



Enfermería Clínica



524/47 - CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE ENFERMERÍA CRUZ ROJA EN SEVILLA

María del Carmen Cazo Gordo¹ y Nerea Jiménez Picón²

¹Enfermera. Hospital Victoria Eugenia de la Cruz Roja Española. Sevilla. ²Profesora. Hospital Victoria Eugenia de la Cruz Roja Española. Sevilla.

Resumen

Objetivos: Describir la calidad del sueño en estudiantes del Centro Universitario de Enfermería Cruz Roja en Sevilla.

Metodología: *Diseño del estudio:* estudio descriptivo, de corte transversal, prospectivo de encuestas. *Población de estudio:* de 402 alumnos/as matriculados en el centro durante el curso 2017/18, se consiguió una muestra de 60 estudiantes (tasa de respuesta del 14,92%), 45 mujeres y 15 hombres para respetar la proporción de alumnado en base a su sexo, y el mismo número de personas por curso para que los grupos fueran equivalentes. El 10% tenía cargas familiares, y el 16,7% compaginaba estudios con trabajo. *Fuentes de recogida de información/Instrumentos:* se recogieron los datos durante el mes de abril de 2018. Se utilizó un cuestionario autoadministrado con las variables sociodemográficas curso académico y sexo, y cargas familiares y compaginar estudios con trabajo, como variables confusoras. Además, contenía el cuestionario Oviedo del sueño (COS) con 15 ítems. 13 se agrupan en las categorías: satisfacción subjetiva de sueño, insomnio e hipersomnio. Los dos restantes refieren uso de ayuda para dormir y existencia de algún tipo de parasomnia. Para facilitar el cuestionario y su cumplimentación se empleó el recurso de encuestas de Google cuyo enlace estuvo disponible en la plataforma virtual de uso privado del centro. *Análisis de datos:* se realizó un análisis descriptivo de las variables empleando los estadísticos media (M) y desviación típica (DT) para aquellas cuantitativas y el estadístico frecuencias (%) para las cualitativas. Se analizó e interpretó las categorías de satisfacción del sueño, insomnio e hiperinsomnio del COS según los criterios diagnósticos del CIE-10 y del DSM-IV. Para el análisis estadístico se usó el programa SPSS versión 25. *Consideraciones éticas:* los datos se procesaron de conformidad con las disposiciones de la Ley 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales. Las Consideraciones éticas de la Declaración de Helsinki se cumplieron en todo momento. Se contó con el permiso a la comisión del centro para realizar el estudio. Los participantes del estudio accedieron voluntariamente a responder el cuestionario previa información del uso de los datos obtenidos y asegurar la confidencialidad de la información proporcionada.

Resultados: El 51,7% de los participantes estaban insatisfechos con su sueño, siendo los hombres quienes presentaban una mayor insatisfacción. El 20% de la muestra (n = 12) cumplen los criterios del CIE-10 para ser diagnosticados de insomnio, de los cuales n = 8 son mujeres y n = 4 son hombres. Respecto a la gravedad del insomnio, n = 6 personas se sitúan entre los percentiles 50 y 75. Ninguna persona cumple con los criterios del DSM-IV para el diagnóstico de insomnio e

hiperinsomnio. El 21,7% de los participantes ha usado ayuda para dormir, siendo la tila y la valeriana lo más empleado.

Discusión/Conclusiones: La mayoría del alumnado refiere estar insatisfecho con su sueño y algunos de ellos cumplen criterios para ser diagnosticados de insomnio. Las variables cargas familiares y compaginar estudio con trabajo puede que se relacionen con los resultados. Sería interesante ampliar la muestra a la totalidad del alumnado para poder explorar las relaciones entre los ítems del COS y las variables sociodemográficas de interés. Aun así, se sabe que la calidad del sueño afecta al rendimiento académico por lo que habría que seguir investigando.

Palabras clave: Calidad. Sueño. Estudiantes. Enfermería.