar influenciada por otros hábitos como los horarios de despertar y acostarse, así como los hábitos alimenticios.</p>

Fuente: Elaboración propia, 2024

4.3 HIGIENE DEL SUEÑO RELACIONADO CON LA SALUD MENTAL EN JÓVENES ADULTOS UNIVERSITARIOS EN PAÍSES LATINOAMERICANOS

Con respecto a análisis de la relación de la higiene del sueño con la salud mental en jóvenes adultos universitarios en países latinoamericanos, se tienen los siguientes artículos:

Tabla 13 Resultados sobre la relación de la higiene del sueño con la salud mental en jóvenes adultos universitarios en países latinoamericanos.

Autor	Factores sociales e individuales
Scott et al.	Se destacó la importancia del sueño como un tratamiento viable para mejorar la salud mental, se encontró que mejorar el sueño está asociado con una mejor salud independientemente de la gravedad de las dificultades de salud mental, lo que sugiere la necesidad de dotar a los profesionales de la salud de mayores recursos para apoyar el sueño de calidad.
Pérez et al.	Se observó una asociación negativa entre la cantidad de horas de sueño y el Índice de masa corporal en adolescentes universitarios mexicanos, lo que sugiere la necesidad de estudios longitudinales para comprender como el aumento de peso en los estudiantes por el poco tiempo de descanso puede llegar a repercutir en su salud física y mental
Peltz et al.	La higiene del sueño y los factores ambientales pueden ser vías potenciales para prevenir los síntomas depresivos en estudiantes universitarios.
Portilla et al.	Se encontró que la mala calidad del sueño y la somnolencia diurna son comunes en estudiantes universitarios de diversas disciplinas, subrayando la necesidad de una mayor educación sobre la higiene del sueño.
Freeman et al.	La investigación proporciona pruebas de que el insomnio es un factor causal en la aparición de experiencias psicóticas y problemas de salud mental en los estudiantes debido a la presión por actividades diarias.
Roberts et al.	Existe una relación significativa entre la higiene del sueño, la somnolencia diurna y la salud mental en los estudiantes.

Vílchez et al.	Se evidencia una baja calidad del sueño en estudiantes universitarios, la cual se relacionó con la ansiedad en estudiantes de segundo año y la depresión y el estrés en estudiantes de tercer año.
----------------	--

Fuente: Elaboración propia, 2024

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se presenta el análisis de los resultados obtenidos de la revisión sistemática, en la cual se destacan prácticas de la higiene del sueño en específico los relacionados con la alimentación y los hábitos y la relación de la higiene del sueño con la salud mental de jóvenes adultos y al mismo tiempo se analiza la relación de estos resultados con la teoría de enfermería de Virginia Henderson.

5.1 PRÁCTICAS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO EN LOS ADULTOS JÓVENES UNIVERSITARIOS EN PAÍSES LATINOAMERICANOS

Hepsomali et al., que destaca la relación entre una dieta saludable y la calidad del sueño, puede asociarse con el principio de Henderson que promueve la nutrición adecuada como parte esencial del cuidado de la salud. Según la teoría de Henderson, la enfermería debe facilitar el acceso a una dieta equilibrada para promover el bienestar físico y mental. De esta manera, la promoción de hábitos alimenticios saludables entre los jóvenes universitarios no solo mejora su calidad de sueño, sino que también contribuye a su salud integral. Lo anterior se respalda, con lo indicado por Cuella 2022, los factores nutricionales pueden influir en el ritmo cardíaco, lo que a su vez puede alterar la calidad del sueño.

García et al., destaca la influencia de la actividad física y mental en la calidad del sueño, se puede observar cómo la teoría de Henderson aboga por la promoción de la actividad física como parte esencial del autocuidado. Según Henderson, la enfermería debe fomentar el ejercicio regular para mantener la salud y prevenir enfermedades.

En este contexto, el fomento de la actividad física y mental entre los estudiantes universitarios, especialmente aquellos en campos exigentes como la salud, no solo mejora su calidad de sueño, sino que también fortalece su capacidad para enfrentar las demandas académicas y profesionales. Lo anterior se relaciona con lo mencionado por López (2018), donde indica que hay ciertos factores fácilmente identificables en las personas que realizan actividad física como hábito, que pueden mejorar la calidad del sueño de éstos, disminuir los efectos negativos de la falta de sueño y potenciar la recuperación deportiva. Las estrategias de higiene del sueño han sido probadas en poblaciones de estudiantes universitarios, mejorando la eficiencia del sueño y reduciendo el tiempo de latencia.

Tuyani et al., destaca la importancia de establecer rutinas de sueño consistentes, puede relacionarse con el principio de Henderson que enfatiza la importancia del descanso y el sueño adecuados para la recuperación y el mantenimiento de la salud. Según la teoría de Henderson, la enfermería debe promover un entorno propicio para el descanso y el sueño reparador. Por lo tanto, la identificación de rutinas de sueño saludables entre los jóvenes universitarios y la promoción de prácticas que favorezcan un sueño adecuado se alinean con los principios de la teoría de Henderson, contribuyendo así al bienestar general de esta población estudiantil.

En el estudio sobre la higiene del sueño en adultos jóvenes universitarios en países latinoamericanos, hay hallazgos que se relacionan estrechamente con los principios de la teoría de enfermería de Virginia Henderson, destacando la importancia de la nutrición adecuada, la actividad física y mental, y el establecimiento de rutinas de sueño saludables para promover el bienestar integral de los individuos.

Voinescu et al., resalta la influencia de las rutinas por horarios en la calidad del sueño y la conciencia sobre la higiene del sueño, ponen de relieve la importancia de considerar tanto la conciencia como las prácticas reales de higiene del sueño para mejorar la calidad del sueño en esta población. Esto se alinea con la perspectiva de Henderson, quien enfatiza la importancia de la educación del paciente y el apoyo en el desarrollo de hábitos saludables.

Humphries et al., refleja el enfoque de Henderson en identificar y abordar los factores ambientales y comportamentales que pueden afectar la salud y el bienestar del individuo. Para Henderson, la enfermería debe intervenir para ayudar al paciente a desarrollar habilidades y entornos que promuevan su salud y bienestar.

Los hallazgos de Baruque (2023) destacan que los trastornos del sueño suelen ser pasados por alto debido a un estilo de vida agitado que prioriza la realización de múltiples actividades, como largas jornadas de trabajo o estudio, así como el consumo excesivo de alcohol y drogas, lo cual afecta negativamente la calidad del sueño. Además, los malos hábitos de sueño, influenciados por factores culturales, conllevan a menudo a que las personas subestimen una condición que puede tener graves implicaciones para la salud.

García et al., destaca la importancia de la práctica sobre el conocimiento en la mejora de la calidad del sueño, refuerzan el enfoque de Henderson en el autocuidado y la autonomía del individuo en la gestión de su salud. La implementación de prácticas saludables de higiene del sueño, como el mantenimiento de horarios adecuados y un ambiente confortable para dormir, se alinea con la perspectiva de Henderson sobre la importancia de capacitar al paciente para que asuma un papel activo en su cuidado.

Tuyani et al., sugiere la importancia de establecer rutinas consistentes en cuanto a los horarios de sueño y alimentación, resaltan la necesidad de promover la autonomía y la responsabilidad del individuo en su autocuidado, tal como lo propone Henderson. Establecer rutinas saludables es fundamental para mejorar el bienestar y la calidad del sueño en adultos jóvenes universitarios, y esto se alinea con el enfoque holístico de Henderson en la promoción de la salud y el bienestar integral del individuo.

Los hallazgos de Oropeza et al. (2019) respaldan la importancia de adoptar hábitos de sueño saludables para garantizar un descanso adecuado. Estos hábitos implican una serie de cambios en la rutina de sueño, que van desde el entorno en el que se duerme hasta las actividades realizadas antes de acostarse, y son comúnmente referidos como medidas de higiene del sueño. Este estudio sugiere que implementar prácticas de higiene del sueño puede tener un impacto positivo en la calidad del descanso, lo que subraya la relevancia de promover estos hábitos para mejorar la salud y el bienestar general.

5.2 RELACIÓN DE LA HIGIENE DEL SUEÑO CON LA SALUD MENTAL EN JÓVENES ADULTOS UNIVERSITARIOS EN PAÍSES LATINOAMERICANOS

La relación entre la higiene del sueño y la salud mental en jóvenes adultos universitarios en países latinoamericanos se relacionan estrechamente con la teoría de enfermería de Virginia Henderson, que aboga por un enfoque holístico del cuidado de la salud y la promoción del bienestar integral del individuo. A esto se suma lo presentado por Vilchez et al. (2016), los problemas de sueño pueden impactar la salud física y psicológica. Estudios indican que las dificultades crónicas de

sueño están vinculadas a un mayor riesgo de padecer trastornos como la depresión y la ansiedad, los cuales son considerados predictores del insomnio.

Scott et al. Indican la importancia del sueño como un tratamiento viable para mejorar la salud mental refleja la perspectiva holística de Henderson, que reconoce la interconexión entre diferentes aspectos de la salud. Al reconocer la necesidad de dotar a los profesionales de la salud con recursos para apoyar la calidad del sueño, estos autores están abogando por un enfoque de atención de enfermería que considera todos los aspectos del bienestar del individuo.

Pérez et al., identifica una asociación negativa entre la cantidad de horas de sueño y el índice de masa corporal en adolescentes universitarios mexicanos, destaca la importancia de considerar factores individuales y sociales en la promoción de la salud mental. Esto se alinea con la perspectiva de Henderson, que reconoce la influencia de diversos factores en la salud y promueve un enfoque integral del cuidado de enfermería. Esto se relaciona con el estudio de Cruzado (2017) donde indica que, la alteración del sueño y la reducción de la actividad física están relacionadas con el sobrepeso y la obesidad en las personas, ya que los patrones circadianos se ven afectados por los cambios hormonales propios de esta etapa y las influencias del comportamiento social.

Los estudios de Peltz et al., Portilla et al. y Freeman et al., que enfatizan la importancia de la higiene del sueño en la prevención de síntomas depresivos, la calidad del sueño y la somnolencia diurna en estudiantes universitarios, respectivamente, reflejan la preocupación de Henderson por abordar todas las necesidades del individuo para promover su bienestar integral.

Roberts et al. y Vílchez et al., que destacan la relación significativa entre la higiene del sueño, la somnolencia diurna y la salud mental en los estudiantes universitarios, resaltan la importancia de abordar la problemática como parte integral de la atención de enfermería. Estos hallazgos

respaldan la perspectiva de Henderson sobre la importancia de considerar todos los aspectos del bienestar del individuo en la práctica de enfermería, lo cual está relacionado con lo indicado por Mera (2020), donde menciona el sueño es fundamental para el bienestar de las personas, ya que su privación afecta la homeostasis del organismo y provoca cambios psicológicos, cognitivos y de comportamiento.

Estos hallazgos subrayan la interconexión entre la higiene del sueño y la salud mental en jóvenes adultos universitarios latinoamericanos, destacando la importancia de un enfoque integrado y holístico en la atención de enfermería para promover su bienestar integral, tal como propone la teoría de enfermería de Virginia Henderson, esto se relaciona con lo indicado por Mera (2020), ya que indica que, entre los cambios psicológicos, la privación del sueño puede provocar irritabilidad, ansiedad y depresión. En cuanto a los cambios cognitivos, la falta de sueño se ha asociado con un enlentecimiento en el tiempo de reacción, problemas de memoria, menor capacidad para adaptarse a situaciones nuevas y déficit de atención y concentración en tareas específicas.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Dado el análisis de los resultados obtenidos de la revisión sistemática, se presentan las siguientes conclusiones y recomendaciones:

6.1 CONCLUSIONES

Con respecto a la identificación de las prácticas de la higiene del sueño en los adultos jóvenes universitarios en países latinoamericanos, se tienen las siguientes conclusiones:

Los resultados destacan cómo una dieta saludable y la actividad física regular, tal como lo proponen Hepsomali et al. y García et al., están alineados con los principios de la teoría de Virginia Henderson. Esta teoría enfatiza la importancia de la nutrición adecuada y el ejercicio como elementos esenciales del autocuidado y la promoción de la salud integral, lo cual es crucial para mejorar la calidad del sueño entre los jóvenes universitarios.

El estudio de Tuyani et al. resalta la necesidad de establecer rutinas de sueño consistentes, lo que se relaciona con el enfoque de Henderson en promover un entorno propicio para el descanso adecuado. Las prácticas de higiene del sueño, como mantener horarios regulares y un ambiente de sueño adecuado, son fundamentales para la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios, reforzando la idea de que el autocuidado y la independencia son clave en la gestión de la salud.

Los hallazgos de Voinescu et al. y Humphries et al. subrayan la importancia de la educación y las intervenciones en la higiene del sueño para mejorar la calidad del sueño entre los estudiantes universitarios. Estos resultados, apoyados por la teoría de Henderson, sugieren que la enfermería debe jugar un papel activo en educar y apoyar a los individuos en el desarrollo de hábitos saludables, considerando los factores ambientales y comportamentales que afectan el sueño y el bienestar general.

Con respecto a la relación de la higiene del sueño con la salud mental en jóvenes adultos universitarios en países latinoamericanos, se tienen las siguientes conclusiones:

Los hallazgos de los diferentes estudios destacan la estrecha relación entre la higiene del sueño y la salud mental en jóvenes adultos universitarios, lo cual se alinea con la perspectiva holística de Virginia Henderson en el cuidado de enfermería. La identificación de esta conexión resalta la importancia de abordar todas las necesidades del individuo para promover su bienestar integral.

Los resultados resaltan la importancia de la higiene del sueño como un componente clave en la prevención de síntomas depresivos, la calidad del sueño y la somnolencia diurna en estudiantes universitarios. Este enfoque preventivo refleja la preocupación de Henderson por abordar todas las necesidades del individuo para promover su salud mental y bienestar general.

La investigación muestra una asociación significativa entre la higiene del sueño y una variedad de problemas de salud física y mental, incluidos el sobrepeso, la somnolencia diurna, la depresión y la ansiedad. Esto subraya la importancia de considerar el sueño como un factor integral en la promoción de la salud y el bienestar en la práctica de enfermería, respaldando así la teoría de Henderson sobre la interconexión de los aspectos físicos, mentales y emocionales del cuidado de la salud.

6.2 RECOMENDACIONES

Recomendaciones a los profesionales en enfermería:

- Se sugiere a los profesionales en enfermería la implementación de intervenciones educativas y de apoyo dirigidas a mejorar la higiene del sueño entre los estudiantes universitarios. Estas intervenciones pueden incluir sesiones educativas sobre hábitos

saludables de sueño, acceso a recursos para mejorar el ambiente de descanso y el desarrollo de habilidades para enfrentar los factores ambientales y comportamentales que afectan el sueño.

- Ofrecer asesoramiento individualizado, coordinar grupos de apoyo y realizar talleres educativos para abordar las preocupaciones relacionadas con el sueño, la salud mental y el manejo del estrés.

Recomendaciones a las instituciones educativas en enfermería:

- Desarrollar programas educativos y futuras investigaciones que enfatizan la importancia de una dieta equilibrada y la práctica regular de actividad física entre los jóvenes universitarios. Los profesionales en enfermería pueden colaborar en el diseño y la implementación de estos programas, asegurándose de que se aborden de manera efectiva las necesidades de salud de los estudiantes.
- Se recomienda a las instituciones educativas desarrollar programas que aborden la relación entre la higiene del sueño y la salud mental, así como su influencia en la salud física. Los profesionales en enfermería deben participar activamente en la creación y ejecución de estos programas, asegurando que sean holísticos y aborden la nutrición, la actividad física y las estrategias de manejo del estrés junto con la promoción de hábitos saludables de sueño. Esto proporcionará a los estudiantes una comprensión integral de cómo estas áreas interrelacionadas influyen en su bienestar general.
- Fomentar la colaboración interdisciplinaria entre profesionales de la salud mental, enfermeras y otros proveedores de atención médica garantizará una atención integral y coordinada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amaral, K. V., Galdino, M. J. Q., & Martins, J. T. (2021). Burnout, somnolencia diurna y calidad del sueño en estudiantes de enfermería de nivel técnico. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 29.
<https://www.scielo.br/j/rlae/a/xYqnKNyfynXNsHjDTWGV4yR/?lang=es>
- Armas-Elguera, F., Talavera, J. E., Cárdenas, M. M., & de la Cruz-Vargas, J. A. (2021). Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 24(3), 133-138.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2014-98322021000300005&script=sci_arttext&tlng=pt
- Baruque Villa, J. D. Calidad del sueño del instrumentador quirúrgico en Costa Rica.
<https://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/90787>
- Bastida, F. (2019). Valoración e intervección de Enfermería de Salud Mental la alteración del patron de sueño . descanso en población ifanto juvenil. Murcia - España: Tesis de grado para optar por el grado de doctor. Universidad de Murcia.
- Benavides, P., & Ramos, C. (2019). Fundamentos Neurobiologicos del sueño. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28(3), 73-80. Obtenido de <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rneuro/v28n3/2631-2581-rneuro-28-03-00073.pdf>
- Cabrera-Mora, M. N., Alegría-Hoyos, C. A., Villaquiran-Hurtado, A. F., & Jácome-Velasco, S. J. (2022). Salud Mental, hábitos de sueño y nivel de actividad física en estudiantes de medicina en la educación virtual. *CES Medicina*, 36(2), 17-35.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-87052022000200017&script=sci_arttext

- Cáceres, S. (2021). Carga mental relacionada con higioene del sueño. Bogotá - Colombia: MOnografía presentada como requisito para optar por el título de enfermeto. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A. Obtenido de <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/4390/CARGA%20MENTAL%20RELACIONADA%20CON%20HIGIENE%20DEL%20SUE%C3%91O%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Camero, X. (2022). Educación en higiene del sueño. España: Trabajo final de grado para optar por el título de enfermería. Escuela Universitaria de Enfermería de Vitoria- Gasteiz. Obtenido de https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/60081/TFG_Camero.pdf?sequence=1
- Canova, C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermedia de Santa Marta. Rev. Colomb. Enferm., 14(12), 23-32. Obtenido de <https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/article/view/2025>
- Carro, G. (2022). Los beneficios de dormir bien, según la edad que tengas. Revista GQ<https://www.revistagq.com/cuidados/articulo/beneficios-dormir-bien-segun-edad>
- Castilla-Gutiérrez, S., Colihuil-Catrileo, R., Bruneau-Chávez, J., & Lagos-Hernández, R. (2021). Carga laboral y efectos en la calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media. Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades, (15), 166-179. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2550-67222021000300166&script=sci_arttext
- Cau, C., & Videla, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. Revista de Psicología, 35(2), 387-422. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472017000200001

- Ceveros, C., & Sánchez, D. (2020). prevalencia de problemas de higiene del sueño en los profesionales de Enfermería del SNS. Madrid: Trabajo de fin de grado, Universidad Autonoma de Madrir. Obtenido de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/691427/cerveros_salto_carlos.pdf?sequence=1
- Coico-Lama, A. H., Diaz-Chingay, L. L., Castro-Diaz, S. D., Céspedes-Ramirez, S. T., Segura-Chavez, L. F., & Soriano-Moreno, A. N. (2022). Asociación entre alteraciones en el sueño y problemas de salud mental en los estudiantes de Medicina durante la pandemia de la COVID-19. *Educación Médica*, 23(3), 100744. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181322000365>
- Colegio profesional de psicologos de Costa Rica. (2023). *Psicologiacr.com*. Obtenido de <https://psicologiacr.com/wp-content/uploads/2017/05/La-salud-mental-y-sus-determinantes.pdf>
- Correa, E., Verde, E., & Rivas, J. (2016). Valoración de enfermería basada en la filosofía de Virginia Henderson (primera ed.). Universida Autonoma Metropolitana.
- Corredor, P., & Polania, A. (2020). Calidad de sueño en estudioantes de ciencias de la salud,. *Med.*, 41(1), 8-18.
- Debelic, M. (2022). Influencia del sobrepeso y obesidad en la salud mental e higiene del sueño. Trabajo de fin de grado. Universidad Miguel Hernández. Obtenido de <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/28166/1/TFG-Debelic%20Ca%C3%B1ellas%2C%20Marc.pdf>
- Del rio, S. (2021). promoción y análisis del sueño en adolescentes en atención primaria,. Trabajo de fin de grado de Enfermería. Universidad de Cantabria. Obtenido de

<https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/22517/RIO%20REY%2C%20SARA%20DEL.pdf?sequence=1>

Díaz, E., Rubio, S., López, I., & Aparicio, M. (2020). Los hábitos del sueño como predictores de la salud psicológica en profesionales sanitarios. *Anales de psicología*, 36(2). Obtenido de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-97282020000200006&script=sci_arttext&tlng=es)

[97282020000200006&script=sci_arttext&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-97282020000200006&script=sci_arttext&tlng=es)

Dobles Villegas, M. T. (2019). Ansiedad, depresión y estrategias de autocuidado y afrontamiento ante el malestar psicológico en estudiantes universitarios. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/15128>

Duque, M. (2022). La calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Ciencia & salud Ucimed*, 6(2), 57-62. Obtenido de <https://www.revistacienciaysalud.ac.cr/ojs/index.php/cienciaysalud/article/view/407/517>

Durán, S., Rolaes, G., Myoa, C., & Gacía, P. (2017). Insomnio, latencia al sueño y cantidad de sueño en estudiantes universitarios chilenos. *Salud Uninorte*, 33(2), 75-85. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0120-](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0120-555220170002000075&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
[555220170002000075&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0120-555220170002000075&lng=en&nrm=iso&tlng=es)

Espirella, R., & Gómez, C. (2020). Metodología de investigación y lectura crítica de estudios. *Rev colomb psiquiat*, 49(2), 127-133. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v49n2/0034-7450-rcp-49-02-127.pdf>

Estrella, I., & Torres, M. (2015). La higiene del sueño en el anciano. *Gerokomos*, 26(4), 123-126. Obtenido de https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v26n4/02_originales_01.pdf

- Fabres, L., & Moya, P. (octubre de 2021). sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista médica clínica las condes*, 32(5), 527-534. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864021000894>
- Flores, D., Boettcher, B., Quijada, J., Ojeda, R., Matamala, I., & González, A. (2019). Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andres Bello. *Medicas UIS*, 34(3), 29-38. Obtenido de <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistamedicasuis/article/view/12912/586>
- Galdamez, S., Jamet, P., Bonills, A., Quintero, F., & Rojas, V. (2019). creencias sobre la salud y practicas de autocuidado en adultos jovenes. *Hacia. Promoc. Salud*, 21(1), 28-43. Obtenido de <https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/3588/3303>
- Ganoza, M. (2017). Calidad de higiene del sueño en asistentges al centro del adulto mayor. Chclayo, Perú: Tesis de grado para optar por el titulo de Médico Cirujano, Universidad San Martín de Porres. Obtenido de https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2536/GANOZA_ME.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García López, S. J., & Navarro Bravo, B. (2019). Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 10(3), 170-178. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1699-695X2017000300170&script=sci_arttext&tlng=pt

- González, J. (2022). Prevalencia de una mala higiene del sueño en adultos mayores con insomnio. Queretaro: Tesis de Grado Universidad Autónoma de Queretaro. Obtenido de <https://ri-ng.uaq.mx/bitstream/123456789/3626/1/RI006658.pdf>
- Hernández, C. (2016). Modelo de Cristina Henderson en la práctica de enfermería. Valladolid: Trabajo de fin de grado en Enfermería. Universidad de Valladolid. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/17711/TFG-H439.pdf;jsessionid=64EF44A7667F3D1201156FF92C1879FE?sequence=1>
- Hernández, R., & Mendoza, P. (2018). Metodología de la investigación. las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Mexico: Mc Graw Hill.
- Jiménez, J. (2023). Esta es la mejor hora para irse a dormir según la ciencia del sueño (y la cantidad de horas recomendadas). <https://www.xataka.com/medicina-y-salud/esta-mejor-hora-para-irse-a-dormir-ciencia-sueno-cantidad-horas-recomendadas-1>
- Lira, D., & Nilton, C. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Rev Neuropsiquiatr*, 81(1), 20 - 28. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v81n1/a04v81n1.pdf>
- Maldonado, L. N. S., Matute, D. M. P., & Galo, E. E. V. (2020). Calidad de sueño y somnolencia diurna en estudiantes de medicina y cirugía de una universidad de San Pedro Sula, Honduras. *Revista Médica de la Universidad de Costa Rica*, 14(1), 51-60. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/medica/article/view/42002>
- Mancha Flores, J. O., & Vela Ruiz, J. M. (2021). Estilo de vida, un factor determinante en la salud de los Jóvenes Universitarios. *Revista Médica De La Universidad De Costa Rica*, 15(2), 100–104.

- Martínez, A., Sequeira, B., & Medina, I. (2021). Ansiedad, depresión y calidad de sueño en los estudiantes de medicina UNAN. *Revista Ciencias de la Salud y Educación Médica*, 4(6), 2-7. Obtenido de <https://revistacienciasmedicas.unan.edu.ni/index.php/rcsem/article/view/108/94>
- Ministerio de Salud. (2012). Política Nacional de Salud mental 2012-2022. San José - C.R.: MINSALUD. Obtenido de <https://www.bvs.sa.cr/saludmental/politicasaludmental.pdf>
- Méndez, E. (2020). Salud Estudiantil entrega consejos para mantener buenos hábitos de sueño. Unidad de Salud Mental. Pontificia Universidad Católica de Chile https://apoyo.saludestudiantil.uc.cl/saber-mas.html?task=verItem&id_item=100&vista=sabermas
- Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, J., Domanic, S., & Villanueva, J. (2018). Revisiones sistematicas: definición y nociones básicas. *Revista Clinica de periodoncia*, 11(3), 184-186. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=331058233013>
- Morgan, S. J., & Elizondo, J. H. (2016). Actividad física y otros hábitos de vida saludables de estudiantes de medicina de la Universidad de Costa Rica. *PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 14(1), 2. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5327963>
- Murillo, M. P., & Pinargote, E. (2023). Las rutinas del sueño y su relación con la salud socioemocional en la Educación Inicial. *Polo del Conocimiento*, 8(4), 830-850. <https://mail.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/5471/13478>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). Metodología de la investigación (quinta ed.). Bogotá: Ediciones de la U. Obtenido de https://edicionesdelau.com/wp-content/uploads/2018/09/Anexos-Metodologia_%C3%91aupas_5aEd.pdf

- Ojeda, J., & Padilla, E. (2018). Calidad de Sueño y estresa académico en estudiantes univertarios. Arequipa - Perú: Tesis de grado. Universidad Católica del Perú. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/198124193.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (julio de 17 de 2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ornelas, A., & Ruiz, A. (2017). Salud mental y calidad de vida: su relación con grupos etarios. *Revista Lationamericana de ciencia psicologica*, 9(2), 1-16.
- Ortiz, D., & Armoa, C. (2020). Relación entre calidad de sueño e indicadores de ansiedad y depresión. *Scienti Americana*, 7(2), 45-56. Obtenido de <https://www.americana.edu.py/revistas-cientificas/scientiamericana/relacion-entre-calidad-de-sueno-e-indicadores-de-ansiedad-y-depresion/#:~:text=Se%20encontr%C3%B3%20una%20moderada%20correlaci%C3%B3n,la%20presencia%20de%20estos%20indicadores.>
- Pajares, C. (2019). Calidad de sueño y estresa acadmico en estudiantes de Drecho. Lima - Perú: Tesis para optar por el titulo de licenciada en psicologia con mención en Psicología Cliniaca. Pontificia Universidad Católica del Perú. Obtenido de https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/16290/PAJARES_CABELLO_CARMEN_LUC%3%8DA.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Portilla, S., Dussán, C., Montoya, D., Taborda, J., & Nieto, L. (2019). Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Hacia promoc. salud*, 24(1), 84-96. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309159610008>

- Potter, P., Griffin, A., Stockert, P., & Hall, A. (2014). Fundamentos de enfermería (octava ed.). Elsevier - España, S.L.
- Ramírez, C. (2017). Higiene del sueño en los adolescentes de 18 años de edad del colegio vocacional Monseñor Sanabria en relación con la percepción de su salud mental en el periodo de mayo de 2017. San José - C.R.: Tesis de grado para optar por licenciatura en enfermería. Universidad Hispanoamericana.
- Rmas, F., Talavera, J., Cárdenas, M., & De la Cruz, J. (2021). Transtornos del sueño y ansiedad de estudiantes de medicina del primer y último año en Lima. *Fundación de Educación Médica*, 24(3), 133-138. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322021000300005
- Rodríguez, A. (2015). Hábitos y problemas del sueño en la infancia y adolescencia en relación al patrón del uso de teléfono móvil. Valencia: Tesis doctoral, Universidad de Valencia. Obtenido de <https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/50055/TESIS%20FINAL.%20OK.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, M. (2020). Sueño y estrés en los funcionarios de la Comunidad Autónoma de Murcia. Murcia - España: Tesis de doctorado de ciencias de la salud. Universidad Católica de Murcia. Obtenido de <https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/5086/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sabillón, L., Peñalva, M., & Valle, E. (2020). Calidad de sueño y somnolencia diurna en estudiantes de medicina y cirugía de una universidad en San Pedro Sula. *Revista Médica de*

- la Universidad de Costa Rica, 14(1), 51-60. Obtenido de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/medica/article/view/42002>
- Sanchis-Soler, G., García-Jaén, M., Sebastia-Amat, S., Diana-Sotos, C., & Tortosa-Martinez, J. (2022). Acciones para una universidad saludable: Impacto sobre la salud mental y física de los jóvenes. <https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/122026>
- Terapia Cpap (2022) ¿Duermen mejor los hombres o las mujeres? <https://www.terapiacpap.com/duermen-mejor-los-hombres-o-las-mujeres/>
- Valverde, D. R., & Campos, A. F. (2017). Percepción de satisfacción con la vida y actividad física en estudiantes universitarios de costa rica. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud (RHCS)*, 3(2), 41-46. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6230777>
- Vilchez, J., Quiñones, D., Faloic, V., Acevedo, T., Larico, G., Mucching, S., & Smith, J. (2016). Salud mental y calidad del sueño en estudiantres de ocho facultdes de medicina humane n Perú. *Rev Chil Neuro. Psiquiatri*, 54(2), 278-282. Obtenido de <https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v54n4/art02.pdf>
- World Sleep Society. (Marzo de 2018). día mundial del sueño. Obtenido de <https://winmedica.gr/wp-content/uploads/2018/02/2018-World-Sleep-Day-Toolkit-010818.pdf>
- Zepeda, P., & Quintana, M. (2021). disincronia circadiana y su efecto sobre parametros de síndrome metabólico en trabajadores. *Revista electrónica de enfermería*(62), 592-602. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v20n62/1695-6141-eg-20-62-592.pdf>
- Zevallos, J. (2021). Factores que intervienen en la higiene del sueño de los adultos mayores que acuden al establecimiento de salud del distrito Mala. Lima, Perú: Tesis Para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería. Universidad Nacional Mayor ede San Marcos.

Obtenido

de

[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17100/Zevallos_rj.pdf?s](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17100/Zevallos_rj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[equence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17100/Zevallos_rj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

ANEXOS

ANEXO 1. RECOPIACIÓN DE ARTÍCULOS

BASE DE DATOS	ECUACIÓN	TITULO	CITA BIBLIOGRAFICA	AÑO	IDIO MA	TIPO DE ESTUDIO	RESUMEN	NI
PLOS ONE	(Sueño y salud mental)(estudiantes universitarios)	Sueño y salud mental en estudiantes universitarios con hábitos de sueño generalmente saludables	Milojevich, HM y Lukowski, AF (2016). Sueño y salud mental en estudiantes de pregrado con hábitos de sueño generalmente saludables. Más uno , 11 (6), e0156372.	2016	Inglés	Observacional	Mientras que investigaciones anteriores han indicado que los problemas del sueño tienden a coexistir con un aumento de los problemas de salud mental en los estudiantes universitarios, se sabe relativamente poco sobre las relaciones entre la calidad del sueño y la salud mental en los estudiantes universitarios con hábitos de sueño generalmente saludables.	Nive
NUTRIENT S	(Sueño y salud mental)	Dieta, sueño y salud mental: conocimientos del estudio del biobanco del Reino Unido	Hepsomali, P. y Groeger, JA (2021). Dieta, sueño y salud mental: conocimientos del estudio del biobanco del Reino Unido. Nutrientes , 13 (8), 2573.	2021	Inglés	Observacional	La dieta ha sido durante mucho tiempo el centro de atención como uno de los principales factores de riesgo de enfermedades no transmisibles. Como tal, una mejor comprensión del mismo es crucial para establecer prioridades para las pautas dietéticas e informar, diseñar e implementar estrategias para prevenir, ayudar	Nive med

							a controlar y detener la progresión de los síntomas/trastornos relacionados con el sueño y la salud mental.	
THE LANCET PSYCHIATRY	(Sueño y salud mental)	Los efectos de mejorar el sueño en la salud mental (OASIS): un ensayo controlado aleatorio con análisis de mediación	Freeman D, Sheaves B, Goodwin GM, Yu LM, Nickless A, Harrison PJ, Emsley R, Luik AI, Foster RG, Wadekar V. The effects of improving sleep on mental health (OASIS): a randomised controlled trial with mediation analysis. Lancet Psychiatry. 2017 Oct;4(10):749-758.doi: 10.1016/S2215-0366(17)30328-0. Epub 2017 Sep 6. PMID: 28888927; PMCID: PMC5614772.	2017	Inglés	Ensayo clínico	Las dificultades para dormir podrían ser un factor causal que contribuya a la aparición de problemas de salud mental. Si esto es cierto, mejorar el sueño debería beneficiar la salud psicológica. Nuestro objetivo era determinar si el tratamiento del insomnio conduce a una reducción de la paranoia y las alucinaciones.	Nive alto

ELSEVIER	(Calidad del sueño)(salud mental)	Mejorar la calidad del sueño conduce a una mejor salud mental: un metanálisis de ensayos controlados aleatorios	Scott, AJ, Webb, TL, Martyn-St James, M., Rowse, G. y Weich, S. (2021). Mejorar la calidad del sueño conduce a una mejor salud mental: un metanálisis de ensayos controlados aleatorios. <i>Reseñas de medicina del sueño</i> , 60, 101556.	2021	Inglés	Observacional	No está claro hasta qué punto el sueño está causalmente relacionado con la salud mental. Una forma de probar el vínculo causal es evaluar en qué medida las intervenciones que mejoran la calidad del sueño también mejoran la salud mental. efecto sobre la salud mental.	Nive alto.
MEDIGRAP HIC	(Calidad del sueño)(higiene del sueño)	Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño	Sierra JC, Jiménez-Navarro C, Martín-Ortiz JD. Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. <i>Salud Mental</i> . 2002;25(6):35-43.	2002	Inglés	Observacional	Los trastornos del sueño constituyen uno de los problemas de salud más relevantes en las sociedades occidentales. La importancia de una buena calidad de sueño no solamente es fundamental como factor determinante de la salud, sino como elemento propiciador de una buena calidad de vida.	Nive

SCIELO	(Higiene del sueño)(estudiantes universitarios)	Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía	García López, S. J., & Navarro Bravo, B. (2017). Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. Revista Clínica de Medicina de Familia, 10(3), 170-178.	2017	Español	Observacional	Se busca evaluar la evidencia disponible acerca del nivel de conocimientos y la implementación de prácticas relacionadas con la higiene del sueño entre los estudiantes universitarios, así como determinar si estos aspectos tienen alguna influencia en la calidad del sueño de dichos estudiantes. Se busca comprender si los universitarios poseen información suficiente sobre cómo mantener hábitos de sueño saludables y si aplican estas prácticas en su vida cotidiana.	Nive med
SCIELO	(Calidad del sueño)(Somnolencia diurna)	Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios	Portilla-Maya, S. D. L., Dussán-Lubert, C., Montoya-Londoño, D. M., Taborda-Chaurra, J., & Nieto-Osorio, L. S. (2019). Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. Hacia la Promoción de la Salud, 24(1), 84-96.	2019	Español	Observacional	El estudio, realizado durante el primer semestre de 2016 en una universidad pública de Manizales, buscó determinar la calidad del sueño y la presencia de somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diversas carreras de pregrado. Los resultados revelaron que la mayoría de los estudiantes mostraban una calidad de sueño que requería atención médica, y una proporción significativa experimentaba somnolencia leve	Nive med

							o moderada. En las conclusiones, se destacó la necesidad de una mayor educación sobre la higiene del sueño en esta población estudiantil.	
SCIELO	(Salud mental)(Calidad del sueño)	Salud mental y calidad de sueño en ocho facultades de medicina humana del Perú	Vilchez-Cornejo, J., Quiñones-Laveriano, D., Failoc-Rojas, V., Acevedo-Villar, T., Larico-Calla, G., Mucching-Toscano, S., ... & Díaz-Vélez, C. (2016). Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. <i>Revista chilena de neuro-psiquiatría</i> , 54(4), 272-281.	2016	Español	Observacional	El estudio transversal analítico realizado con 1,040 estudiantes de medicina humana de ocho universidades del Perú, reveló que el 77.69% de los alumnos fueron identificados como malos dormidores, según el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP). Se encontró una asociación significativa entre la mala calidad del sueño y la presencia de depresión, ansiedad y estrés, siendo más pronunciada en estudiantes de segundo y tercer año. Esto subraya la necesidad de abordar el problema de la calidad del sueño y su relación con la salud mental en este grupo estudiantil.	Nive med

ELSEVIER	(Somnolencia diurna)(Estudiantes de medicina)	Factores asociados con somnolencia diurna excesiva en estudiantes de Medicina de una institución de educación superior de Bucaramanga	García, J. A. N., Vergel, M. F. B., Labrador, J. A. O., Vera, M. E. O., & Olaya, H. L. G. (2019). Factores asociados con somnolencia diurna excesiva en estudiantes de Medicina de una institución de educación superior de Bucaramanga. Revista Colombiana de Psiquiatría, 48(4), 222-231.	2019	Español	Observacional	La importancia de abordar la somnolencia diurna excesiva (SDE) en estudiantes de Medicina debido a su impacto en el rendimiento académico y profesional. Se destaca que los estudiantes de Medicina son especialmente vulnerables a la SDE debido a la carga académica y las prácticas clínicas nocturnas que pueden provocar privación de sueño. El objetivo es implementar estrategias de prevención primaria para reducir la incidencia de la SDE y mejorar la calidad de vida y el desempeño académico de los estudiantes.	Nive med
ISUB	(Calidad del sueño)(Estudiantes Universitarios)	Calidad del sueño de los estudiantes de la Facultad de Salud Universidad Santiago de Cali, Colombia. 2013	Rojas, A. N., Zapata, H., Mina, A. M. D., Ramírez, N., & Montero, L. (2014). Calidad del sueño de los estudiantes de la Facultad de Salud Universidad Santiago de Cali, Colombia. 2013. Revista Investigación en Salud Universidad de Boyacá, 1(2), 132-145.	2013	Español	Observacional	Destaca la importancia de la calidad del sueño para la salud y la calidad de vida, especialmente en entornos universitarios donde influye significativamente en el rendimiento académico y social. Se utilizó un muestreo aleatorio estratificado, encontrando una prevalencia del 48.8% de mala calidad del sueño, con diferencias entre los dos grupos estudiados. Este	Nive med

							trabajo forma parte del proyecto Universidad Saludable, que busca promover la salud en la comunidad estudiantil universitaria.	
ACTUALIDAD MÉDICA	(Transtornos del sueño)(Universitarios)	Prevalencia de los Trastornos del Sueño en Universitarios	Tuyani Solimán N, Román Gálvez MR, Olmedo Requena R, Amezcua Prieto C. Prevalencia de los Trastornos del Sueño en Universitarios. Actual. Med. 2015; 100: (795): 66-70.	2015	Español	Observacional	Se examinó la prevalencia de insomnio y sus posibles factores asociados Se encontró una asociación inversa entre el nivel de actividad física y el insomnio, lo que sugiere que un aumento en la actividad física puede reducir la prevalencia de insomnio. Los resultados indican que los problemas de sueño en esta población están más relacionados con la duración total del sueño que con su calidad, lo que se traduce en somnolencia diurna y afectación del bienestar.	Nivel En el artículo examina la prevalencia de insomnio y sus posibles factores asociados una de ellas es la universidad mediante un diseño transversal
EUREKA	(Calidad del sueño)(somnolencia diurna)	Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud autopercebida en estudiantes universitarios	Borquez, P. (2011). Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud autopercebida en estudiantes universitarios. Eureka (Asunción) en línea, 8(1), 80-90.	2011	Español	Observacional	Se propuso establecer la relación calidad de sueño, somnolencia diurna y salud autopercebida en estudiantes universitarios, utilizando un diseño descriptivo correlacional.	Nivel Med

SCIELO	(Calidad y cantidad del sueño)(Estudios antes universitarios)	Asociación entre calidad y cantidad de sueño con índice de masa corporal en adolescentes universitarios: Estudio transversal	Pérez, B. D. Á., Lara Pérez, R., Aguilera Pérez, P., Fang Huerta, M. D. L. Á., & Flores Barrios, F. (2023). Asociación entre calidad y cantidad de sueño con índice de masa corporal en adolescentes universitarios: Estudio transversal. Revista Cuidarte, 14(3).	2023	Español	Observacional	Se busca estimar la relación entre la calidad y cantidad de sueño por noche Después de ajustar por variables como edad, sexo y ocupación, se determinó que la calidad del sueño no se asoció significativamente con el IMC, pero un incremento en el IMC se relacionó con una mayor probabilidad de dormir 6 horas o menos por noche.	Nive bajo
ELSEVIER	(Insomnio)(Higiene del sueño)	Nivel de insomnio no orgánico posterior a una estrategia de higiene del sueño	Leal-Grimaldo, J. R., Álvarez-Contreras, J. C., Tamez-Rodríguez, A. R., Vega-Pérez, M. L., & Castañeda-Sánchez, O. (2017). Nivel de insomnio no orgánico posterior a una estrategia de higiene del sueño. Atención Familiar, 24(1), 23-26.	2017	Español	Cuasiexperimental longitudinal prospectivo	Se evaluó el impacto de una estrategia educativa en higiene del sueño en 20 pacientes con insomnio Esto sugiere que la estrategia educativa puede mejorar la severidad del insomnio en los pacientes, lo que podría tener un efecto positivo en su calidad de vida.	Nive med
SCIELO	(Somnolencia diurna)(Estudiantes de medicina)	Somnolencia diurna excesiva en estudiantes de noveno semestre de medicina de la universidad nacional de Colombia	Escobar-Córdoba, F., Benavides-Gélvez, R. E., Montenegro-Duarte, H. G., & Eslava-Schmalbach, J. H. (2011). Somnolencia diurna excesiva en estudiantes de noveno semestre de medicina de la Universidad Nacional de Colombia. Revista de la Facultad de Medicina, 59(3), 191-200.	2011	Español	Observacional	Se aborda la problemática de la somnolencia diurna excesiva entre estudiantes quienes realizan turnos nocturnos, lo que afecta su calidad de vida y rendimiento académico. El objetivo fue determinar la incidencia de este síntoma y su relación con la calidad e higiene del sueño.	Nive bajo

SPRINGER ENLACE	(Higiene del sueño)(calidad del sueño)	Conciencia de la higiene del sueño: su relación con la calidad del sueño y la preferencia diurna	Voinescu, BI, Szentagotai-Tatar, A. Conciencia de la higiene del sueño: su relación con la calidad del sueño y la preferencia diurna. <i>J Mol Psychiatr</i> 3 , 1 (2015). https://doi.org/10.1186/s40303-015-0008-2	2015	Inglés	Observacional	La higiene del sueño es un componente central de los tratamientos psicológicos del insomnio y esencial para mantener un sueño satisfactorio. El objetivo fue medir la conciencia sobre la higiene del sueño y la calidad del sueño autoinformada entre tres grupos de edad (adultos jóvenes, adultos y adultos de mediana edad) y determinar su relación.	Nive Este trata estu obse que la re entr conc higi sueñ calic sueñ difer grup edad
SCIELO	(Somnolencia)(calidad de sueño en estudiantes de medicina)	Somnolencia y calidad de sueño en estudiantes de medicina durante las prácticas hospitalarias y vacaciones	Rosales Mayor, E., Egoavil Rojas, M. T., La Cruz Dávila, C. C., & Rey de Castro Mujica, J. (2008). Somnolencia y calidad de sueño en estudiantes de medicina durante las prácticas hospitalarias y vacaciones. <i>Acta Médica Peruana</i> , 25(4), 199-203.	2008	Inglés	Observacional	Los estudiantes de medicina presentan mayor somnolencia diurna y peor calidad del sueño durante sus prácticas hospitalarias que en vacaciones.	Nive alto
SCIELO	Los efectos indirectos de la higiene del sueño (actores ambientales sobre los síntomas depresivos en estudiantes universitarios.)	Los efectos indirectos de la higiene del sueño y los factores ambientales sobre los síntomas depresivos en estudiantes universitarios.	Peltz, JS y Rogge, RD (2016). Los efectos indirectos de la higiene del sueño y los factores ambientales sobre los síntomas depresivos en estudiantes universitarios. <i>Salud del sueño</i> , 2 (2), 159-166.	2016	Inglés	Observacional	El estudio analiza la relación entre los predictores del sueño, la mala calidad del sueño y los síntomas depresivos en estudiantes universitarios. Se encontró que las alteraciones del ruido ambiental y las prácticas de higiene del sueño se asocian indirectamente con mayores síntomas depresivos, tanto en estudiantes que viven con	Nive alto: artíc exan relac higi sueñ facto amb los s depr estu univ .

							compañeros de cuarto como en los que viven solos. Los factores ambientales pueden ser importantes para prevenir la depresión en estudiantes universitarios.	
BEHAVIORAL MEDICINE	(Higiene del sueño)(Prácticas y calidad)	Relación entre la conciencia sobre la higiene del sueño, las prácticas de higiene del sueño y la calidad del sueño en estudiantes universitarios	Franklin C. Brown PhD ,Walter C. Buboltz Jr PhD y Barlow Soper PhD (2002) Relación entre la conciencia sobre la higiene del sueño, las prácticas de higiene del sueño y la calidad del sueño en estudiantes universitarios, Medicina del comportamiento, 28:1, 33- 38, DOI:10.1080/08964280209596396	2010	Inglés	Observacional	Se analiza la relación entre el conocimiento sobre la higiene del sueño, las prácticas de sueño y la calidad general del sueño en estudiantes universitarios. Se encontró que un mayor conocimiento sobre la higiene del sueño se asocia con mejores prácticas de sueño, las cuales a su vez se asocian con una mejor calidad del sueño. Los horarios de sueño variables, acostarse con sed, el ruido ambiental y la preocupación al conciliar el sueño fueron factores que contribuyeron a una mala calidad del sueño.	Nive alto.
HEALTH PROMOTION JOURNAL OF AUSTRALIA	(Higiene del sueño)(Calidad del sueño)	Creencias disfuncionales , higiene del sueño y calidad del sueño en estudiantes universitarios.	Humphries, R. K., Bath, D. M., & Burton, N. W. (2022). Dysfunctional beliefs, sleep hygiene and sleep quality in university students. Health Promotion Journal of Australia, 33(1), 162-169.	2021	Inglés	Observacional	La mala calidad del sueño afecta a más de la mitad de los estudiantes universitarios y está relacionada con una mala higiene del sueño, pero no con creencias disfuncionales sobre el sueño. Estos resultados justifican la	Nive

							implementación de intervenciones en el sueño de los estudiantes universitarios, con un enfoque en los aspectos conductuales del mismo.	
JOURNAL OF CARING SCIENCES	(Higiene del sueño)(calidad del sueño)	Prácticas de higiene del sueño y su relación con la calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad de Ciencias Médicas de Qazvin	Yazdi, Z., Loukzadeh, Z., Moghaddam, P., & Jalilolghadr, S. (2016). Sleep hygiene practices and their relation to sleep quality in medical students of Qazvin University of Medical Sciences. <i>Journal of caring sciences</i> , 5(2), 153.	2016	Inglés	Observacional	La mala calidad del sueño es una preocupación significativa que puede impactar negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de medicina, siendo las prácticas de higiene del sueño un factor clave. estas prácticas y la calidad del sueño de 285. Estos resultados resaltan la importancia de abordar las prácticas de higiene del sueño para mejorar la calidad del sueño de los estudiantes de medicina.	Nive
BEHAVIORAL MEDICINE	(Estudiantes universitarios)(Higiene del sueño)	Un programa "Sleep 101" para estudiantes universitarios mejora el conocimiento sobre la higiene del sueño y reduce las creencias desadaptativas sobre el sueño	Kloss, J. D., Nash, C. O., Walsh, C. M., Culnan, E., Horsey, S., & Sexton-Radek, K. (2016). A "Sleep 101" program for college students improves sleep hygiene knowledge and reduces maladaptive beliefs about sleep. <i>Behavioral Medicine</i> , 42(1), 48-56.	2016	Inglés	Observacional	Los estudiantes asistieron a talleres sobre hábitos de sueño saludables o simplemente realizaron un seguimiento de su sueño. El grupo del taller mejoró sus conocimientos sobre el sueño, sus creencias sobre el sueño y el tiempo que les tomaba conciliar el sueño, lo que sugiere que dichos programas podrían ser útiles para los adultos jóvenes.	Nive

BUTLER UNIVERSIT Y	(Higiene del sueño)(salud mental)	Un estudio descriptivo de las implicaciones de la higiene del sueño y la salud mental en el estudiante deportista de la Universidad Butler.	Roberts, A. G. (2023). A descriptive study of the implications of sleep hygiene and mental health in the Butler University student athlete.	2023	Inglés	Observacional	Este estudio examinó los hábitos de sueño, la somnolencia diurna y la salud mental en estudiantes atletas de la Universidad Butler. Descubrieron que una mejor higiene del sueño se correlacionaba con menos somnolencia diurna y una mejor salud mental, hubo diferencias entre los atletas masculinos y femeninos, y las mujeres mostraron una conexión más fuerte entre estos factores. Esto sugiere que los programas que promueven hábitos de sueño saludables podrían ser beneficiosos para los estudiantes atletas, particularmente las atletas femeninas.	Nive
ELSEVIER	(Higiene del sueño)(Grave dad del insomnio)	Asociaciones entre la higiene del sueño y la gravedad del insomnio en estudiantes universitarios: análisis transversales y prospectivos	Gellis, L. A., Park, A., Stotsky, M. T., & Taylor, D. J. (2014). Associations between sleep hygiene and insomnia severity in college students: cross-sectional and prospective analyses. Behavior therapy, 45(6), 806-816.	2014	Inglés	Observacional	La programación inadecuada del sueño podría ser un factor importante en el desarrollo del insomnio en estudiantes universitarios. Se necesitan más investigaciones para confirmar estos hallazgos y desarrollar intervenciones para mejorar la higiene del sueño y reducir el insomnio en esta población.	Nive alto

BEHAVIOR AL MEDICINE	(Higiene del sueño)(Calida d del sueño)	Asociación entre la higiene del sueño y la calidad del sueño en estudiantes de medicina	Cameron A. Brick , Darbi L. Seely & Tonya M. Palermo (2010) Association Between Sleep Hygiene and Sleep Quality in Medical Students, Behavioral Sleep Medicine, 8:2, 113-121, DOI: 10.1080/15402001003 622925	2010	Inglés	Observacional	Se necesitan más investigaciones para comprender mejor los factores que afectan la calidad del sueño en estudiantes de medicina. Se podrían implementar intervenciones para mejorar la calidad del sueño en esta población, como: Programas de educación sobre higiene del sueño.	Nive alto
----------------------------	---	--	--	------	--------	---------------	--	--------------

ANEXO 2 RESULTADO FICHA 3.0

Autor	Estudio	Pregunta de investigación	Método	Resultado	Conclusiones	Calidad
Pérez 2023	Asociación entre la calidad y cantidad de sueño con índice de masa corporal en adolescentes	Asociación entre la calidad y la cantidad de horas de sueño por la noche con el índice de masa corporal en adolescentes universitarios.	Estudio transversal	No se encontró asociación con IMC sino con la cantidad de horas de sueño.	Implementar estrategias educativas para mejorar la higiene del sueño en esta población.	Alta

Auto r	Estudio	Pregunta de investigación	Método	Resultado	Conclusiones	Calida d
Peltz, 2016	Efectos indirectos de la higiene del sueño y los factores ambientales sobre los síntomas depresivos en	Interrelación entre los trastornos del sueño y la depresión en estudiantes universitarios ,	Transversa l	Las alteraciones del ruido ambiental y las prácticas de la higiene del sueño se relaciona directament	La educación sobre la higiene del sueño pueden ser vías potenciales para prevenir los síntomas	Media

	estudiantes universitarios			e con síntomas depresivos.	depresivos en estudiantes universitarios	
--	----------------------------	--	--	----------------------------	--	--

Autor	Estudio	Pregunta de investigación	Método	Resultado	Conclusiones	Calidad
Portilla 2019	Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios	Determinar el estado de la calidad del sueño y de la somnolencia diurna excesiva en universitarios de diferentes disciplinas.	Descriptiva	Se encontró que los estudiantes tienden a tener una calidad de sueño que merece atención y tratamiento médico.	La pobre calidad de sueño y somnolencia diurna se presenta en diferentes áreas y disciplinas y no solo en pregrados de salud.	Alta

Autor	Estudio	Pregunta de investigación	Método	Resultado	Conclusiones	Calidad
Hepsomali 2021	Dieta, sueño y salud mental conocimientos del estudio.	Identificar la asociación entre la dieta la calidad del sueño y la sintomatología de salud mental	Transversal	Asociación positiva con una dieta saludable, el sueño y la salud mental	Existen beneficios e inconvenientes para la salud y el bienestar de diferentes dietas	Media

Autor	Estudio	Pregunta de investigación	Método	Resultado	Conclusiones	Calidad
Freeman, 2017	Los efectos de mejorar el sueño en la salud mental	Determinar si el tratamiento de insomnio conduce a una reducción de la paranoia y alucinaciones	ensayo	Proporciona fuerte evidencia que el insomnio es un factor causal en la ocurrencia de experiencias psicóticas y	Aplicar medidas que mejoren la calidad de sueño en la población.	Alta

				problemas de salud mental.		
--	--	--	--	----------------------------	--	--

Autor	Estudio	Pregunta de investigación	Método	Resultado	Conclusiones	Calidad
García 2019	Factores asociados con somnolencia diurna excesiva en estudiantes de medicina.	Estrategias de prevención que disminuyan la presencia de problemas en estudiantes.	Transversal	Se encontró que el hecho de estar cursando estudios en ciencias clínicas no aumenta el riesgo de padecer SED	Solo un pequeño porcentaje de estudiantes de ciencia de la salud presentan SED, sufren más riesgo quienes cursan asignaturas básicas,	Media

Autor	Estudio	Pregunta de investigación	Método	Resultado	Conclusiones	Calidad
Humphries, 2021	Creencias disfuncionales, higiene del sueño y calidad del sueño en estudiantes universitarios.	Asociación entre las creencias disfuncionales sobre el sueño la higiene del sueño y la calidad del sueño.	Descriptivo	Se indicó una relación positiva entre la higiene del sueño y la calidad del sueño y ninguna relación disfuncional sobre el sueño y calidad	Las intervenciones sobre el sueño para los estudiantes universitarios son necesarias y podrían centrarse en componentes comunes de la higiene.	Media

Autor	Estudio	Pregunta de investigación	Método	Resultado	Conclusiones	Calidad
	Higiene del sueño en estudiantes	Valorar la evidencia existente		El conocimiento por parte de	La práctica y el conocimiento	Alta

García 2017	universitarios conocimientos y hábitos	sobre los conocimientos y la puesta en práctica por parte de los universitarios.	Revisión sistemática	los estudiantes sobre la higiene del sueño no se relaciona con las practica de estos conocimientos.	es lo que está relacionado con la mejorar calidad del sueño los componentes que más influyen son el mantenimient o de horarios.	
----------------	---	--	----------------------	---	---	--

Autor	Estudio	Pregunta de investigación	Método	Resultado	Conclusiones	Calidad
Tuyani , 2015	Prevalencia de los trastornos del sueño en universitarios	Analizar la prevalencia de insomnio en una población universitaria y factores asociados	Transversal	Se demostró la asociación inversa entre el nivel de actividad física y el insomnio ya que cuando aumenta la actividad disminuye el insomnio.	Los problemas de sueño en la población estudiada se encuentran relacionada con la duración y no con la calidad, convirtiéndose esto en una somnolencia diurna que afecta el bienestar	Media

Autor	Estudio	Pregunta de investigación	Método	Resultado	Conclusiones	Calidad
Roberts,20 23	Estudio descriptivo de las implicaciones de la higiene del sueño y la salud mental.	Conocer las características del sueño en estudiantes universitarios	Transversal	Mala calidad del sueño por horarios y compromisos en los estudios.	Buscar medidas concretas de protección y prevención para los estudiantes	Media

Auto r	Estudio	Pregunta de investigación	Método	Resultado	Conclusiones	Calidad
Leal 2017	Nivel de insomnio o no orgánico posterior a una estrategia de higiene del sueño.	Conocer el nivel de insomnio no orgánico posterior a una estrategia de higiene del sueño con medición del índice de severidad.	Cuasiexperimental	Disminución en el grado de insomnio	Estrategias educativas en higiene del sueño es capaz de modificar la severidad del insomnio, mejorando la calidad de vida antes de implementar la estrategia.	Media

Autor	Estudio	Pregunta de investigación	Método	Resultado	Conclusiones	Calidad
Vilchez 2016	Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de medicina	Calidad de sueño en los estudiantes de ciencias de la salud.	Transversal	Estudiantes con mala calidad de sueño, estudiantes con depresión, ansiedad y estrés	Frecuencia elevada de malos dormidores en estudiantes de la salud se asoció a la ansiedad, depresión, estrés,	Alta

Autor	Estudio	Pregunta de investigación	Método	Resultado	Conclusiones	Calidad
Yazdi,2016	Prácticas de higiene del sueño y su relación con la calidad de sueño en estudiantes.	Evaluar la asociación entre prácticas de la higiene del sueño y la calidad del sueño de los estudiantes.	Descriptivo	En la investigación los estudiantes obtuvieron una baja puntuación en la calidad del sueño.	Prevalencia de la mala calidad del sueño en estudiantes de medicina.	Baja

Autor	Estudio	Pregunta de investigación	Método	Resultado	Conclusiones	Calidad
Milojevich, 2016	Sueño y salud mental en estudiantes universitarios con hábitos de sueño general.	Relación entre la calidad del sueño y la salud mental.	Transversal	Los hábitos del sueño tienden a empeorar con el tiempo incluso con la experiencia en los problemas del sueño.	Implementar planes que ayuden a la orientación de los estudiantes con estrategias que ayuden en su tiempo de descanso.	Baja

**CARTA DE
LA TUTORA**

06/06/2024

Máster Marcela Cerdas
Directora Servicios
Estudiantiles
Universidad
Hispanoamericana

Estimada señora:

La estudiante, **ROSA ANGELICA CARRERA GARCÍA**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: **“PRÁCTICAS EN ADULTOS JÓVENES UNIVERSITARIOS SOBRE LA HIGIENE DEL SUEÑO RELACIONADO CON LA SALUD MENTAL REVISIÓN SISTEMÁTICA EN PAISES LATINOAMERICANOS, 2019-2024.”**, el cual ha elaborado

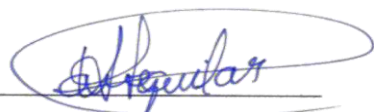
para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería. En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el procesode tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones yrecomendaciones.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	9%
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20%
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	28%
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	18%
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20%
	TOTAL		95%

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al

proceso de lectura. Atentamente,



MSc. Vanessa Aguilar Zeledón
Cédula identidad
10874-0329
Carné Colegio
Profesional E-4368

DECLARACIÓN JURADA

Yo, Rosa Angélica Carrera García, cedula de identidad número 115600545, en condición de egresado de la carrera de enfermería de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo fé de juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura titulado “ **PRÀCTICAS EN ADULTOS JÒVENES UNIVERSITARIOS SOBRE LA HIGIENE DEL SUEÑO RELACIONADO CON LA SALUD MENTAL REVISIÒN SISTEMÀTICA EN PAISES LATINOAMERICANOS, 2019-2024**” Es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las leyes penales, así como la Ley De Derechos De Autor Y Derechos Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicadas en la gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que estos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Así mismo, que conozco y acepto que la universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante notario público.

Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, el día 12 agosto del año 2024.

R. Angelica

1-1560-0545

Rosa Angélica Carrera García


San José, 30 de julio, 2024

Señores
Universidad Hispanoamericana
Sede Aranjuez

Estimados Señores

Como docente universitaria y en mi calidad de lectora de la Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería, titulada: "PRÁCTICAS EN ADULTOS JÓVENES UNIVERSITARIOS SOBRE LA HIGIENE DEL SUEÑO RELACIONADO CON LA SALUD MENTAL REVISIÓN SISTEMÁTICA EN PAISES LATINOAMERICANOS, 2014-2024", a cargo de la estudiante ROSA ANGELICA CARRERA GARCÍA he revisado y aprobado el documento, según los requisitos académicos de la universidad, para ser presentado como requisito final de graduación.

Atentamente,



Irleanny Solera Porras. M.Sc
Cód. 12175
Lectora Metodológica

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, 12-08-2024

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Rosa Angelica Carrera Garcia con número de identificación 1- 1560-0545 autor (a) del trabajo de graduación titulado _PRÁCTICAS EN ADULTOS JÓVENES UNIVERSITARIOS SOBRE LA HIGIENE DEL SUEÑO RELACIONADO CON LA SALUD MENTAL REVISIÓN SISTEMÁTICA EN PAISES LATINOAMERICANOS, 2014-2024 presentado y aprobado en el año 2024 como requisito para optar por el título de Licenciatura; (SI) autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,

R. Angelica

1-1560-0545

Firma y Documento de Identidad

**ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)
LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y
PERMITIR LA CONSULTA Y USO**

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las "Condiciones de uso de estricto cumplimiento" de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.