Facultad de Ciencias de la Salud

UNCA

ANÁLISIS DEL SUEÑO EN PANDEMIA EN DIFERENTES GRUPOS ETARIOS

Mg. Lic. Mauro santander, Mg Lic Marco Zuñiga, Prof. Hernan Ontiveros, Prof. Manuel Gutierrez.
Observatorio de Deporte y Actividad Física de Neuquén
Ministerio de Deporte de la Provincia de Neuquén Mail: maurosantander@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

La Pandemia del COVID-19, obligó a realizar cambios drásticos en diferentes países del mundo. En Argentina, debido a la extensión de este fenómeno, el Gobierno Nacional adoptó una medida excepcional denominada período de aislamiento social, preventivo y obligatorio (ASPO), desde el día 20 de marzo de 2020, con el fin de proteger la salud. Este periodo (ASPO) abarcó inicialmente todo el territorio del país durante 130 días y luego finalizó para establecer medidas de distanciamiento social en casi todo el país y estableció una etapa de Distanciamiento Social Preventivo y Obligatorio (DSPO) que permitía la distancia personal en dos metros. Este periodo de 6 meses de ASPO y DSPO impactó directamente en la comunidad. En este sentido , entendemos que podría generar cambios significativos en los hábitos de las personas y ser detonante de diferentes vivencias y sensaciones. Una de las alteraciones fue el sueño, en las distintas etapas. Cabe destacar que, el sueño es un fenómeno periódico activo regular que se adapta a las variaciones biológicas del tiempo mediante ritmos biológicos (ritmo circadiano). Este es descrito como un ciclo cercano a 24 horas, que permite reconocer los fenómenos de sueño- vigilia, en los procesos sistémicos de todo ser vivo. El sistema circadiano está compuesto por fotorreceptores, marcapasos y vías eferentes que permiten un funcionamiento regular del estado sueño y vigilia (Amézquita, 2013).

OBJETIVOS

Analizar hábitos de vida básicos en relación al sueño en personas de la provincia de Neuquén y Alto valle en el período comprendido entre el 20 de marzo al 21 de septiembre de 2020 en etapas de aislamiento y distanciamiento preventivo social obligatorio y su comparación con el período pre-cuarentena.

MATERIALES Y METODOS

Participaron personas de diferentes localidades de la Provincia de Neuquén y del Alto Valle de Neuquén y Rio Negro. Se obtuvieron 5031 respuestas. Al discriminar encuestas no válidas, quedó una participación de 4964 respuestas, de las cuales 4527 pertenecen a público en general y 437 a deportistas amateurs, cuyo análisis se realiza por separado al final del documento.
De las encuestas realizadas a la comunidad en general, participaron personas con edades entre los 13 a 83 años. El 59,4% de los participantes fueron mujeres, 39,9% varones y otros 0,7%. Respecto de la edad de los participantes, los grupos etarios se dividieron en 3: adolescentes (13 a 17 años) participó un 10,1 % de la muestra total, adultos (18 a 49 años) participó un 72,1% y Mayores (50 años o más) 17,8%. A continuación se desarrollan los resultados obtenidos Teniendo como unidad temática las encuestas realizadas en diferentes etapas.

RESULTADOS

Cómo puede observarse en la tabla 1, la mayor magnitud en cuanto a cantidad de horas de sueño se manifiestan en la tercer semana de cuarentena en todos los grupos etarios. En adolescentes y adultos la octava semana de cuarentena también es ser mayor estadísticamente que la etapa pre cuarentena, en mayores de 50 años. La semana de flexibilización no refleja diferencia significativa respecto del período pre cuarentena. A pesar de que en la tercer semana de cuarentena fue mayor significativamente en todas las edades, al momento de calcular el tamaño del efecto puede observarse qué en adolescentes y adultos en la comparación con el período pre cuarentena es grande 0.86 y 0.85.

En la tabla 2, puede observarse, el horario de inicio del sueño se produjo más tarde en la tercera semana y octava de cuarentena, siendo significativa estadísticamente en los grupos de adolescentes y adultos respecto del periodo de pre cuarentena. La etapa de flexibilización muestra valores similares a la etapa pre cuarentena en todos los grupos etarios. Las mayores diferencias se dieron en los grupos de adolescentes y adultos en la tercera semana de cuarentena comparados con el período pre cuarentena. Al momento de calcular el tamaño del efecto se puede observar que la diferencias más pronunciadas se manifiestan en el grupo etario de adolescentes en cambio en adultos el tamaño del efecto se puede observar que la diferencias más pronunciadas se manifiestan en el grupo etario de adolescentes en cambio en adultos el tamaño del efecto es mediano (0.78).
Para un análisis mas profundo se recomienda ver el análisis completo de hábitos en pandemia. (escanear QR)

	Antes de cuarentena	Tercer semana de cuarentena	Octava semana de cuarentena	Etapa de flexibilización
Adolescentes	7,6 ± 1,4	8,9 ± 1,6*	8,8 ± 1,8*	8,5 ± 1,8*
Adultos	7,2 ± 1,2	8,4 ± 1,6*	7,9 ± 1,5*	7,8 ± 1,4*
Mayores	7,3 ± 1,1	8,2 ± 1,6*	7,9 ± 1,4*	7,6 ± 1,5

Tabla 1

	Antes de cuarentena	Tercer semana de cuarentena	Octava semana de cuarentena	Etapa de flexibilización
Adolescentes	0,2 ± 1,5	3,8 ± 2,4*	2,3 ± 2,1*	0,5 ± 1,4
Adultos	0,5 ± 2,2	2,2 ± 2,1*	1,5 ± 2,1*	0,4 ± 1,4
Mayores	0,5 ± 2,6	1,1 ± 2,7	0,7 ± 1,7	0,2 ± 1,4

*Anova 0.001

Tabla 2

Código QR de Hábitos en Pandemia".

CONCLUSIONES

En la Encuesta realizada en la tercera semana de cuarentena, se pudo observar que existió una notable alteración del horario de inicio del sueño en todos los grupos etarios, especialmente en adolescentes.