

publisher	Universidad del Rosario
type	info:eu-repo/semantics/article
type	info:eu-repo/semantics/publishedVersion
title	Percepción de calidad de sueño en jóvenes
title	Sleep quality perception in youth population
subject	jóvenes, diarios de sueño, percepción de calidad de sueño, tamizaje, Colombia, México
subject	youth, sleep diaries, sleep quality perception, screening, Colombia, México
source	2145-4507
source	1692-7273
source	Revista Ciencias de la Salud; Vol. 10, núm. 1 (2012); 7-19
source	Revista Ciencias de la Salud; Vol. 10, núm. 1 (2012); 7-19
source	Revista Ciencias de la Salud; Vol. 10, núm. 1 (2012); 7-19
rights	http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0
rights	info:eu-repo/semantics/openAccess
relation	http://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/2014/1769
relation	http://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/2014/1746
language	spa
language	eng
format	application/pdf
format	application/pdf
description	<p>Evaluar los hábitos y la percepción de la calidad de sueño en una muestra de jóvenes colombianos y mexicanos.</p> <p>Materiales y métodos: utilizando la metodología de diario de sueño se evalúa inmediatamente al despertar la calidad de sueño percibida con un cuestionario constituido por veintisiete reactivos categóricos y cuantitativos. Resultados: se evaluaron 317 estudiantes de bachillerato/preparatoria (n= 189) y de primeros semestres universitarios (n= 128) en Bogotá (n= 197) y en Ciudad de México (n= 120). De ellos 147 fueron mujeres (46,4%) y 170 fueron hombres (53,6%). El promedio de edad fue $18,6 \pm 2,81$ años, con una mediana y una moda de 17 años. El alfa de Cronbach</p>

obtenido de 135 mediciones en el período de estudio fue 0,86 y 0,57 con los valores promedio de veintisiete reactivos. Hubo una correlación inversa entre las horas de sueño nocturno y las siestas ($r = -0,12$; $p = 0,029$). Un 38% de los participantes no hizo siestas y durmió en promedio 7,6 horas nocturnas o más ($X^2 = 2,78$; $p = 0,047$). Los hombres hicieron más siestas con un 76,5%, frente a un 55,6% de las mujeres; $X^2 = 15,26$; $p = 0,000$). Una reducción de las horas de sueño nocturno y la necesidad de tomar siestas estuvo significativamente asociada con el género de los participantes. El promedio y la mediana de horas de sueño nocturno (7,2 horas) se usó para clasificar la población en grupo de sueño (+) con 7,3 o más y grupo de sueño (-) con 7,2 o menos. Estos grupos fueron comparados. Conclusión: la población juvenil evaluada mostró una reducción en las horas de sueño nocturno, asociado con la frecuencia de siestas y el género de los participantes.

description

To assess sleep habits and sleep quality perception in a Colombian and Mexican youth sample. Materials and methods: following a sleep diary methodology with a questionnaire of 27 categorical and quantitative items, the assessment was done immediately upon awakening. Results: it was applied to 317 high school ($n = 189$) and undergrads ($n = 128$) in Bogotá, Colombia ($n = 197$) and México City, México ($n = 120$); 147 females (46,4%) and 170 males (53,6%). The mean age was $18,6 \pm 2,81$ years with a median and mode of 17 years. The Cronbach's alpha obtained from 135 measurements during the study period was 0,86 and 0,57 from the mean values of 27 scale items. An inverse correlation was found between hours of sleep per night and number of naps ($r = -0,12$; $p = 0,029$); 38% of participants did not nap and slept on average 7,6 night hours or more ($X^2 = 2,78$; $p = 0,047$). The men took more naps than women (men 76,5%; women 55,6%; $X^2 = 15,26$; $p = 0,000$). A reduction of hours of sleep per night and the need for naps was significantly associated with participants' gender. The mean and median hours of sleep per night (7,2 hours) was used to classify the population into two groups: sleep (+) 7,3 or more hours and sleep (-) 7,2 hours or less. These groups were compared. Conclusions: youth population evaluated showed a reduction of hours of sleep per night was found. This was associated to naps frequency and participant gender.

identifier.uri

<http://hdl.handle.net/10336/7552>

identifier

<http://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/2014>

date.available

2014-07-09T15:56:08Z

date.accessioned

2014-07-09T15:56:08Z

date	2012-04-30
creator	Muñoz-Delgado, Jairo
creator	Pérez-Olmos, Isabel
creator	González-Reyes, Rodrigo
creator	Talero-Gutiérrez, Claudia