

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE ENFERMERÍA

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

**HIGIENE DEL SUEÑO EN LA PERSONA
ADULTA JOVEN RELACIONADO CON LA
CALIDAD DEL SUEÑO. REVISIÓN
SISTEMÁTICA EN ESPAÑA, ESTADOS
UNIDOS Y MÉXICO 2017 AL 2022**

OSVALDO MENA VÁSQUEZ

2022

Tabla de contenido

INDICE DE TABLAS	4
Tabla N° 1. Criterios de inclusión y exclusión.....	32.....4
INDICE DE FIGURAS	5
RESUMEN	7
SUMMARY	9
CAPÍTULO I	11
PROBLEMA DE INVESTIGACION	11
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.1.1 Antecedentes del problema	12
1.1.2 Delimitaciones del problema	18
1.1.3 Justificación	18
1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	20
1.2.1 Objetivo General	20
1.2.2 Objetivos Específicos	20
1.3 ALCANCES Y LIMITACIONES	20
1.3.1 Alcances de la investigación	20
1.3.2 Limitaciones de la investigación	20
CAPÍTULO II	22
MARCO TEORICO	22
2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	23
2.1.1 Sueño	23
2.1.2 Ritmo circadiano y etapa del sueño-vigilia	23
2.1.3 Etapas del sueño	24
2.1.4 Trastornos del sueño	25
2.1.5 Higiene del sueño	26
2.2 Teorizante de enfermería: Katharine Kolcaba	30
CAPÍTULO III	33
MARCO METODOLÓGICO	33
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	34
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	34
3.3 UNIDADES DE ANÁLISISU OBJETOS DE ESTUDIO	34

3.3.1 Población	34
3.3.2 Muestra	35
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión	35
3.3.4 Fuentes	36
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	36
3.4.1 Revisión bibliográfica	36
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	37
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	38
3.7 PLAN PILOTO	39
CAPITULO IV	41
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	41
4.1 RESULTADOS	42
4.1.1 Publicaciones según países	42
4.1.2 Distribución de las publicaciones científicas	43
4.1.3 Distribución actividades de la vida diaria	43
4.1.4 Distribución porcentual de factores que afectan al sueño	44
4.1.5 Intervenciones que mejoran la calidad del sueño	45
4.1.6 Afectación de la calidad del sueño según sexo	45
4.1.7 Afectación de la calidad del sueño según raza/etnia	46
4.1.8 Calidad de sueño relacionado a nivel académico	47
4.1.9 Calidad de sueño relacionado a la salud mental	47
4.1.10 Estudios que reportan tiempo de descanso	48
CAPITULO V	49
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	49
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN O EXPLICACIÓN DE LOS RESULTADOS ..50	
6.1 CONCLUSIONES	63
6.2 RECOMENDACIONES	65
REFERENCIAS BIBLIOGRFICAS	68
GLOSARIO Y ABREVIATURAS	75
ANEXOS	77

INDICE DE TABLAS

Tabla N° 1. Criterios de inclusión y exclusión.....	32
Tabla N° 2. Lista ordenada datos para la información.....	34
Tabla N° 3. Lista ordenada de los criterios para la clasificación de los datos de la información.....	37
Tabla N° 4. Distribución actividades de la vida diaria.....	40
Tabla N° 5. Distribución porcentual de factores que afectan al sueño.....	41
Tabla N° 6. Intervenciones que mejoran la calidad del sueño	42
Tabla N° 7. Distribución porcentual de factores que afectan la higiene del sueño.....	68
Tabla N° 8. Intervenciones que mejoran la calidad del sueño.....	68
Tabla N° 9. Artículos según criterios de inclusión.....	72

INDICE DE FIGURAS

Figura nº1 Distribución porcentual de los países seleccionados según bases de datos. Revisión sistemática 2017-2022.....	39
Figura nº2 Distribución porcentual del total de publicaciones científicas seleccionadas según bases. Revisión sistemática 2017-2022.....	40
Figura nº3 Distribución porcentual de la afectación de la calidad del sueño relacionada al sexo basado en estudio seleccionados. Revisión sistemática 2017-2022.....	42
Figura nº4 Distribución porcentual de la afectación de la calidad del sueño relacionada a la raza/etnia basada en estudios seleccionados. Revisión sistemática 2017-2022.....	43
Figura nº5 Distribución porcentual del sueño relacionada al nivel académico basada en estudios seleccionados. Revisión sistemática 2017-2022.....	44
Figura nº6 Distribución porcentual del sueño relacionada a la salud mental basada en estudios seleccionados. Revisión sistemática 2017-2022.....	44
Figura nº7 Distribución porcentual de estudios que reportan tiempo de descanso. Revisión sistemática 2017-2022.....	45
Figura nº8 Distribución porcentual de los países seleccionados según bases de datos. Revisión sistemática 2017-2022.....	66
Figura nº9 Distribución porcentual del total de publicaciones científicas seleccionadas según bases. Revisión sistemática 2017-2022.....	67
Figura nº10 Distribución porcentual de las actividades de la vida diaria según publicaciones científicas seleccionadas. Revisión sistemática 2017-2022.....	67

Figura nº11 Distribución porcentual de la afectación de la calidad del sueño relacionada al sexo basado en estudio seleccionados. Revisión sistemática 2017-2022.....	69
Figura nº12 Distribución porcentual de la afectación de la calidad del sueño relacionada a la raza/etnia basada en estudios seleccionados. Revisión sistemática 2017-2022.....	69
Figura nº13 Distribución porcentual del sueño relacionada al nivel académico basada en estudios seleccionados. Revisión sistemática 2017-2022.....	70
Figura nº14 Distribución porcentual del sueño relacionada a la salud mental basada en estudios seleccionados. Revisión sistemática 2017-2022.....	71
Figura nº15 Distribución porcentual de estudios que reportan tiempo de descanso. Revisión sistemática 2017-2022.....	71

RESUMEN

Introducción. En la actualidad la persona adulta joven sufre de constantes cambios en su vida diaria, debido a estos cambios su ciclo sueño-vigila podría verse afectado, ya que las personas realizan múltiples funciones en su vida diaria que como consecuencia podría llevar a una pobre calidad de sueño que no les permite enfrentar de manera adecuada su día a día, afectando de manera directa a la calidad de vida de cada individuo. Enfermería debe cumplir un papel importante a la hora de intervenir, no es tan sencillo lograr un cambio en el estilo de vida de las personas adultas jóvenes, sin embargo, la intervención de enfermería cumple un papel fundamental a la hora de generar cambios beneficiosos en los individuos. **Objetivo general:** Determinar higiene del sueño en la persona adulta joven relacionado con la calidad del sueño, revisión sistemática en España, Estados Unidos y México 2017 al 2022. **Metodología:** revisión sistemática con enfoque cuantitativo, con una muestra de 18 artículos científicos pertenecientes a España, Estados Unidos y México en el periodo 2017-2022, encontrados en las bases de datos Google Académico, Revista Cenet, Elsevier, Taylor & Francis, Cambridge University Press, Springer Nature y Oxford University Press, mediante el instrumento de una lista ordenada. **Resultados:** se refleja que el 33% de los artículos recalcan la importancia de la actividad física, además un mayor IMC seguido de consumo de bebidas y salud mental alterada son los factores que más alteran al sueño. **Discusión:** la higiene del sueño cumple un papel importante en la vida de las personas debido a que determina tanto la calidad de vida como la calidad del sueño de los adultos jóvenes, ya que se encuentra ligada a factores psicológicos, físicos o factores propios de cada individuo como raza y sexo, enfermería mediante la teoría de Kolcaba puede atender cada uno de estos aspectos con la finalidad de lograr adecuadas prácticas de higiene del sueño. **Conclusiones:** después de realizar la investigación se puede mencionar que la población adulta

joven se ve comprometida y afectada en diferentes aspectos del sueño, ya que durante esta etapa se exponen a cambios en sus vidas, tales como ingreso a la universidad, conseguir un trabajo o realizar una vida autónoma, se logra determinar como la higiene del sueño se relaciona a la calidad del sueño, así como también con la calidad de vida de cada individuo.

Palabras claves: sueño, higiene del sueño, calidad de sueño, calidad de vida, adulto joven.

SUMMARY

Introduction. Nowadays the young adult person suffers from constant changes in his daily life, due to these changes his sleep-wake cycle could be affected, since people perform multiple functions in their life, which as a consequence could lead to a poor quality of sleep that does not allow them to adequately face their day to day, directly affecting the quality of life of each individual. Nursing must play an important role when intervening, it is not so easy to achieve a change in the lifestyle of young adults, however, nursing intervention plays a fundamental role when generating beneficial changes in individuals. **General objective:** To determine sleep hygiene in the young adult related to sleep quality, systematic review in Spain, the United States and Mexico 2017 to 2022. **Methodology:** systematic review with a quantitative approach, with a sample of 18 scientific articles belonging to Spain, the United States and Mexico in the period 2017-2022, found in the databases Google Academic, Cenit Magazine, Elsevier, Taylor & Francis, Cambridge University Press, Springer Nature and Oxford University Press, through the instrument of an ordered list. **Results:** it is reflected that 33% of the articles emphasize the importance of physical activity, in addition a higher BMI followed by beverage consumption and altered mental health are the factors that most alter sleep. **Discussion:** Sleep hygiene plays an important role in people's lives because it determines both the quality of life and the quality of sleep of young adults, since it is linked to psychological, physical factors or factors of each individual such as race and sex, nursing through Kolcaba theory can address each of these aspects in order to achieve adequate sleep hygiene practices. **Conclusions:** after carrying out the research it can be mentioned that the young adult population is compromised and affected in different aspects of sleep, since during this stage they are exposed to changes in their lives, such as entering university, getting a job or making an autonomous life, it is possible to

determine how sleep hygiene is related to the quality of sleep, as well as to the quality of life of each individual.

Key words: sleep, sleep hygiene, sleep quality, quality of life, young adult.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1 Antecedentes del problema

Antecedentes internacionales

En Turquía se realiza un estudio denominado [Investigación sobre la Calidad del Sueño y los Factores que Afectan la Calidad del Sueño de los Estudiantes de Enfermería] la población del estudio consta de 223 estudiantes del departamento de enfermería de la facultad de ciencias de la salud de la universidad de Uludag, cuyo objetivo principal es examinar calidad del sueño y cuáles son los factores que la afectan (Yilmaz, et al., 2017).

Utilizando el cuestionario Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) demuestran en los resultados que un total de 125 estudiantes los cuales representan un 56,1 % de la muestra es considerada con baja calidad de sueño y que además los estudiantes que fuman o consumen bebidas con cafeína sufren una alteración directa a en la calidad del sueño (Yilmaz, et al., 2017).

En el país de Arabia Saudita se lleva a cabo una investigación denominada [Prevalencia y factores de riesgo de mala calidad del sueño entre residentes en formación en KSA] la investigación tiene como objetivo determinar la prevalencia y los factores de riesgo de la mala calidad de sueño mediante la utilización del cuestionario PSQI el cual se aplica a un grupo de médicos residentes de postgrado en Arabia Saudita (AlSaif, 2018).

Un total de 1205 residentes conforman la población del estudio posteriormente se lleva a cabo una división estratificada de las categorías de PSQI donde se divide la población en tres categorías, optimo, mala etapa 1 y mala etapa 2 y obtiene como resultado que la prevalencia de la mala calidad del sueño en las categorías de mala etapa 1 fue de un 46,9 % y un 39,4 % en

mala etapa 2 además que los factores que representan un riesgo para la mala calidad del sueño son horarios de guardia y trabajos por turno (AlSaif, 2018).

Un estudio realizado en Indonesia denominado [La correlación entre la calidad del sueño y los niveles de estrés entre los estudiantes de Universitas Indonesia] tiene como población a 450 estudiantes universitarios y como objetivo mostrar una relación entre niveles de estrés y mala calidad del sueño. En el estudio se menciona que un resultado superior a 5 en la escala de PSQI significa una mala calidad de sueño y el resultado obtenido en dicho estudio es de 8,40 siendo la interrupción en la actividad y la duración del sueño las variables con puntaje más alto dentro de la escala (Herawati y Gayatri, 2019).

En la investigación basándose en la escala de estrés percibido (PSS) se tiene como resultado que el 76,7% de todos los estudiantes presentaron estrés moderado y un 23,3% estrés leve y se muestra una correlación directa entre niveles de estrés y el sueño, lo cual da como resultado que los estudiantes presenten una mala calidad del sueño además se menciona que un estudiante con mala calidad de sueño tiene 4,7 veces la posibilidad de poseer mayores niveles de estrés en comparación con un estudiante que posea una buena calidad de sueño (Herawati y Gayatri, 2019).

En el país de Hungría se realiza un trabajo de investigación denominado [El efecto de la caminata diaria sobre la calidad del sueño en adultos jóvenes sanos] cuyo objetivo es determinar la eficacia del ejercicio de caminata aeróbica sobre la calidad del sueño en un grupo de 54 adultos jóvenes, dicho grupo es dividido en un grupo control y otro de intervención y se encontró una diferencia significativa en los resultados los cuales denotan un cambio en la alteración del sueño entre el grupo control y el de intervención, 1,20 y 0,85 respectivamente, favoreciendo al grupo intervención en la puntuación del PSQI (Wang y Boros, 2020).

En los resultados obtenidos de la investigación se encontró que en el grupo de intervención mejoran los puntajes en tres variables del PSQI las cuales fueron duración del sueño, medicación para dormir y sueño subjetivo, asimismo la puntuación global del sueño mejoro de manera significativa después de la intervención y teniendo en cuenta los resultados finales el estudio concluye en que hay beneficios sobre la calidad del sueño relacionada a la caminata aeróbica diaria (Wang y Boros, 2020).

En Etiopia se realiza un estudio transversal llamado [Magnitud de la mala práctica de higiene del sueño y factores asociados entre estudiantes de medicina en Etiopía: un estudio transversal] el cual tiene como objetivo evaluar magnitud de la mala praxis de higiene del sueño y los factores asociados en un grupo de estudiantes de medicina de pregrado, la muestra está conformada por 576 estudiantes (Mollá y Wondie, 2021).

Los resultados obtenidos indican que casi la mitad de la población, un 48,1%, posee mala praxis de higiene del sueño debido a que realizan desde su cama actividades como ver la televisión, leer y comer, además el estrés juega un papel importante debido a que hay una relación significativa entre indicios de estrés y mala praxis de higiene de sueño ya que este factor aumenta 2,41 veces la posibilidad de poseer inadecuadas prácticas de higiene del sueño (Mollá y Wondie, 2021).

Antecedentes nacionales

Se realiza una investigación nombrada “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 del 2017.” esta investigación se lleva a cabo en el cantón de Desamparados ubicado en la provincia de San José de Costa Rica, la investigación tiene como

objetivo determinar una relación entre higiene del sueño y la salud mental percibida por los jóvenes de 18 años pertenecientes al colegio Vocacional Monseñor Sanabria (Jiménez, 2017).

Como metodología se puede mencionar que es un estudio cuantitativo de tipo descriptivo el cual fue aplicado a una población conformada por 353 estudiantes de 18 años pertenecientes al Colegio Vocacional Monseñor Sanabria, siendo la muestra final de 100 alumnos activos en los cuales se encuentran datos relevantes como que el 67% de los jóvenes tiene un periodo de sueño inferior a las 6 horas y además el 24% menciona poseer una mala salud mental (Jiménez, 2017).

Otro hallazgo para tener en cuenta es que en dicho estudio se muestra que el sexo femenino es el más afectado debido a que cuando se valora la calidad del sueño predomina la respuesta femenina con un 24% respondiendo que poseen una calidad del sueño bastante mala y 12% respondiendo que poseen una calidad de sueño muy mala además un total de 84% de la población presenta un cambio en su patrón de sueño una vez a la semana aproximadamente (Jiménez, 2017).

El estudio concluye mencionando que la población estudiada no muestra adecuada higiene del sueño y debido a esto no satisfacen necesidades tanto físicas como mentales, se establece que hay relación directa entre higiene del sueño y percepción de la salud mental, y que un factor importante a destacar es que en esta población se presenta un conocimiento escaso sobre prácticas inadecuadas de higiene de sueño (Jiménez, 2017).

Se realiza un estudio cuantitativo de tipo descriptivo denominado “Uso de las redes sociales en relación con conductas de riesgo para la salud en la población de 18 a 24 años de edad en Barrio Corazón de Jesús en Aserrí, en el periodo de mayo-junio del 2017” el cual tiene como meta

determinar la relación entre la utilización de redes sociales y su relación con conductas de riesgo en una muestra de 135 jóvenes de 18 a 24 años del Barrio Corazón de Jesús (Mora, 2017).

Los resultados del estudio indican que el 93% de la población hace utilización de las redes sociales además que un 54% menciona estar inconforme con la calidad y cantidad, un 57% hace uso de las redes sociales para quedarse dormidos. Un dato importante para tener en cuenta es que un 25% utiliza practicas inadecuadas como producirse el vómito por anuncios en redes sociales y que un 24% siguen paginas o perfiles que promueven medidas no saludables (Mora, 2017).

Es evidente la vulnerabilidad que presentan los jóvenes debido la falta de sueño y descanso y que se deben mejorar las intervenciones en la higiene del sueño debido a estos resultados se llega a la conclusión en la investigación de que la utilización de redes sociales más la inadecuada práctica de higiene de sueño lleva a los jóvenes a desarrollar sintomatología de hipersomnia según el estudio se refleja en el 64% de la población tiene problemas para mantenerse despierto en horas matutinas lo cual se convierte en un riesgo ya que la falta de sueño puede desencadenar accidentes, afectar el rendimiento laboral y académico de las personas (Mora, 2017).

Se realiza un estudio cuantitativo de tipo descriptivo llamado “factores personales de los estudiantes de enfermería de 18-35 años y su relación con el nivel de ansiedad según procedimiento clínico, San José, abril 2018” se llevó a cabo en una población estudiantil de la Universidad de las Ciencias y el Arte ubicada en Barrio Luján en la provincia de San José, la muestra se encuentra conformada por 145 estudiantes de enfermería, el objetivo de la investigación es determinar la relación entre los factores personales de los estudiantes con signos y síntomas de ansiedad (Garzon, 2018).

Los resultados obtenidos muestran que un 57% de estudiantes afirma que sus horas de sueño son ineficientes y que al menos un 78% una vez ingresan a la universidad cabían su patrón de sueño, otro 48% de la población del estudio presento dificultada para conciliar el sueño y además que una parte de esta población tarda en conciliar su sueño entre 2 o 3 horas. La conclusión de la investigación menciona que los factores personales generan signos y síntomas de ansiedad, además de influir en el ciclo de sueño o el patrón del sueño de los estudiantes (Garzon, 2018).

Se realiza una investigación denominada “uso y abuso de las tecnologías de información y comunicación según automedicación y estilos de vida en adultos de 18 – 35 años, Vázquez de Coronado, 2019” esta se lleva a cabo en el cantón Vasquez de Coronado situado en la provincia de San José de Costa Rica, el diseño de la investigación es de tipo transversal no experimental, cuyo objetivo es determinar la utilización y el abuso de las tecnologías de comunicación e información de acuerdo a la automedicación y estilos de vida de adultos de entre 18 y 35 años (Sancho, 2020).

El trabajo de investigación realizado refiere que el 95% de los jóvenes encuestados afirman utilizar un dispositivo electrónico antes de dormir y que un 66% de la población muestra dependencia tecnológica, esto lleva a la afectación directa del sueño ya que disminuyen las horas de este. La investigación concluye mencionando que la higiene del sueño se verá afectada por la utilización de excesiva de tecnología (Sancho, 2020).

La “práctica de estilos de vida, niveles de actividad física y prevalencia de la obesidad en los estudiantes de medicina y cirugía en la Universidad Hispanoamericana, durante junio 2019” es el nombre de una investigación tipo observacional descriptivo transversal de prevalencia que se realizó en una población de estudiantes pertenecientes a la carrera de Medicina y Cirugía de la

Universidad Hispanoamérica ubicada en Barrio Aranjuez de San José, Costa Rica, cuya población se encuentra conformada por 100 estudiantes con edades que oscilan entre los 18 y 33 años (Ugalde, 2019).

El objetivo de la investigación es describir los estilos de vida, niveles de actividad física practicada y la prevalencia de la obesidad en estudiantes universitarios, los resultados de la investigación muestran como un 83% de los estudiantes presentan una alta carga académica o laboral, motivos principales por los cuáles no pueden descansar el tiempo que necesitan, el estudio concluye mencionado que el estilo de vida de los universitarios afecta directamente el patrón de sueño (Ugalde, 2019).

1.1.2 Delimitaciones del problema

La siguiente revisión sistemática se realiza mediante diferentes artículos científicos encontrados en: Google Académico, Revista Cenit, Elsevier, Taylor & Francis, Cambridge University Press, Springer Nature y Oxford University Press y la población estudiada son personas adultas jóvenes. Los países del estudio corresponden a España, Estados Unidos y México durante el periodo de tiempo del 2017 al 2022.

1.1.3 Justificación

En la actualidad la higiene del sueño es un problema importante que se presenta a nivel mundial en la persona adulta joven, factores como estrés, ansiedad o los diferentes estilos de vidas afectan directamente en la higiene del sueño. Con la presente investigación se busca ampliar el conocimiento que ya se tiene sobre el tema a tratar, además busca crear conciencia en este tipo de población con el fin de asegurar una adecuada práctica de higiene del sueño.

La importancia de realizar este tipo de estudio es conocer factores internos y externos que afectan la higiene del sueño ya que como es de conocimiento los adultos jóvenes son de los más afectados debido a que en la mayoría de los casos se deben adaptar a distintas prácticas y cambios que afectarán directamente el ciclo circadiano. “El tener una práctica de sueño estandarizada en esta etapa es de gran valor no sólo para el mantenimiento de la salud y la conservación de medidas preventivas, sino también para el desempeño a nivel individual, social, educativo y laboral” (Ramírez,2020, p.32).

Conocer cuáles son las causas más frecuentes que afecten la higiene del sueño es de suma importancia, así como también conocer cuáles son los grupos más afectados dentro de esta población, así pues, el presente trabajo se plantea como una herramienta para el desarrollo de estrategias, actividades, programas o asesoramientos que sirvan de apoyo a la población adulta joven.

La investigación incluye dos variables de importancia, ya que por un lado se valora la higiene del sueño de los adultos jóvenes, así como también la calidad del sueño, la cual se ve beneficiada o alterada por la higiene del sueño. A partir de esta investigación se busca establecer la relación entre la higiene del sueño y como esta puede ayudar a mejorar o perjudicar la calidad del sueño.

La iniciativa de realizar una investigación sobre este tema surge por la necesidad de ampliar el conocimiento sobre la higiene del sueño y su relación con la calidad del mismo en una población específica, además busca servir de herramienta para profesionales actuales y los que se encuentran en formación debido a que enfermería debe estar actualizándose constantemente, así como también servir para investigaciones posteriores sobre este tema.

REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la **higiene del sueño** en la persona adulta joven relacionado con la **calidad del sueño**, revisión sistemática en España, Estados Unidos y México 2017 al 2022?

1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1 Objetivo General

Determinar higiene del sueño en la persona adulta joven relacionado con la calidad del sueño, revisión sistemática en España, Estados Unidos y México 2017 al 2022

1.2.2 Objetivos Específicos

- Identificar la higiene del sueño en las personas adultas jóvenes de España, Estados Unidos y México, según revisión sistemática.
- Reconocer la calidad de vida de la persona adulta joven y su relación con la calidad del sueño, según revisión sistemática.
- Relacionar la higiene del sueño con la calidad de vida en la persona adulta joven, según revisión sistemática.

1.3 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.3.1 Alcances de la investigación

La investigación actual no presenta alcances.

1.3.2 Limitaciones de la investigación

La limitación es la escasez de estudios en personas en entornos laborales y las que no se encuentran en un entorno universitario.

CAPÍTULO II
MARCO TEORICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

2.1.1 Sueño

El sueño es considerado como un proceso biológico natural de cada ser vivo, se describe como un estado fisiológico que a diferencia del coma es reversible y se presenta de manera normal en los seres vivos, además es considerado imprescindible para mantener la vida y la salud de los organismos, sin embargo a pesar de que el sueño debería tener una duración aproximada de siete a ocho horas, este factor no se cumple ya que se ve afectado por diversos factores tanto internos como externos de los individuos (Acuña y Allende, 2022).

El sueño es manifestado en el individuo como una disminución del estado de alerta y respuesta a estímulos externos, se puede describir como un estado fisiológico y conductual el cual es reversible, se encuentra compuesto por dos fases, estas fases son llamadas sueño de movimiento ocular no rápido (NREM) y sueño de movimiento ocular rápido (REM) mientras que el NREM comprende del 75% al 80% del sueño y ocurre en cuatro etapas, el sueño REM comprende del 20% al 25% y ocurre en dos etapas, además las fases el sueño se presentan en tres o cuatro ciclos por noche con duración aproximada de 90 a 120 minutos por ciclo (Gouveia, Welch y Goldberg, 2021).

2.1.2 Ritmo circadiano y etapa del sueño-vigilia

Acuña y Allende (2022) refieren que el ritmo circadiano o reloj biológico de los seres humanos se encuentra localizado en el sistema nervioso central, por otra parte, los núcleos supraquiasmáticos del hipotálamo son los encargados del ritmo del reloj biológico, además influyen directamente en el periodo del tiempo del sueño REM y NREM. El reloj biológico comprende 24 horas y se encuentra regulado por el sistema circadiano, el reloj trabaja junto a

diferentes enzimas, las enzimas se encargan de regular la adenosina que en grandes cantidades produce somnolencia y genera liberación de melatonina lo cual provoca que descienda la temperatura de los individuos.

Acuña y Allende (2022) mencionan que el ejemplo más referencial del reloj biológico de los seres vivos es el ciclo de sueño-vigilia, además en este ciclo interviene tres procesos elementales denominados, proceso homeostático que regula el ciclo sueño-vigilia, el proceso circadiano el cual influye para que el ciclo sueño-vigilia dure 24 horas y por último el proceso ultradiano el cual es el encargado de que existan estados del sueño como el sueño REM y el sueño N-REM.

2.1.3 Etapas del sueño

La etapa I del sueño es considerada el paso al sueño en la cual se aumentan las ondas θ y disminuyen las ondas α como lo hace ver el electroencefalograma (EEG), de la misma manera durante la etapa hay reducción tanto del tono muscular y el estado de alerta. La etapa II es considerado el comienzo del sueño verdadero, se distingue por que hay complejos K y agujas en el electroencefalograma, por otra parte, la etapa III y IV son consideradas las de mayor descanso durante el sueño, estas prevalecen durante el primer tercio de la noche y además comprenden el sueño profundo en el cual prevalecen las ondas δ en el EEG (Gouveia et al., 2021).

Por otra parte, lo que compone la porción restante del sueño, es el sueño REM, el cual está dividido en etapa tónica y etapa fásica. Durante el transcurso de la fase tónica, el electroencefalograma se torna asincrónico y se pierde el tono muscular y durante la etapa fásica del sueño REM hay movimientos oculares rápidos que lo caracterizan, además de patrones cardiacos y respiratorios (Gouveia et al., 2021).

Durante el sueño REM se aumenta la intensidad de funciones biológica, del metabolismo y de la conectividad con el medio externo, se presentan sacudidas súbitas, pérdida de reflejos, y la energía potencial de algunos musculo se pierde a exención del musculo del diafragma, en los varones puede ocurrir la erección involuntaria durante esta etapa. Además, durante esta etapa del sueño es común la percepción de imágenes visuales vividas y coloridas sin embargo al despertar no recuerda las imágenes (Acuña y Allende, 2022).

Acuña y Allende (2022) refieren que, al transcurrir las horas del sueño de los sujetos, el estado del sueño REM se alarga, por el contrario, el estado del sueño NREM disminuye siendo más precisos disminuyen los periodos II y IV del sueño NREM, además se van dando las etapas de manera repetitiva. En una noche normal de sueño del 75% al 80% está compuesto la fase NREM, del cual el 5% corresponde a la etapa I, el 50% a la II y el 20% se divide entre la etapa III y IV, por otra parte, solo del 20% al 25% corresponden a la fase REM.

2.1.4 Trastornos del sueño

Un trastorno del sueño es aquel que provoca afecciones antes, durante y después del periodo del sueño, estos se pueden clasificar en trastornos con somnolencia diurna excesiva en el que se menciona apnea del sueño, narcolepsia e hipersomnias, seguido de los trastornos para conciliar el sueño o más conocido como el insomnio, además del grupo de parasomnias compuesto por terrores nocturnos, sonambulismo y pesadillas, para finalizar con el grupo de los trastornos del ritmo sueño-vigilia en el cual se encuentra el trastorno del retraso de la fase del sueño y del despertar (Rebolledo y Roa, 2022).

2.1.5 Higiene del sueño

Según Ponce (2021) la higiene del sueño se puede clasificar en buena y mala higiene del sueño, haciendo referencia a una buena higiene del sueño aquella situación en donde el individuo tiene las mejores condiciones para conciliar el sueño cada noche y refiriéndose a una mala higiene del sueño aquella en donde el individuo lleva a cabo actividades que afectan un sueño de adecuada calidad y el estado de alerta diurna.

La calidad del sueño no es sencilla de describir debido a que la calidad del sueño incluye aspectos ya sean físicos además del desarrollo y desempeño óptimo de las actividades diarias que realiza un individuo, la calidad del sueño adecuada está relacionada a elementos objetivos como la cantidad de horas que se duerme, la cantidad de veces que se despierta el sujeto durante el sueño, tiene relación directa con el consumo de medicamentos y la ausencia o presencia a de trastornos relacionados al sueño (Acuña y Allende, 2022).

Continuando con lo anterior Acuña y Allende (2022) mencionan que dependiendo de cómo un sujeto perciba el grado de descanso, el nivel de cansancio que se llegue a sentir posterior al sueño y el cómo se desempeña el sujeto en las actividades de la mañana y la eficacia habitual del sueño, son los componentes subjetivos relacionados a la adecuada calidad del sueño que puede presentar un individuo.

Por otra parte, Ascue (2021) define calidad de sueño como aquel acto de dormir de manera adecuada durante los periodos nocturnos con la finalidad de lograr un buen descanso para realizar un óptimo funcionamiento a lo largo del periodo diurno, además la calidad del sueño determina una adecuada salud y favorece una óptima calidad de vida al ser una función necesaria para la vida de los individuos.

Rebolledo y Roa (2022) en su investigación mencionan que al ser la higiene del sueño un conjunto de estrategias necesarias para conciliar el sueño de manera efectiva y que sea reparador para el individuo con la finalidad de enfrentar de manera plana la jornada diurna, se pueden implementar diferentes estrategias para favorecer la regulación de la higiene del sueño, dentro de estas se encuentran las que actúan directamente sobre el sistema circadiano y la homeostático del sueño, refiriéndose estas estrategias a implementar horarios fijos para acostarse y levantarse, y ejecutar las actividades del día en horarios específicos.

Además, Rebolledo y Roa (2022) mencionan que la disminución de la utilización de dispositivos electrónicos, el empleo de la cama solo para dormir, favorecer la relajación al disminuir la excitación, así como mantener un entorno que se considere cómodo y agradable para el individuo son otras medidas que se pueden implementar y que se encargan de favorecer el sueño de las personas.

Gómez, Munévar y Yepes (2022) recomiendan que se deben practicar las costumbres y medidas que componen la higiene del sueño por lo menos durante cuatro a seis semanas con la finalidad de lograr un descanso de calidad, siendo las medidas de la higiene del sueño el ritmo circadiano, los cambios fisiológicos que se presentan con la edad, los factores desencadenantes de alertamientos o despertares y el consumo de sustancias.

Continuando con lo anterior Gómez et al.(2022) mencionan que algunas de las principales medidas para mantener una adecuada higiene del sueño son el no consumir infusiones nocturnas que contengan cafeína o teína, no realizar varias siestas durante la mañana, establecer un horario para acostarse y levantarse, no leer o utilizar dispositivos electrónicos en la cama, estar en la cama únicamente durante el tiempo del sueño, no realizar práctica de ejercicio intenso dos horas antes de irse a la cama, no ingerir alcohol, tabaco o drogas alucinógenas, consumir alimentos

por lo menos dos horas antes de irse a dormir y si se interrumpe el sueño no levantarse a comer, reducir el ruido y la iluminación en la habitación.

Además, Gómez et al. (2022) proponen otras recomendaciones, dentro de estas se encuentran hábitos como realizar un cambio de ropa antes de acostarse, cepillarse, planear las actividades del día siguiente y escribirlas para evitar pensarlas mientras se consigue el sueño, poner la mente en blanco con la finalidad de no pensar en preocupaciones o responsabilidades, realizar la toma de sol para estimular la producción de melatonina, asear y mantener la habitación ordenada, comprar un colchón que se sienta cómodo y agradable, realizar ejercicios de meditación o respiración.

Al obtener una adecuada higiene del sueño el individuo se ve sumamente beneficiados ya que se logran crear hábitos necesarios a la hora de conciliar el sueño, se logra generar un descanso reparador, además gracias a la adecuada higiene del sueño se logra desarrollar un buen humor y un excelente rendimiento diurno, los beneficios que se obtienen de la higiene del sueño se pueden ordenar en biológicos como la regeneración celular o cognitivos como la mejora de la capacidad intelectual y estimula el rendimiento de las personas (Gómez, Munévar y Yepes, 2022).

Por su parte McCabe, Troy, Patel, Halstead, y Arana (2018) mencionan que una intervención en la conducta es efectiva, disminuir estrés es un gran beneficio ya que disminuye el insomnio, se mejora el estado de ánimo y la calidad del sueño, además una intervención psicoeducativa grupal donde se utilizan programas como el Sleep 101 muestran efectos positivos ya que cubre hábitos del sueño saludables, pensamientos adaptativos sobre el sueño y sugerencias para mejorar el sueño en la población.

La implementación de políticas es beneficioso, a la salud del sueño no se le da la importancia que se merece, sin embargo, la salud del sueño se puede beneficiar mediante cambios sociales y ambientales, es cierto que estas determinantes están fuera del alcance individual, pero dado a que la salud del sueño afecta a todos los individuos, esta forma parte del dominio de salud pública (Hale, Troxel y Buysse, 2020).

Realizar campañas para crear conciencia en la población sobre la importancia de salud del sueño, o implementar políticas en los trabajos pueden ser intervenciones que tienen un gran potencial para mejorar la salud del sueño de la población en general y no solo de manera individual, ya que si es cierto que las intervenciones individuales son efectivas suelen abarcar solo una pequeña parte de la población (Hale et al., 2020)

En la actualidad Huang et al.(2022) mencionan que una aliada importante para mejorar el sueño es la musicoterapia como método auxiliar para la terapia del sueño, emplear música tranquila como sonidos de lluvia o canciones de cuna, afectan directamente el ritmo circadiano, disminuye la frecuencia cardiaca y disminuye la frecuencia respiratoria, esto muestra beneficios al mejorar el sueño de las personas, por otra parte la estimulación visual que causa la luz afecta al sueño, los sistemas audiovisuales (AVS) son de gran ayuda ya que logran proporcionar de manera potencial un servicio para promocionar el sueño, la realidad virtual (VR) siendo una tecnología moderna ofrece una solución audio y visual para sintetizar voces y luces en alta calidad.

Sin embargo, García, Naranjo, Max, Durán y Aparicio (2022) mencionan que la población no tiene en cuenta que la higiene del sueño es importante para la vida humana y esto se debe al desconocimiento que existe por parte de la sociedad sobre este tema, lo cual es preocupante ya

que al mantener una calidad de sueño adecuada ayuda a tener una actividad normal que favorece física y mentalmente a los individuos.

2.2 Teorizante de enfermería: Katharine Kolcaba

Katharine Kolcaba realiza una publicación de un análisis que realizó junto a su marido, su análisis se centra en el concepto del confort, a partir de esto realiza un diagrama en el cual recolecta los aspectos de comodidad. Kolcaba usa la comodidad como meta de cuidado, además situó la comodidad en una teoría intermedia y evidenció la teoría en un estudio de intervención (Vizcaino y Donatella, 2020).

El alivio de la teorizante de Orlando, la tranquilidad de la teorizante de Henderson y la trascendencia de la teorizante de Paterson y Zderad se utilizan con la finalidad de lograr simplificar y elaborar los tipos de confort del análisis conceptual de Kolcaba, cuando se juntan estos tres tipos de confort con los cuatro contextos los cuales son físico, psicoespiritual, sociocultural y ambiental los cuales se lograron gracias a la revisión bibliográfica realizada por enfermería, se forma una estructura taxonómica y de esta se consideran las complejidades del confort (Vizcaino y Donatella, 2020).

Los conceptos paradigmáticos considerados en la teorizante de Kolcaba son la enfermería, el paciente, el entorno y la salud. La enfermería toma en cuenta las necesidades del confort con la finalidad de poder crear medidas para satisfacerlas, además realiza una revaloración de los niveles después de implementar las medidas, con el objetivo de comparar el nivel de confort antes y después de las medidas aplicadas (Vizcaino y Donatella, 2020).

El paciente como concepto paradigmático representa los individuos, las familias, las instituciones o comunidades a los cuales se les dirigirán los cuidados, por su parte el entorno

son aspectos que pueden ser manipulados por el enfermero o un familiar, con la finalidad de que el usuario se sienta cómodo y la salud hace referencia a la función adecuada de la persona, familia o la comunidad (Vizcaino y Donatella, 2020).

Con referencia a la teoría del confort se menciona que está compuesta por tres partes, en la parte uno se comprueba que los receptores se ven beneficiados si se realizan intervenciones en el confort, debido a que este aumenta después de una intervención ya durante estas se tratan las necesidades humanas básicas como lo son el reposo, la homeostasis, se lleva a cabo comunicación terapéutica y además se trata al receptor como ser holístico durante la intervención, por otra parte estas suelen funcionar como complemento para la ayuda técnica brindada (Vizcaino y Donatella, 2020).

Continuando con el párrafo anterior la parte dos menciona que, a mayor intervención en las conductas de búsqueda de salud, mayor es el confort por parte de los receptores y la parte tres asegura que a mayor intervención en las conductas de búsqueda de salud se interpreta como mejor calidad de asistencia, lo cual favorece a la institución en cuanto a capacidad de recolección de pruebas que serán de importancia a la hora de mejorar prácticas y políticas (Vizcaino y Donatella, 2020).

Como se sabe el descanso es proceso fundamental e importante en la vida humana, este incluye el reposo y el sueño, y el personal de enfermería juega un papel importante en la promoción de la salud, a la hora de abordar a un usuario el personal de enfermería puede hacer la diferencia para lograr que una persona adopte hábitos saludables, en la teoría de Katharine Kolcaba se hace hincapié a la importancia del abordaje por parte del profesional.

Actualmente se conoce que el adulto joven está expuesto a múltiples factores que afectan directamente al sueño la presente teoría de confort toma en cuenta esto y se ve relacionada directamente con él trabajo debido a que el confort se relaciona de manera directa con el ambiente que rodea a cada individuo, ya sea a nivel individual o social, además la presente teoría abarca de manera directa el descanso del individuo y busca a mejorar las prácticas de salud de los individuos mediante intervenciones directas.

En el caso del profesional de enfermería este siempre buscará o tendrá como objetivo abordar el cuidado del confort en los diferentes escenarios donde vaya a actuar. En la teoría de Kolcaba se hace referencia a la importancia de la intervención por parte del profesional de enfermería ya que mayor intervención mayor satisfacción se logra en el paciente y por ende este podrá desarrollar practicas adecuadas para mejorar la higiene del sueño y mejorar la calidad del sueño a raíz de las intervenciones proporcionadas por el profesional.

No es fácil modificar el comportamiento de las personas ya que actualmente el mundo se encuentra en constante cambio y en el caso de los adultos jóvenes deben adaptarse a muchos de estos cambios, sin embargo, adaptar o no una conducta que mejore la calidad del sueño puede generar cambios muy beneficiosos en los individuos y la intervención de enfermería cumple un papel fundamental para esto.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La investigación es una revisión sistemática de artículos y estudios científicos en España, Estados Unidos y México de los años 2017 al 2022, con un enfoque cuantitativo. En la cual se va a analizar los resultados cuantitativos de los diferentes artículos y estudios científicos relacionados con el tema en estudio.

El tipo de enfoque cuantitativo es aquel que trata con fenómenos que se pueden medir a través del uso de técnicas estadísticas, para posteriormente analizar los datos recolectados (Sánchez, 2019).

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Ochoa y Yunkor (2019) mencionan que este tipo de estudio es el que forma parte de la investigación cuantitativa, este tipo de investigación posee solo una variable de estudio llamada variable de interés, esta investigación es de naturaleza univariado, se toman en cuenta los elementos que se encuentran presentes en el entorno, los factores son de caracterización ya que se encuentran asociados con la variable de interés y estos se obtienen de la población.

La presente investigación es de tipo descriptiva, tiene como meta buscar especificaciones, rasgos y características del tema que se está investigando, así como determinar la información de las variables.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISISU OBJETOS DE ESTUDIO

3.3.1 Población

El total de artículos revisados fue de 574

3.3.2 Muestra

La muestra seleccionada para esta investigación fue un total de 18, los cuales fueron sometidos a una serie de criterios de inclusión

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla N° 1

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
<ul style="list-style-type: none"> • Artículos científicos sobre higiene del sueño en España, Estados Unidos y México • Artículos científicos sobre la calidad del sueño en personas adultas jóvenes en España, Estados Unidos y México • Artículos científicos en español y en inglés • Estudios sobre la aplicación de estrategias que beneficien la higiene del sueño en la persona adulta joven • Estudios sobre calidad de vida de la persona adulta joven realizados entre los años 2018 al 2022 	<ul style="list-style-type: none"> • Estudios con más de 5 años de antigüedad • Artículos científicos sobre trastornos del sueño

3.3.4 Fuentes

Los artículos seleccionados para esta investigación se encontraron en Google Académico, Revista Cenit, Elsevier, Taylor & Francis, Cambridge University Press, Springer Nature y Oxford University Press.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

3.4.1 Revisión bibliográfica

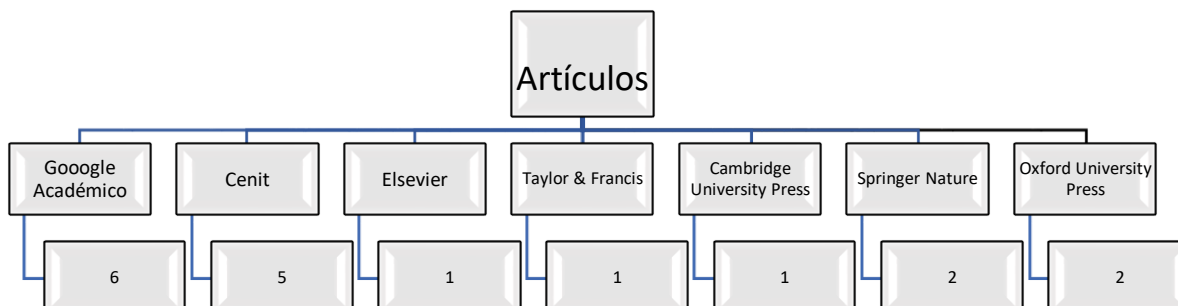
Se realiza la revisión de documentos, informes, trabajos finales de graduación, revistas, artículos y leyes de España, Estados Unidos y México que se relacionen con el sector salud, las cuales permitieron la recopilación de la información para el desarrollo y la construcción del marco teórico y metodológico del trabajo.

3.4.2 Publicaciones científicas

La presente investigación utilizó como principal instrumento una lista ordenada, esta lista facilita la tabulación de los datos provenientes de diferentes artículos científicos, los cuales fueron analizados, estudiados y recolectados de manera cuidadosa, con el propósito de obtener la información relevante para completar la investigación, los documentos seleccionados debían de cumplir como mínimo con dos criterios de inclusión.

Tabla N° 2

Lista ordenada datos para la información



Fuente: Elaboración propia, 2022

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo se realizará mediante la observación y el análisis de información ya que ninguna de las variables que forman parte del trabajo será manipulada directamente, se lleva a cabo una investigación con la información recopilada con diseño no experimental de tipo transversal ya que la búsqueda se realiza en un tiempo específico y en una única vez.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Objetivos	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Identificar la higiene del sueño en las personas adultas jóvenes de España, Estados Unidos y México según revisión sistemática	Higiene del sueño	Rebolledo y Roa (2022) mencionan que la higiene del sueño es un conjunto de estrategias necesarias para conciliar el sueño de manera efectiva.	La higiene del sueño es aquella que está compuesta por actitudes o hábitos de las personas que permiten o no conciliar el sueño, usualmente existen factores que afectan o benefician la higiene del sueño, estos suelen ser factores ambientales y conductuales de las personas, estos pueden interferir en el descanso por ejemplo las horas de sueño, el entorno, incluso características propias de cada individuo como edad, sexo, etnia modifican la calidad del sueño.	Sueño Higiene del sueño	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad física - Dieta - Edad - Sexo - Etnia/raza - Entorno (ambiente) 	Lista de cotejo






Reconocer la calidad de vida de la persona adulta joven y su relación con la calidad del sueño según revisión sistemática.	Calidad de vida	Hernández et al. (2022), define la calidad de vida como la percepción que poseen las personas de su posición en la vida, con respecto a la cultura y los sistemas de valores que rodean al individuo.	La calidad de vida es aquella que toma en cuenta aspectos de carácter individual o grupal, además la calidad de vida hace referencia también a niveles de generalización como sociedad, comunidad y pasa por aspectos mentales.	Calidad de vida Salud psicológica	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades de la vida diaria - Nivel de educación - Salud mental 	Lista de cotejo
--	-----------------	---	---	--	---	-----------------

3.7 PLAN PILOTO

Se realiza el plan piloto a través de la búsqueda inicial de cinco artículos que cumplan al menos dos criterios de inclusión establecidos en la presente investigación, por medio de una lista de cotejo se seleccionan los artículos que cumplen los criterios, se procede a marcar con una equis los criterios que no se cumplen y con un asterisco los criterios que si se cumplen.

Tabla N° 3

Lista ordenada de los criterios para la clasificación de los datos de la información

Criterios de inclusión	Artículos científicos sobre higiene del sueño en España, Estados Unidos y México	Artículos científicos sobre la calidad del sueño en personas adultas jóvenes en España, Estados Unidos y México	Artículos científicos en español y en Inglés	Estudios sobre la aplicación de estrategias que beneficien la higiene del sueño en la persona adulta joven	Estudios sobre calidad de vida de la persona adulta joven realizados entre los años 2018 al 2022
Links de los artículos					

Fuente: Elaboración propia 2022

De las bases de datos, se obtuvieron 5 artículos científicos, los cuales están distribuidos de la siguiente manera: España 1, Estados Unidos 3 y México 1.

CAPITULO IV
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 RESULTADOS

4.1.1 Publicaciones según países

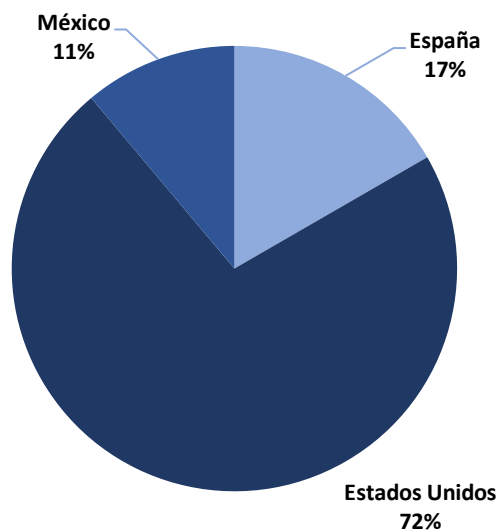


Figura n°1 Distribución porcentual de los países seleccionados según bases de datos. Revisión sistemática 2017-2022. Fuente: Elaboración propia

La distribución porcentual de los países seleccionados se encuentra predominada por Estados Unidos con un 72% (n=13), seguido de España con un 17% (n=3), por último, México con un 11% (n=2).

4.1.2 Distribución de las publicaciones científicas

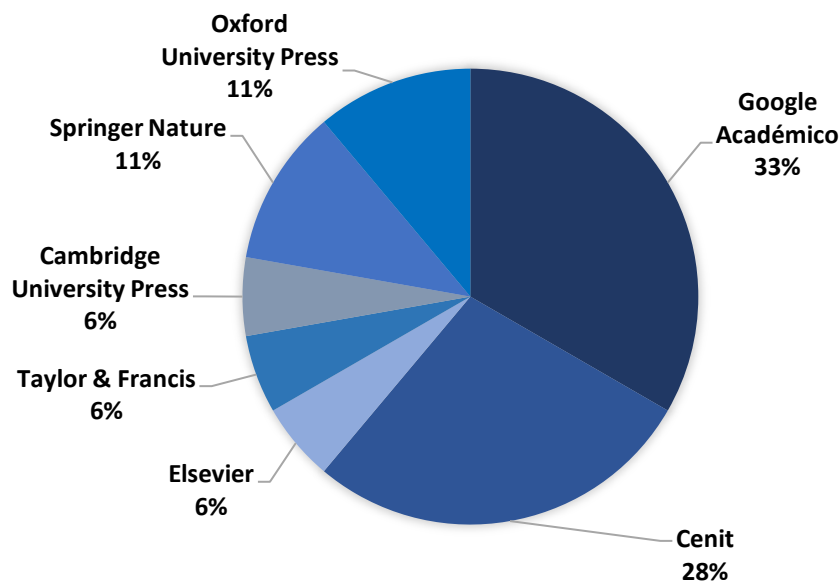


Figura n°2 Distribución porcentual del total de publicaciones científicas seleccionadas según bases. Revisión sistemática 2017-2022. Fuente: Elaboración propia.

La base de datos predominante en la selección de artículos es Google Académico con un 33% (n=6), las bases de datos menos predominantes son Cambridge University Press, Taylor & Francis y Elsevier con un 6% (n=1) cada una.

4.1.3 Distribución actividades de la vida diaria

Tabla N° 4

Distribución actividades de la vida diaria

Actividad	Absoluto	Porcentaje	Total
Estudiar	14	78%	100% (n=18)
Trabajar	9	50%	100% (n=18)
Actividad física	6	33%	100% (n=18)

Fuente: Elaboración propia, 2022

La actividad de la vida diaria predominante corresponde a estudiar con un 78% (n=14), seguido por el trabajo con un 50% (n=9), por último, se encuentra la actividad física con un 33% (n=6).

4.1.4 Distribución porcentual de factores que afectan al sueño*Tabla N°5**Distribución porcentual de factores que afectan al sueño*

Alteración	Absoluto	Porcentaje	Total
Bebidas (energéticas, café, alcohol)	6	33%	100% (n=18)
Salud mental alterada	6	33%	100% (n=18)
Ausencia de actividad física	3	17%	100% (n=18)
Dieta inadecuada	4	22%	100% (n=18)
Mayor IMC	7	39%	100% (n=18)
Ambiente	3	17%	100% (n=18)
Uso del celular antes de dormir	2	11%	100% (n=18)

Fuente: Elaboración propia, 2022

El factor predominante que afecto al sueño se encuentra dominado por un mayor IMC con un 39% (n=7), el factor menos predominante es el uso de celulares antes de dormir con un 11% (n=2).

4.1.5 Intervenciones que mejoran la calidad del sueño

Tabla N°6

Intervenciones que mejoran la calidad del sueño

Intervenciones	Absoluto	Porcentaje	Total
Intervención nutricional	4	22%	100% (n=18)
Actividad física	6	33%	100% (n=18)
Regulación emocional	3	17%	100% (n=18)

Fuente: Elaboración propia, 2022

La intervención predominante que mejora la calidad del sueño es la actividad física con un 33% (n=6), seguido por la intervención nutricional con 22% (n=4), la menos predominante está conformada por regulación emocional con un 17% (n=3).

4.1.6 Afectación de la calidad del sueño según sexo

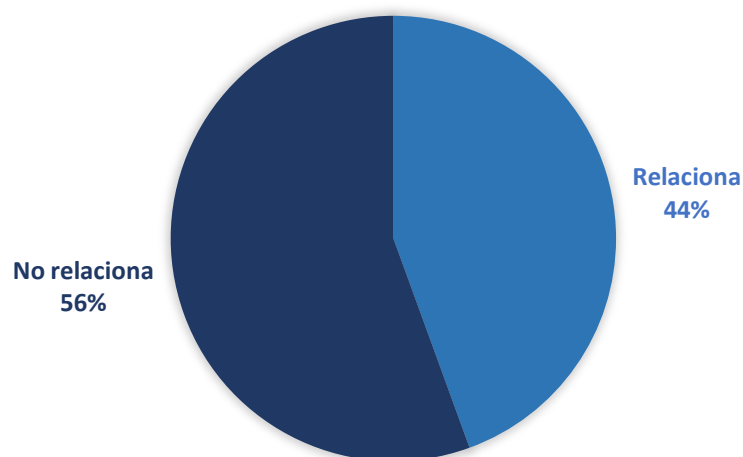


Figura n°3 Distribución porcentual de la afectación de la calidad del sueño relacionada al sexo basado en estudio seleccionados. Revisión sistemática 2017-2022. Fuente: Elaboración propia.

Según distribución porcentual el 56% (n=10) de los artículos no relaciona sexo con calidad de sueño, por otra parte, el 44% (n=8) encuentra relación entre sexo y calidad de sueño.

4.1.7 Afectación de la calidad del sueño según raza/etnia

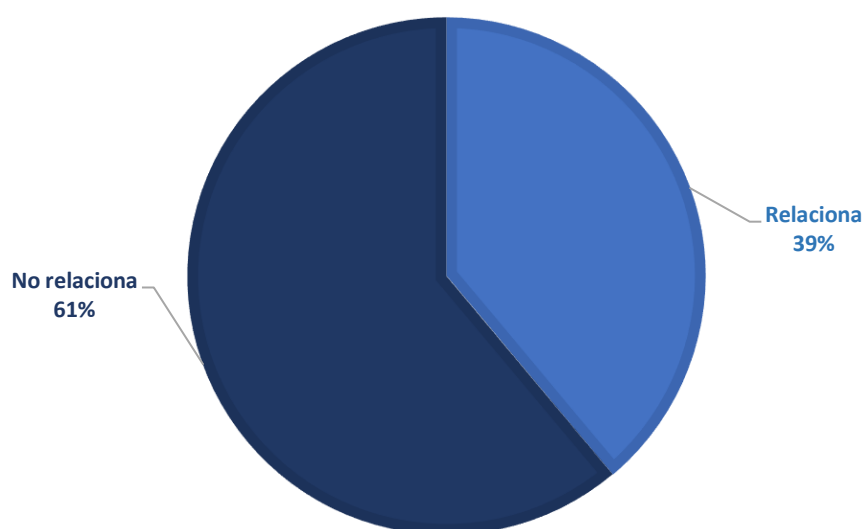


Figura n°4 Distribución porcentual de la afectación de la calidad del sueño relacionada a la raza/etnia basada en estudios seleccionados. Revisión sistemática 2017-2022. Fuente: Elaboración propia.

La no relación que mencionan los artículos entre calidad de sueño y raza/sexo es de 61% (n=11), mientras que la relación que hay entre raza /sexo, reflejada por los artículos es de 39% (n=7).

4.1.8 Calidad de sueño relacionado a nivel académico

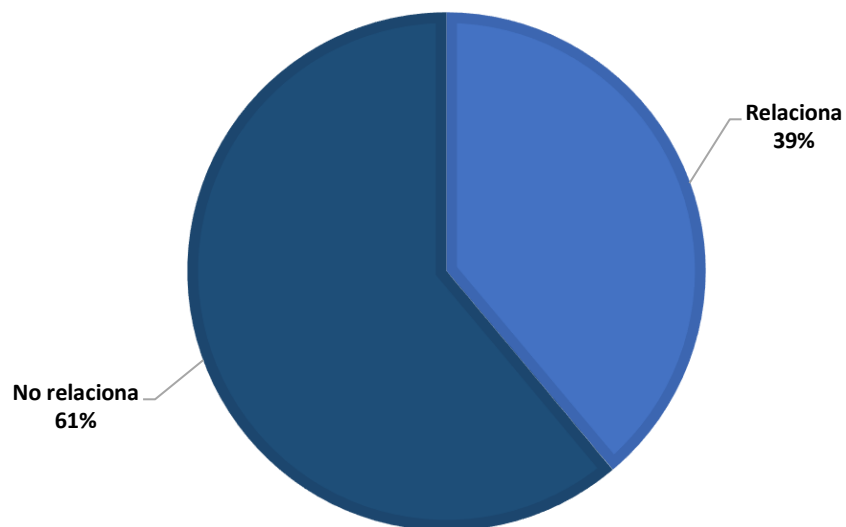


Figura n°5 Distribución porcentual del sueño relacionada al nivel académico basada en estudios seleccionados. Revisión sistemática 2017-2022. Fuente: Elaboración propia.

La distribución porcentual considera que el 61% (n=11) de los artículos no relaciona sueño y nivel académico, por otra parte, el 39% (n=7) de los artículos relaciona sueño y nivel académico.

4.1.9 Calidad de sueño relacionado a la salud mental

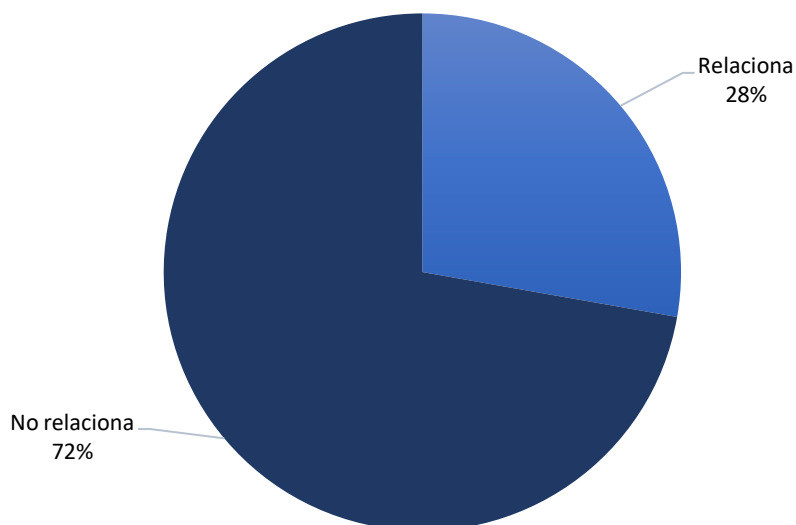


Figura n°6 Distribución porcentual del sueño relacionada a la salud mental basada en estudios seleccionados. Revisión sistemática 2017-2022. Fuente: Elaboración propia.

Según distribución porcentual de los artículos el 72% (n=13) no relaciona salud mental con sueño, sin embargo, el 28% (n=5) muestra relación entre sueño y salud mental.

4.1.10 Estudios que reportan tiempo de descanso

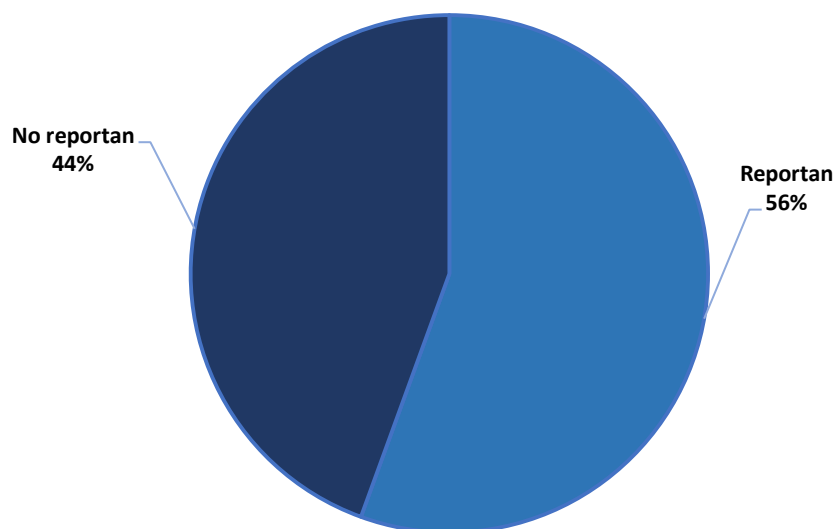


Figura n°7 Distribución porcentual de estudios que reportan tiempo de descanso. Revisión sistemática 2017-2022. Fuente: Elaboración propia.

Basándose en los porcentajes obtenidos de los artículos, el 56% (n=10) reporta tiempo de descanso, mientras que el 44% (n=8) no reporta tiempo de descanso.

CAPITULO V
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN O EXPLICACIÓN DE LOS RESULTADOS

Zerón et al. (2019) menciona que la adultez joven es un periodo cuyo proceso se ve marcado por transiciones muy importantes como lo es la independización que conlleva en si la salida del hogar, y aumentó de la toma de decisiones de manera autónoma, este periodo es de suma importancia, sin embargo, adultos jóvenes muchas veces pasan por alto el establecer prácticas o patrones de comportamiento saludable a largo plazo, esto incluye desde conductas alimentarias, actividad física o el sueño.

Gómez, Munévar y Yepes (2022), mencionaron que la higiene del sueño se puede tomar en cuenta como estrategia para lograr prevenir y tratar problemas relacionados con el sueño y la calidad de vida de los individuos, el aumentar hábitos adecuados para dormir como lo son utilizar la habitación y cama exclusivamente para dormir, evitar ya sea leer, estudiar y realizar actividades de ocio, así como irse a la cama con mente clara y relajada, ya que la ansiedad el enojo y la preocupación pueden afectar directamente al sueño.

Además, como menciono Ponce (2021) la higiene del sueño es buena higiene del sueño o mala higiene del sueño, dependiendo de la situación en la que se encuentra el individuo para lograr conciliar el sueño, la buena higiene del sueño será aquella donde la situación del individuo posee las mejores condiciones para lograr conciliar el sueño. Según resultados encontrados la higiene del sueño de los adultos jóvenes de España, Estados Unidos y México se puede determinar y se puede considerar que la higiene del sueño se ve afectada y no es la más adecuada en esta población, debido a que durante la investigación se encontraron factores como falta de actividad física, consumo de ciertos productos o el ambiente modifican la higiene del sueño y la perjudica, dando como resultado un sueño afectado.

Wang y Boros (2020) hicieron énfasis en que la práctica de ejercicio como lo es la caminata aeróbica beneficia y tiene un impacto directo sobre el sueño, ya que los resultados obtenidos de un grupo de intervención mostro como el sueño mejoro con la intervención directa realizada, durante el estudio se determinó como el grupo que practica actividad física muestra mejoría en su calidad de sueño comparado con el grupo que mantuvo un estilo de vida sedentario. Comparado con los resultados encontrados en la presente investigación, esto es similar ya que como se mencionó la actividad física es una intervención que mejora la calidad de sueño en los adultos jóvenes de los países elegidos.

Por su parte, Arbinaga et al. (2019) menciona que aquellos que no cumplen con niveles de actividad física recomendada, presentan una peor calidad de sueño. Los hallazgos de la revisión mencionan como la actividad física mejora la calidad del sueño.

Tomando en cuenta lo anterior la enfermera al abordar el contexto físico mencionado en la teoría de Kolcaba puede incentivar a los individuos, con la finalidad de que realicen actividad física de manera más continua y como se observó en los resultados expuestos la actividad física es una práctica de higiene del sueño que mejora de manera significativa la calidad de vida y de sueño.

La mala calidad del sueño es un reflejo del consumo de bebidas energéticas, o bebidas con cafeína además del consumo alto de calorías, según los resultados obtenidos la mala calidad del sueño aumenta en la población que consume alimentos en alto contenido calórico y bebidas energéticas y con cafeína, comparado con aquellos que no realizan el consumo de este tipo de productos (Young, et al, 2020). En el caso de los resultados encontrados en la investigación, esto es similar ya que como se observa se puede evidenciar como las bebidas energéticas son el segundo porcentaje más alto el cual afecta el sueño.

Ogilvie et al. (2018) proporcionaron evidencia la cual menciona que las características del sueño más allá del tiempo que permanecen los adultos jóvenes en la cama, el sueño está ligado o relacionado directamente con las conductas alimenticias o con las bebidas que se consumen.

En el presente trabajo se obtuvieron resultados similares, ya que se observó durante la revisión bibliográfica como el consumo de bebidas energéticas, así como la baja ingesta de frutas y verduras afectan directamente el sueño, siendo esta la segunda causa más prevalente que se mostró en los estudios elegidos de personas adultas jóvenes de los países de España, Estados Unidos y México.

La teoría de Kolcaba, se basa en uno de los principios de Henderson, existe la necesidad de comer y beber bien, sin embargo lo obtenido en los resultados permite determinar cómo los adultos jóvenes no se alimentan ni beben adecuadamente, la teoría del confort puede permitir abordar esta necesidad con la finalidad mejorar el confort, con lo mencionado anteriormente si se abordan las conductas que llevan al consumo de bebidas energéticas se pueden intervenir en el consumo de este tipo de bebidas, para mejorar posteriormente la calidad de sueño, además una dieta inadecuada se convierte en el tercer porcentaje más alto de los factores que afectan el sueño.

Jiménez (2017) menciona que un factor importante al cual se le debe tomar en cuenta es el sexo femenino, debido a que cuando se valoró la calidad del sueño estas reportan bastante mala y muy mala calidad de sueño en sus resultados, además estas mujeres presentan en su mayoría una alteración en su patrón del sueño una vez a la semana aproximadamente.

Becker et al. (2018) de la misma manera refirió que en su estudio durante el análisis de resultados se logró encontrar como el sexo femenino reportaba más problemas de sueño que el

sexo masculino, por otra parte, los hombres suelen ir más tarde a la cama que las mujeres, y reportan despertarse más tarde que las mujeres.

Durante la revisión de los diferentes artículos que se utilizaron para desarrollo de la presente investigación, se llegó a los resultados que reflejan una relación directamente entre el sexo femenino y masculino a la calidad de sueño, los artículos mencionan que el sexo femenino es el más afectado.

Enfermería puede intervenir desde el contexto físico mencionado en la teorizante de Kolcaba ya que muchas veces el sexo femenino por los propios procesos fisiológicos por los que pasan suelen sentirse tristes, agobiadas o irritadas mucho más que el sexo masculino, una intervención correcta por parte del profesional de enfermería es la recomendación de la disminución de ansiedad y aumentar la relajación mediante la comodidad, esto se puede lograr mediante ejercicios de respiratorios que aumenten la relajación. Como se mostró en los resultados obtenidos la regulación emocional es una de las mejores estrategias que puede utilizar enfermería para lograr mejorar la calidad del sueño.

Los investigadores descubrieron que durante la etapa adulta joven existe relación entre diferencias raciales/étnicas y calidad de sueño, durante el estudio se encontraron que tanto en hombres como en mujeres con diferencias raciales/étnicas, existe una relación directa que relaciona la raza/etnia con el sueño, durante la investigación los resultados obtenidos determinan que las minorías raciales/étnicas muestran una peor calidad de sueño. (Sa, et al. 2020).

Por su parte, Young et al. (2020) con los resultados obtenidos llegó a la conclusión que, entre mujeres universitarias adultas jóvenes de diversas razas y etnias, se presenta una mala calidad

de sueño y además determina que es muy común la mala calidad de sueño en las mujeres adultas jóvenes.

La investigación que se realizó mostró resultados similares, debido a que durante la investigación los resultados obtenidos efectivamente relacionaron la raza/etnia con peor o mejor calidad de sueño, en los artículos se hace mención que raza de indios americanos o hispanohablantes reportaron una peor calidad de sueño, así como también personas de raza negra mostraron una peor calidad de sueño comparado con personas de raza blanca.

Enfermería siempre debe asimilar la posición de los usuarios teniendo en cuenta la cultura, las creencias o la forma de ver los problemas por parte del individuo, Kolcaba aborda esto en el contexto social, el profesional debe incentivar el apoyo afectivo para que el individuo se sienta acompañado socialmente, ya que como se observó en los resultados uno de los factores que afecta a la calidad del sueño de los individuos es el entorno donde se desarrollen y si enfermera mediante intervenciones logra la inclusión de estas personas a sus diferentes entornos genera tranquilidad en los usuarios y aumentara el confort.

Sancho, (2020) durante su investigación menciona como un gran porcentaje de adultos jóvenes son sumamente dependientes de la tecnología que los rodea, esto se convierte en un problema cuando en sus resultados Sancho menciona como la dependencia tecnológica afecta directamente al sueño y la higiene del sueño se verá afectada por la utilización de tecnología. Los resultados obtenidos demostraron como la utilización de celular afecta directamente al sueño, aunque los porcentajes son menores a los resultados obtenidos por Sánchez, la tecnología afecta directamente al sueño.

Enfermería al abordar el contexto físico mencionado en la teorizante de Kolcaba, logra cambios en los patrones de sueño de los individuos, la enfermera debe promover el sueño y el descanso efectivo, y una de las bases de enfermería es la educación, enfermería debe promover comportamientos y estilos de vida sanos en los adultos jóvenes. La finalidad de la educación es mejorar la higiene del sueño y al poder conocer y abordar las causas que afectan el sueño la enfermera puede mejorar la calidad de vida de cada usuario.

Hale et al. (2020), hizo énfasis en mencionar que a la salud del sueño no se le da la importancia que se merece, y que esta se puede beneficiar mediante cambios ambientales, sin embargo, es difícil lograr esto ya que muchas veces estos cambios no se pueden lograr por solo un individuo, la solución es que esta forma parte de las instituciones.

Vizcaino y Donatella (2020) mencionaron que el entorno es cualquier aspecto de tipo institucional, familiar o individual que la enfermera o familia pueda manipular para lograr un mejor confort. En los resultados obtenidos los hallazgos demuestran como el ambiente es uno de los factores que afecta al sueño, es el porcentaje menos significativo de los resultados, sin embargo, se sabe que este afecta directamente al sueño.

Enfermería debe brindar cuidados en cualquier medio ya sea el hospital, la escuela o el hogar, ciertamente en algunos entornos laborales es difícil la intervención, pero la enfermera con todo su conocimiento puede educar al usuario sobre la limpieza del entorno individual con la finalidad de que el individuo convierta su entorno personal en un espacio agradable, que aumente su confort y beneficie el sueño.

Con lo mencionado anteriormente se logró determinar como la teoría de Kolcaba se relacionó directamente con el trabajo, ya que durante la edad adulta joven las personas se desarrollarán

en diferentes entornos y ambientes, que muchas veces pueden ser manipulados por el personal profesional de enfermería para lograr obtener un nivel de confort para mejorar el descanso.

Hernández et al. (2022), definió la calidad de vida como la percepción que poseen las personas de su posición en la vida, con respecto a la cultura y los sistemas de valores que rodean al individuo. Jansen et al. (2021) mencionan que durante la edad adulta joven las personas experimentan una independencia creciente, la cual va acompañada con múltiples responsabilidades, además durante esta etapa suelen ocurrir los eventos de la vida más importantes como contraer matrimonio o encontrar un trabajo, estos factores de la vida diaria son los que pueden contribuir al sueño.

AlSaif, (2018) en sus resultados logro observar como en los residentes de medicina, haya prevalencia de mala calidad de sueño, esto relacionado a la especialidad en la que se encuentren, además menciona que horarios de guardia y trabajos nocturnos son factores que perjudican al sueño.

Tomando en cuenta lo mencionado, las jornadas de trabajo pueden transformarse en un riesgo psicosocial ya que muchas veces los adultos jóvenes sacrifican tiempo con sus familiares o personas cercanas y esto puede provocar estrés en los trabajadores. Como se sabe la teoría de Kolcaba valora el aspecto psicosocial en su teoría y además recalca que los usuarios deben ser educados por el profesional de enfermería sobre las acciones que mejoren y ayuden a favorecer la salud individual como por ejemplo que la enfermera eduque sobre los riesgos de jornadas laborales extensas y a la vez brinde consejos con la finalidad de mejorar la calidad de vida y del sueño.

En los resultados que se obtuvieron en esta investigación se logró observar que las actividades de la vida diaria son estudiar, trabajar y realizar actividad física, actividades de la vida diaria que pueden ya sea o alterar o mejorar la calidad de vida, lo cual por ende mejoraría o empeora la calidad del sueño.

Becker et al. (2018) menciona que los estudiantes universitarios frecuentemente presentan dificultades para conciliar el sueño, los resultados obtenidos muestran como una parte de estudiantes universitarios presentan problemas de sueño, por su parte los estudiantes describen la calidad del sueño como mala y reportan que no cumplen con el total de horas recomendadas para personas adultas jóvenes.

Los resultados que se obtuvieron en la presente investigación lograron determinar como el nivel académico afecta al sueño y por ende este afecta la calidad de vida de los adultos jóvenes, ya que un sueño poco reparador me afecta directamente la salud mental, siendo esta un determinante importante para la calidad de vida individual.

Kolcaba se basa en uno de los trece principios de Virginia Henderson para desarrollar los tipos de confort, este principio es el de poder descansar y dormir, en el presente estudio se puede utilizar la teoría del confort para tratar esta misma causa ya que, como se explica y según resultados obtenidos hay relación entre nivel académico y sueño, durante la etapa adulta joven una de las actividades de la vida diaria es estudiar esto igualmente se muestra en los resultados obtenidos, por ende muchas veces esto representa una carga más, la cual afecta directamente el sueño y al afectar el sueño, afecta la calidad de vida de las personas jóvenes.

Enfermería brinda tranquilidad, confort y bienestar y alivian tanto dolor físico como mental en los usuarios, el enfermero satisface las necesidades básicas y prioriza la calidad del cuidado, los

enfermeros disminuyen los factores estresantes, realizan planes y ejecutan intervenciones y acciones necesarias para favorecer la calidad de vida de los usuarios, con las intervenciones y las acciones necesarias como lo es la intervención emocional que abarca el contexto psicoespiritual mencionado por la teoría de Kolcaba el sueño.

Zhang et al. (2018), menciono que se debe estar atento a la calidad del sueño y la salud mental de las personas adultas jóvenes, debido a que puede afectar en un futuro el rendimiento de los jóvenes, además sus resultados mencionan como una mala calidad del sueño se asocia de manera positiva con ansiedad y estrés.

En la investigación que se realizó los resultados demostraron que existe una relación entre salud mental y sueño, la relación que muestran los estudios es pequeña, sin embargo, se logró determinar que muchas de las actividades de la vida diaria, el rol que desempeñe la persona el ambiente donde se encuentre se pueden desarrollar afecciones en salud mental como ansiedad o estrés que se relacionan directamente con la salud mental.

Garza (2022) menciono como las emociones negativas tienen efecto sobre la calidad del sueño, aquellos adultos jóvenes con pobre sueño experimentan aumento en sentimientos negativos y los que poseen un buen sueño experimentan una disminución notable en las emociones negativas.

La teoría de Kolcaba determinó que una de las intervenciones importante es la psicológica, como se observa anteriormente la salud mental está ligada directamente al sueño y se debe de atender esta parte psicológica para obtener un sueño óptimo en los individuos.

Mollá y Wondie (2021) mencionaron, que el estrés y la depresión juegan un papel muy importante en la higiene del sueño, ya que existe una relación significativa demostrada en sus

resultados, la cual a la hora de analizar demuestra que, entre la mala práctica de higiene del sueño y los indicios del estrés y depresión, además el estrés aumenta las posibilidades de poseer practicas inadecuadas de higiene del sueño.

Herawati y Gayatri (2019) demostraron como existe una correlación muy directa entre estrés y el sueño de los adultos jóvenes, generando como consecuencia que la calidad de sueño sea mala, además la correlación indica que un joven con mala calidad de sueño desarrolla niveles de estrés más altos, comparado con un joven que posea una buena calidad de sueño.

Los resultados del estudio demostraron como la salud mental está ligada directamente al sueño, además una de las intervenciones es la emocional, se realiza ya que como lo mencionan los artículos personas adultas jóvenes se ven expuestos a niveles de estrés, como se menciona anteriormente, la afectación de la salud mental, afecta la higiene del sueño y es así como se puede mencionar que una calidad de vida donde común mente la persona vea afectada su salud mental, lleva a tener malas prácticas de higiene del sueño.

Jiménez (2017), determino como existe una relación entre higiene de sueño y salud mental, ya que en su estudio hay jóvenes los cuales reportan una mala salud mental la cual afecta directamente al sueño, al no haber una satisfacción tanto físicas como mentales en esta población hay una pobre higiene del sueño además se le debe sumar el escaso conocimiento sobre prácticas adecuadas de higiene del sueño.

En el estudio se determinó como una parte de la población se dedica a estudiar, además que otra parte tiene afectación directa de salud mental, se muestro una relación entre higiene del sueño y salud mental además la higiene del sueño depende en gran parte de la calidad de vida, ya que

como se mencionó anteriormente durante el trabajo la calidad de vida también toma en cuenta el aspecto mental.

Enfermería debe brindar confort y bienestar al usuario con los conocimientos adquiridos, el profesional debe de brindar tranquilidad mental y física a cada usuario para lograr satisfacer las necesidades básicas, al aumentar la comodidad y disminuir los factores estresantes, al realizar intervenciones, planificar y llevara a cabo las acciones necesarias, se favorece la salud del usuario y si se trata la parte de la salud mental basándose en la teoría del Kolcaba abordando la parte psicoespiritual el confort aumenta y por ende como se menciona en los resultados la higiene del sueño mejorara.

Ugalde (2019) al realizar su investigación en un grupo de estudiantes universitarios, menciona como la ausencia de actividad física, la prevalencia de obesidad, además de la carga académica o la alta carga laboral son aspectos del estilo de vida que afectan directamente a la población adulta joven y se relaciona directamente al sueño.

Lo mencionado anteriormente al compararlo con los resultados obtenidos durante la investigación, se logró determinar como en las actividades de la vida diaria el estudiar y el trabajar son las actividades de mayor porcentaje que desarrollan los adultos jóvenes, además de que la actividad menos predominante y con porcentaje más bajo es la actividad física, esto no se aleja mucho de los resultados obtenidos por Ugalde, ya que como se vio en los resultados el nivel académico, la ausencia o presencia de actividad física, entre otros factores son factores que se relacionan directamente a la calidad del sueño de los adultos jóvenes.

Además como se observa con las descripciones anteriores se logró determinar cómo hay una relación directa entre la higiene del sueño y al calidad de vida de las personas debido a que

durante los resultados obtenidos se puede notar como aspectos psicológicos, comportamientos individuales o el estilo de vida que llevan los adultos jóvenes tienen una influencia directa en la práctica de higiene del sueño, y por ende la higiene del sueño y calidad del mismo determina la calidad de vida de las personas.

Kolcaba en su teoría busca aumentar la comodidad, con la finalidad de que aumente la búsqueda de prácticas de salud, ella atiende el confort debido a que esto es una necesidad básica del ser humano, con el presente trabajo se puede determinar como el aplicar la teorizante de Kolcaba beneficiaria a las personas adultas jóvenes ya que como se observa a través del trabajo hay ciertas prácticas que mejoran la higiene del sueño, y otras que lo perjudican sin embargo si se logra intervenir en las prácticas que no benefician la higiene del sueño al aumentar el confort, ya que como menciona Kolcaba el confort abarca aspectos, físicos o psicológicos o ambientales, el confort aumentara y los adultos jóvenes buscaran mejores prácticas de higiene del sueño, que me determinaran una mejor calidad de vida.

Enfermería con todo su conocimiento tiene la responsabilidad y la habilidad necesaria para educar de manera individual a cada usuario, a día de hoy al implementar la teorizante de Kolcaba esta abarca diferentes contextos y cada uno de manera individual mejoran de manera significativa la higiene del sueño debido a que puede implementarse en cualquier tipo de ambiente o situación, sin embargo la educación debe ser constante como lo menciona la teoría ya que solo de esta manera se verán resultados positivos como adoptar prácticas saludables por parte de cada uno de los usuarios.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

A manera de conclusión se puede mencionar que la población adulta joven se ve comprometida y afectada en diferentes aspectos del sueño, ya que durante esta etapa se exponen a cambios en sus vidas, tales como ingreso a la universidad, conseguir un trabajo o realizar una vida autónoma.

Como conclusión se puede determinar como la higiene del sueño se relaciona a la calidad del sueño, ya que según resultados obtenidos al realizar prácticas adecuadas de higiene del sueño como lo es la realización de actividad física, la calidad del sueño mejora considerablemente.

Según resultados obtenidos se puede identificar como la higiene del sueño de los adultos jóvenes se ve afectada y no es la más adecuada, debido a que los resultados demuestran como prácticas inadecuadas de higiene del sueño como el consumo de bebidas energéticas o las dietas inadecuadas son de los resultados más altos que afectan a la calidad del sueño.

Los resultados obtenidos demuestran como la calidad de vida tiene una relación directa con la calidad del sueño debido a que aspectos como salud mental afectan a la calidad del sueño, además el entorno o el ambiente donde se desarrollen las personas también afecta a la calidad del sueño de los adultos jóvenes.

La teoría del confort se aplica a los adultos jóvenes mediante los cuatro contextos los cuales son físico, ambiental, social y psicoespiritual mencionados en la teorizante de Kolcaba, estas acciones a su vez brindan sensación de alivio, trascendencia y tranquilidad a cada adulto joven debido a la relación entre los cuatro contextos y los tipos de confort, lo que me permite abordar de manera holística y en cualquier situación a cada usuario con la finalidad de mejorar la calidad de vida y la higiene del sueño mediante educación.

Este trabajo busca en los profesionales de enfermería crear conciencia para que apliquen la teoría del confort no solo en ambientes hospitalarios, sino también en mas comunes como universidades, trabajos e incluso colegios, o en cualquier ambiente donde se desarrolle el adulto joven, ya que como se comprobó las intervenciones en los diferentes contextos mencionados en

la teorizante son eficaces para mejorar la calidad del sueño mediante el mejoramiento de hábitos en la higiene del sueño y a su vez se muestra mejora en la calidad de vida de cada individuo.

Por último, se concluye que la higiene del sueño se relaciona a la calidad de vida, ya que cómo los resultados lo demuestran actividades de la vida diaria como lo es el estudiar, poseen una influencia directa en la calidad del sueño, incluso aspectos individuales como raza o sexo influyen directamente en la higiene del sueño.

6.2 RECOMENDACIONES

Recomendaciones para adultos jóvenes

Mantener la misma hora para irse a dormir, además programar una alarma para recordar la hora de dormir.

Si quiere consumir café o te procurar consumirla cuatro horas antes de ir a dormir.

Realizar actividad física de manera regular, pero evitar practicar actividad física tres horas antes de irse a la cama.

Recomendaciones para profesionales de enfermería

Brindar información a los adultos jóvenes sobre consecuencias que tienen las alteraciones del patrón del sueño a corto y largo plazo, con el fin de prevenir e identificarlas a tiempo.

Crear consciencia en los profesionales sobre malos hábitos de higiene de sueño, debido a que muchas veces debido a la carga que poseen no son conscientes o ignoran las consecuencias de una mala praxis de higiene del sueño.

Realizar evaluaciones de manera mensual sobre las prácticas de higiene del sueño de los adultos jóvenes con la finalidad de que estos tomen conciencia sobre su autocuidado.

Al personal de enfermería se puede recomendar el preservar el propio autocuidado tanto en la alimentación, como la realización de ejercicio físico, es decir reflejar el conocimiento que posee en la práctica.

Recomendaciones a instituciones públicas y privadas como universidades o áreas de trabajo.

Llevar a cabo la contratación de personal de enfermería con la finalidad de que dicho profesional puede brindar una atención individualizada, con escucha activa para que pueda identificar factores que afecten el sueño del personal o estudiantes de la institución.

Al personal de diferentes instituciones el profesional de enfermería puede solicitarle realizar un diario donde recoja sus hábitos del sueño con la finalidad de felicitarlo por los correctos hábitos y recomendar modificaciones en aquellos hábitos que deba mejorar.

A las universidades públicas y privadas que cuenten con un profesional de enfermería, solicitarle a este profesional que brinde charlas en diferentes salones con la finalidad de hacer conciencia en la población universitaria sobre correctas prácticas de higiene del sueño.

Recomendaciones para futuras investigaciones.

Reducir el rango de edad, debido a que durante las lecturas se observó más información de adultos jóvenes y mayores, pero en menor cantidad de adolescentes o niños.

Realizar estudios enfocados a personas adultas jóvenes que se encuentran en situación de calle.

REFERENCIAS BIBLIOGRFICAS

AlSaif, H. I. (2019). Prevalence of and risk factors for poor sleep quality among residents in training in KSA. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 14(1), 52-59.

<https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2018.11.007>

Álvarez-Aguirre, A., Blancarte-Fuentes, E., & Tolentino-Ferrel, M. del R. (2021). Sueño y descanso en mujeres estudiantes del área de la salud. *SANUS*, 6, e193.

<https://doi.org/10.36789/sanus.vi1.193>

- Acuña Vila, J. H., & Allende Rayme, F. R. (2022). Asociación entre el estrés académico y la calidad del sueño en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana “Manuel Huamán Guerrero” de la Universidad Ricardo Palma en octubre del 2020. Universidad Ricardo Palma. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/5059>
- Ascue Camargo, I. (2021). Calidad de sueño y rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Escuela Profesional de Medicina, en la Universidad Andina de Cusco, año 2020. <http://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/4724>
- Arbinaga Ibarzabal, F., Fernández Cuenca, S., Fernández Ozcorta, E. J., Toscano Hermoso, M. D., & Joaquín Mingorance, M. (2019). Level of physical activity and sleep characteristics in university students. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20190092>
- Becker, S. P., Jarrett, M. A., Luebke, A. M., Garner, A. A., Burns, G. L., & Kofler, M. J. (2018). Sleep in a large, multi-university sample of college students: Sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. *Sleep Health*, 4(2), 174-181. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.01.001>
- Ehlers, C. L., Wills, D., & Gilder, D. A. (2018). A history of binge drinking during adolescence is associated with poorer sleep quality in young adult Mexican Americans and American Indians. *Psychopharmacology*, 235(6), 1775-1782. <https://doi.org/10.1007/s00213-018-4889-5>
- Fisher, R. S., Dattilo, T. M., Sharkey, C. M., Traino, K. A., Espeleta, H. C., Krietsch, K. N., Chaney, J. M., & Mullins, L. L. (2022). Sleep Patterns Related to Emotion Dysregulation Among Adolescents and Young Adults. *Journal of Pediatric Psychology*, 47(1), 111-120. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsab084>

Fucito, L. M., DeMartini, K. S., Hanrahan, T. H., Yaggi, H. K., Heffern, C., & Redeker, N. S. (2017). Using Sleep Interventions to Engage and Treat Heavy-Drinking College Students: A Randomized Pilot Study. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 41(4), 798-809. <https://doi.org/10.1111/acer.13342>

García Camargo, K. J., Naranjo Martínez, M. C., Max Lázaro, M. A., Durán Murillo, M. S., & Aparicio Villamizar, I. A. (2022). Calidad del sueño y factores asociados en estudiantes de la División Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás, 2022. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/44555>

Garza, L. M. (2022). Effects of sleep quality on stress reactivity. <https://shareok.org/handle/11244/335655>

Garzon, M. G. (2018). Factores personales de los estudiantes de enfermería de 18-35 años y su relacion con el nivel de ansiedad según procedimiento clinico San Jose abril 2018. <http://13.87.204.143.uh.remotexs.xyz/xmlui/handle/cenit/3414>

Gómez Gonzales, I., Munévar Cendales, L., & Yepes Rivera, A. (2022). Circa +: Desarrollo de una App para promover adecuados hábitos de higiene del sueño. <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/6000>

Gouveia, C. J., Welch, K. C., & Goldberg, A. N. (2021). Trastornos del sueño. En A. K. Lalwani (Ed.), *Diagnóstico y tratamiento en otorrinolaringología. Cirugía de cabeza y cuello*, 4e (Vol. 1-Book, Section). McGraw-Hill Education. <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=3029§ionid=260125>
[749](#)

- Hernández-Zambrano, S. M., Castiblanco-Montañez, R.-A., Valencia Serna, A. M., Nonzoque Toro, V., Sánchez Camargo, M. P., Restrepo Rodríguez, L. N., Rodríguez-Vargas, G.-S., Villareal, L., Rubio-Rubio, J.-A., Quintero-Muñoz, E., Gómez Pineda, M. A., Chávez-Chavéz, J., Rivera-Triana, D., Casanova, R., Rojas-Villarraga, A., & Santos-Moreno, P. (2022). Modificaciones en el autocuidado, calidad de vida y adherencia terapéutica en pacientes con artritis reumatoide durante la pandemia por SARS-CoV-2 atendidos por telesalud. *Revista Colombiana de Reumatología*, S012181232200038X. <https://doi.org/10.1016/j.rcreu.2022.03.009>
- Hale, L., Troxel, W., & Buysse, D. J. (2020). Sleep Health: An Opportunity for Public Health to Address Health Equity. *Annual Review of Public Health*, 41(1), 81-99. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040119-094412>
- Herawati, K., & Gayatri, D. (2019). The correlation between sleep quality and levels of stress among students in Universitas Indonesia. *Enfermería Clínica*, 29, 357-361. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.044>
- Huang, J., Ren, L., Feng, L., Yang, F., Yang, L., & Yan, K. (2022). AI Empowered Virtual Reality Integrated Systems for Sleep Stage Classification and Quality Enhancement. *IEEE Transactions on Neural Systems and Rehabilitation Engineering*, 30, 1494-1503. <https://doi.org/10.1109/TNSRE.2022.3178476>
- Jansen, E. C., She, R., Rukstalis, M. M., & Alexander, G. L. (2021). Sleep Duration and Quality in Relation to Fruit and Vegetable Intake of US Young Adults: A Secondary Analysis. *International Journal of Behavioral Medicine*, 28(2), 177-188. <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09853-0>

- Jiménez, C. M. R. (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 del 2017. <http://13.87.204.143.uh.remotexs.xyz/xmlui/handle/cenit/1863>
- Matsangas, P., & Shattuck, N. L. (2020). Sleep quality, occupational factors, and psychomotor vigilance performance in the U.S. Navy sailors. *Sleep*, 43(12), zsa118. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsa118>
- McCabe, B. E., Troy, A. S., Patel, H. H., Halstead, V., & Arana, M. (2018). Development of a University Campus Healthy Sleep Promotion Program. *Issues in Mental Health Nursing*, 39(3), 264-268. <https://doi.org/10.1080/01612840.2017.1397231>
- Molla, A., & Wondie, T. (2021). Magnitude of Poor Sleep Hygiene Practice and Associated Factors among Medical Students in Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *Sleep Disorders*, 2021, e6611338. <https://doi.org/10.1155/2021/6611338>
- Mora, K. C. (2017). Uso de las redes sociales en relación con conductas de riesgo para la salud en la población de 18 a 24 años de edad en Barrio Corazón de Jesús, en Aserrí, en el periodo de mayo-junio del 2017. <http://13.87.204.143.uh.remotexs.xyz/xmlui/handle/cenit/1845>
- Ochoa*, J., & Yunkor*, Y. (2019). El estudio descriptivo en la investigación científica. *ACTA JURÍDICA PERUANA*, 2(2), Article 2. <http://201.234.119.250/index.php/AJP/article/view/224>

- Ogilvie, R. P., Lutsey, P. L., Widome, R., Laska, M. N., Larson, N., & Neumark-Sztainer, D. (2018). Sleep indices and eating behaviours in young adults: Findings from Project EAT. *Public Health Nutrition*, 21(4), 689-701. <https://doi.org/10.1017/S1368980017003536>
- Ponce Reyes, A. F. (2021). Relación entre confinamiento y ciclo sueño-vigilia de acuerdo con la higiene del sueño. <https://repositorioinstitucional.buap.mx/handle/20.500.12371/15843>
- Purani, H., Friedrichsen, S., & Allen, A. M. (2019). Sleep quality in cigarette smokers: Associations with smoking-related outcomes and exercise. *Addictive Behaviors*, 90, 71-76. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.10.023>
- Ramírez Mora, K. (2020). Factores sociales y estilo de vida en los adultos jóvenes, relacionados con la prevención de enfermedades transmisibles y no transmisibles, Upala, Alajuela, 2020 [Thesis, Universidad Hispanoamericana]. <http://13.87.204.143.uh.remotexs.xyz/xmlui/handle/cenit/6227>
- Rebolledo Ramírez, S. A., & Roa Sandoval, G. F. (2022). Hábitos del sueño y funcionamiento afectivo, estrategias de prevención y autocuidado en perspectiva con las neurociencias. <http://repositorio.udec.cl/jspui/handle/11594/9585>
- Riera-Sampol, A., Rodas, L., Martínez, S., Moir, H. J., & Tauler, P. (2022). Caffeine Intake among Undergraduate Students: Sex Differences, Sources, Motivations, and Associations with Smoking Status and Self-Reported Sleep Quality. *Nutrients*, 14(8), 1661. <https://doi.org/10.3390/nu14081661>
- Sa, J., Samuel, T., Chaput, J.-P., Chung, J., Grigsby-Toussaint, D. S., & Lee, J. (2020). Sex and racial/ethnic differences in sleep quality and its relationship with body weight status

among US college students. *Journal of American College Health*, 68(7), 704-711.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1594829>

Sancho Zuñiga, M. M. (2020). Uso y abuso de las tecnologías de información según auto medicación y estilos de vida en adultos de 18-35 años, Vázquez de Coronado, 2019.
<http://13.87.204.143.uh.remotexs.xyz/xmlui/handle/cenit/6038>

Sánchez Flores, F. A. (2019). Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 101-122. <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>

Ugalde Murillo, L. A. (2019). “Práctica de estilos de vida, niveles de actividad física y prevalencia de la obesidad en los estudiantes de medicina y cirugía en la Universidad Hispanoamericana, durante junio 2019”.
<http://13.87.204.143.uh.remotexs.xyz/xmlui/handle/cenit/5839>

Vuelvas-Olmos, C. R., Sánchez-Vidaña, D. I., & Cortés-Álvarez, N. Y. (2022). Gender-Based Analysis of the Association Between Mental Health, Sleep Quality, Aggression, and Physical Activity Among University Students During the COVID-19 Outbreak. *Psychological Reports*, 003329412210862.
<https://doi.org/10.1177/00332941221086209>

Waggener, J., Williamson, K., Shrum, L., & Barnes, J. (2018). The Effects of Body weight on Sleep Quantity and Quality in College Students. 2, 11.
<https://doi.org/10.33790/jphip1100113>

- Wang, F., & Boros, S. (2021). The effect of daily walking exercise on sleep quality in healthy young adults. *Sport Sciences for Health*, 17(2), 393-401. <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00702-x>
- Yapud Vizcaino, E. D. (2020). Dimensiones del confort enfocadas en la teoría de Kolcaba en pacientes encamados. Hospital San Vicente de Paúl. Ibarra, 2019. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/10328>
- Yilmaz, D., Tanrikulu, F., & Dikmen, Y. (2017). Research on Sleep Quality and the Factors Affecting the Sleep Quality of the Nursing Students. *Current Health Sciences Journal*, 43(1), 20-24. <https://doi.org/10.12865/CHSJ.43.01.03>
- Young, D. R., Sidell, M. A., Grandner, M. A., Koenick, C., & Troxel, W. (2020). Dietary behaviors and poor sleep quality among young adult women: Watch that sugary caffeine! *Sleep Health*, 6(2), 214-219. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.12.006>
- Zerón-Ruggerio, Cambras, & Izquierdo-Pulido. (2019). Social Jet Lag Associates Negatively with the Adherence to the Mediterranean Diet and Body Mass Index among Young Adults. *Nutrients*, 11(8), 1756. <https://doi.org/10.3390/nu11081756>
- Zhang, Y., Peters, A., & Chen, G. (2018). Perceived Stress Mediates the Associations between Sleep Quality and Symptoms of Anxiety and Depression among College Nursing Students. *International journal of nursing education scholarship*, 15(1). <https://doi.org/10.1515/ijnes-2017-0020>

GLOSARIO Y ABREVIATURAS

PSQ: Pittsburgh Sleep Quality Index

PSS: Escala de estrés percibido

NREM: sueño de movimiento ocular no rápido

REM: sueño de movimiento ocular rápido

EEG: Electroencefalograma

AVS: Sistemas audiovisuales

VR: Realidad virtual

ANEXOS

Anexo 1 Plan piloto

Publicaciones según países

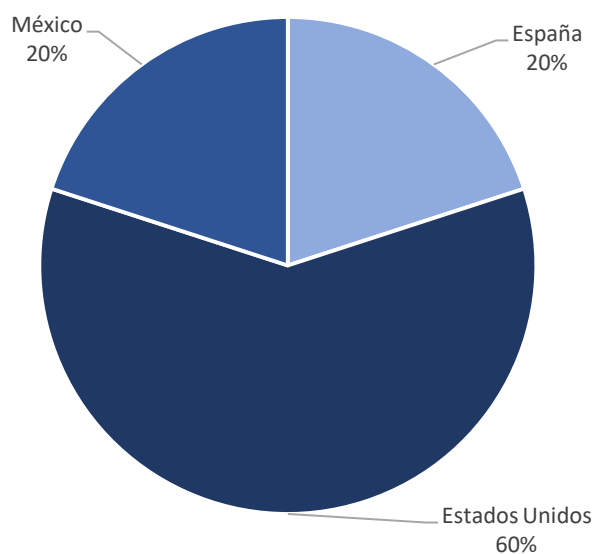


Figura nº8 Distribución porcentual de los países seleccionados según bases de datos. Revisión sistemática 2017-2022. Fuente: Elaboración propia.

Distribución de las publicaciones científicas

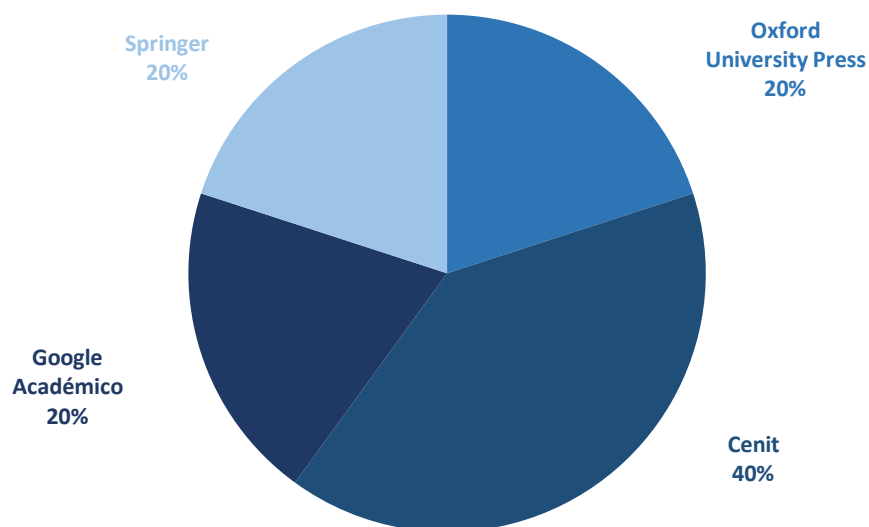


Figura nº9 Distribución porcentual del total de publicaciones científicas seleccionadas según bases. Revisión sistemática 2017-2022. Fuente: Elaboración propia.

Distribución actividades de la vida diaria

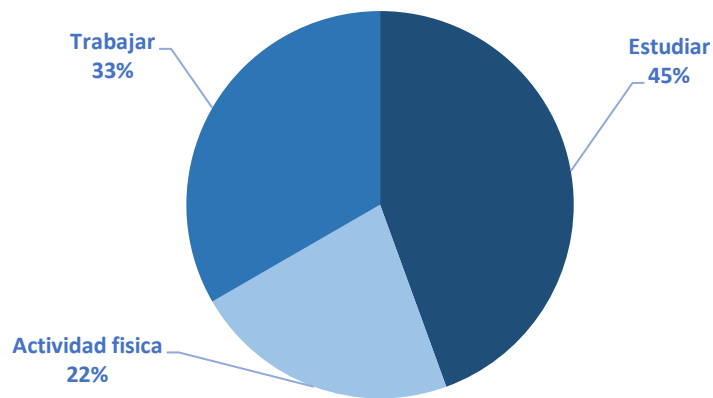


Figura n°10 Distribución porcentual de las actividades de la vida diaria según publicaciones científicas seleccionadas. Revisión sistemática 2017-2022. Fuente: Elaboración propia.

Tabla N°7

Distribución porcentual de factores que afectan la higiene del sueño

Alteración	Absoluto	Porcentaje	Total
Bebidas (energéticas, café, alcohol)	1	20%	100% (n=5)
Salud mental alterada	3	60%	100% (n=5)
Ausencia de actividad física	2	40%	100% (n=5)
Dieta inadecuada	3	60%	100% (n=5)
Mayor IMC	3	60%	100% (n=5)
Ambiente	1	20%	100% (n=5)
Uso del celular antes de dormir	1	20%	100% (n=5)

Fuente: Elaboración propia, 2022

Tabla N°8

Intervenciones que mejoran la calidad del sueño

Intervenciones	Absoluto	Porcentaje	Total
Intervención nutricional	2	40%	100% (n=5)
Actividad física	2	40%	100% (n=5)
Regulación emocional	1	20%	100% (n=5)

Fuente: Elaboración propia, 2022

Afectación de la calidad del sueño según sexo

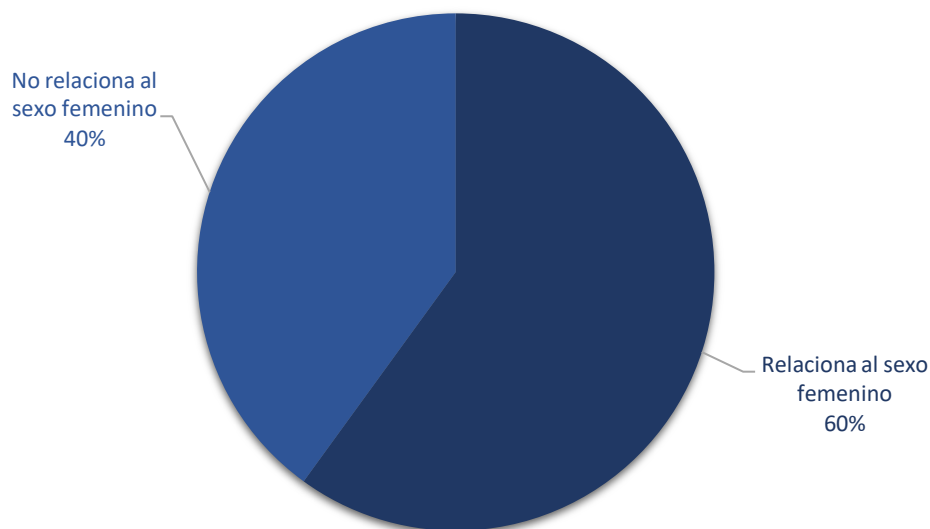


Figura n°11 Distribución porcentual de la afectación de la calidad del sueño relacionada al sexo basado en estudio seleccionados. Revisión sistemática 2017-2022.

Fuente: Elaboración propia.

Afectación de la calidad del sueño según raza/etnia

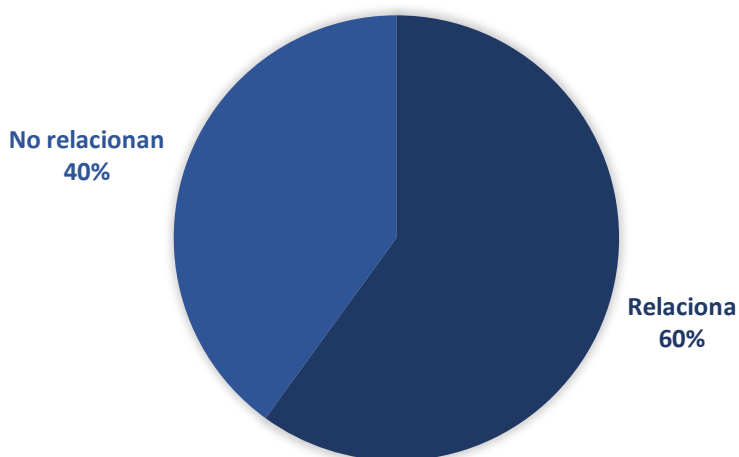


Figura n°12 Distribución porcentual de la afectación de la calidad del sueño relacionada a la raza/etnia basada en estudios seleccionados. Revisión sistemática 2017-2022. Fuente: Elaboración propia.

Calidad de sueño relacionado a nivel académico

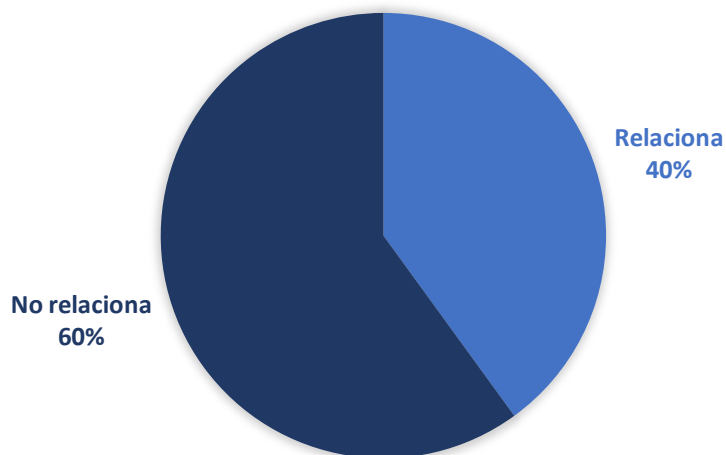


Figura n°13 Distribución porcentual del sueño relacionada al nivel académico basada en estudios seleccionados. Revisión sistemática 2017-2022. Fuente: Elaboración propia.

Calidad de sueño relacionado a la salud mental

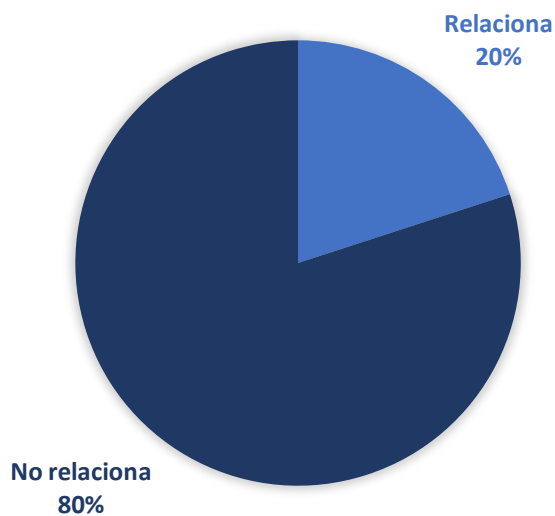


Figura n°14 Distribución porcentual del sueño relacionada a la salud mental basada en estudios seleccionados. Revisión sistemática 2017-2022. Fuente: Elaboración propia.

Estudios que reportan tiempo de descanso

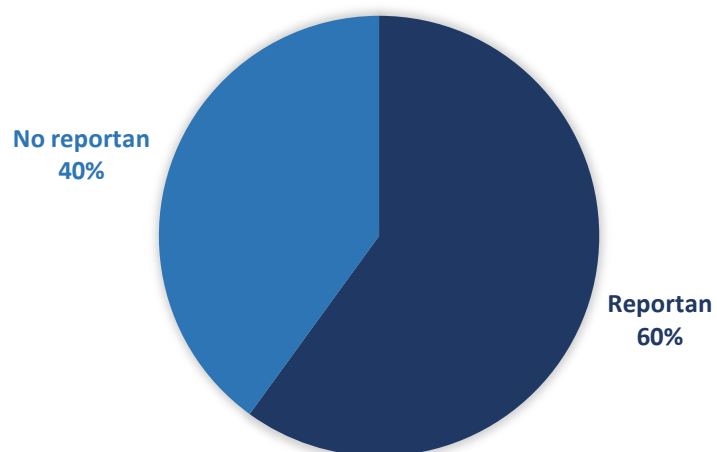


Figura n°15 Distribución porcentual de estudios que reportan tiempo de descanso. Revisión sistemática 2017-2022. Fuente: Elaboración propia.

Tabla N°9

Artículos según criterios de inclusión

Criterios de inclusión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Artículos científicos sobre higiene del sueño en España, Estados Unidos y México	*	*	*	*	*	x	*	x	x	*	x	*	*	x	x	x	*	x
Artículos científicos sobre la calidad del sueño en personas adultas jóvenes en España, Estados Unidos y México	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Artículos científicos en español y en Inglés	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Estudios sobre la aplicación de estrategias que beneficien	*	*	*	x	x	*	*	x	x	*	x	x	*	x	*	x	x	x

la higiene del sueño en la persona adulta joven																		
Estudios sobre calidad de vida de la persona adulta joven realizados entre los años 2018 al 2022	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Fuente: Elaboración propia 2022

Anexo 2 Declaración jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Osvaldo Mena Vasquez, cédula de identidad 1-1544-0749, 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 perjuicio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación para optar por el título de Licenciatura en Enfermería, titulado HIGIENE DEL SUEÑO EN LA PERSONA ADULTA JOVEN RELACIONADO CON LA CALIDAD DEL SUEÑO. REVISIÓN SISTEMÁTICA EN ESPAÑA, ESTADOS UNIDOS Y MÉXICO 2017 AL 2022 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 Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 19982 y sus reformas, públicas 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 esto no sea tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

En de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, el día 3 de noviembre del 2022.

OSVALDO M.V

Firma del estudiante
Cedula: 115440749

CARTA DEL TUTOR

San José, 01 de noviembre del 2022

Máster Vanessa Aguilar Zeledón
Carrera Enfermería
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

El estudiante Osvaldo Ignacio Mena Vásquez, cédula 1-1544-0749 me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: "HIGIENE DEL SUEÑO EN LA PERSONA ADULTA JOVEN RELACIONADO CON LA CALIDAD DEL SUEÑO. REVISIÓN SISTEMÁTICA EN ESPAÑA, ESTADOS UNIDOS Y MÉXICO 2017 AL 2022", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería.

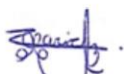
En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

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,



M.Sc. Maricruz Pérez Retana
Cédula identidad 1-1262-0892
Carné Colegio Profesional E-8704

San José, 29 de diciembre, 2022

Señores
Universidad Hispanoamericana
Sede Aranjuez

Estimados Señores

Como docente universitario y en calidad de lector de Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería, titulada: Higiene del sueño en la persona adulta joven relacionado con la calidad del sueño. Revisión sistemática en España, Estados Unidos y México 2017 al 2022; he revisado y aprobado el documento, según los requisitos académicos de la universidad, para ser presentado como requisitos finales de graduación.

Atentamente,

GLEND
ESQUIVEL
BRENES
(FIRMA)



Firmado digitalmente por
GLEND
ESQUIVEL
BRENES (FIRMA)
Fecha: 2022.12.29
17:03:24 -06'00'

Cód. E-6721
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, 7 de febrero del 2023

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Osvaldo Mena Vásquez con número de identificación 1-1544-0749 autor (a) del trabajo de graduación titulado Higiene del sueño en la persona adulta joven relacionado con la calidad del sueño. Revisión sistemática en España, Estados Unidos y México, 2017 al 2022

presentado y aprobado en el año 2023 como requisito para optar por el título de Licenciatura en enfermería, SI; (SI / NO) 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,

OSVALDOMV.

Firma y Documento de Identidad