

Calidad de sueño de los uruguayos al inicio de la pandemia

jueves, 28 de julio de 2022 14:45 (15 actas)

El año 2020 será recordado por el comienzo de la pandemia de COVID-19. Esta ha tenido consecuencias para la salud personal y social. Además de los fallecimientos, contagios y el temor a estos, la prevención ha obligado a las personas a reducir su interacción y las ha confinado a sus hogares. Trabajos realizados en distintos países demostraron que este cambio de comportamiento produjo importantes trastornos del sueño, que se los ha denominado coronasomnias o COVID-somnias. Sin embargo, todavía se desconoce si la pandemia ha impactado en el sueño de los uruguayos. Con el objetivo de explorarlo, del 16 al 20 mayo del 2020 se realizó una encuesta anónima vía Web, a mayores de 18 años residentes en Uruguay usuarios de Facebook e Instagram (n =1137; 46.3 ± 14.7 años, 61% mujeres). Esta consistió en el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (ICSP), que es el cuestionario auto-administrado más utilizado con este fin; este ha sido previamente validado para el idioma español. El ICSP explora 7 dimensiones de sueño (calidad subjetiva, latencia, duración, eficiencia, perturbaciones, medicación y disfunción diurna) en base a 19 preguntas, con un rango de puntaje de 0 a 21 (mayor puntuación, menor calidad de sueño). Los principales resultados muestran que los uruguayos presentan un ICSP promedio de 7,4 ± 4,0; en base a trabajos previos se considera una mala calidad de sueño un ICSP >5. Un 63% de los encuestados mostraron un ICSP > 5. Se destaca que el ICSP fue mayor en mujeres (8,2 ± 4,0) que en hombres (6,4 ± 3,8; P < 0.001). No se encontraron diferencias significativas entre Montevideo (7,5 ± 4,2) e interior (7,3 ± 3,9). El ICSP junto con otras medidas relevadas sugieren que los uruguayos presentaron una mala calidad de sueño durante la pandemia. Financiado por Viasono.

Palabras clave

sueño, descanso, covid, SARS, pandemia

Características de la colaboración

Este trabajo se generó a partir de autor/es y coautor/es clave que comenzaron a colaborar a consecuencia de la pandemia

Interinstitucionalidad

Si

Interdisciplina

Si

Autores primarios: TORTEROLO, Pablo (Laboratorio de Neurobiología del Sueño, Departamento de Fisiología, Facultad de Medicina, UdelaR.); Prof. BENEDETTO, Luciana (Laboratorio de Neurobiología del Sueño, Departamento de Fisiología, Facultad de Medicina, UdelaR.); Sra. COPIZ, Noelia (Viasono); Sr. PEYROU, Santiago (Equipos Consultores)

Presentador: TORTEROLO, Pablo (Laboratorio de Neurobiología del Sueño, Departamento de Fisiología, Facultad de Medicina, UdelaR.)

Clasificación de la sesión: Posters y Ponencias Virtuales Breves: Sesión II

Clasificación de pistas: .