



Descargo de responsabilidad: las opiniones expresadas en los manuscritos son responsabilidad exclusiva de los autores. No necesariamente reflejan las opiniones de la editorial ni la de sus miembros.

Calidad del sueño en pacientes post-covid

Sleep quality in postcovid patients

Recibido: 11/11/2022
Aceptado: 15/01/2023
Publicado: 15/04/2023

Pablo José Estrada de León
Universidad de San Carlos de Guatemala
pabloestrada9010@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-6896-4955>

Referencia

Estrada de León, P. J. (2023). Calidad del sueño en pacientes postcovid. Revista Académica Sociedad Del Conocimiento Cuznac, 3(1), 25–34. DOI: <https://doi.org/10.46780/sociedadcunzac.v3i1.62>

Resumen

PROBLEMA: determinar la importancia del sueño y si éste se ve afectado luego de padecer covid-19, ya que, la pandemia que nació en el año 2020, cambió la forma de vivir la vida para siempre, tanto para bien como para mal. **OBJETIVO:** determinar la calidad del sueño en los pacientes que hayan sufrido covid-19 durante el periodo del año 2022 y que hayan sido seleccionados para poder participar dentro del estudio a lo largo de 10 países americanos. **MÉTODO:** estudio descriptivo de corte transversal con enfoque analítico en pacientes que hayan padecido covid-19 en el periodo 2022. La muestra es del tipo no probabilístico puesto que se seleccionaron únicamente pacientes que hayan padecido la patología del Sars-Cov-19, previamente para determinar su calidad del sueño. La muestra fue seleccionada de manera no probabilística puesto que se determinaron los individuos de manera no aleatoria, ya que debían tener antecedentes previos de haber padecido covid-19. **RESULTADOS:** con base a la prueba de calidad de Pittsburgh, se determinó que la calidad del sueño de la muestra se cataloga como: asintomáticos (menos de 5 puntos) con un 78% de la población evaluada (223 individuos). **CONCLUSIÓN:** se determina que el covid-19 no afecta la calidad de los ciclos del sueño.

Palabras clave

covid, sueño, trastorno, fisiología, psicología

Abstract

PROBLEM: determine the importance of sleep and if it is affected after suffering from Covid-19, since the pandemic that was born in 2020 changed the way of living life forever, both for better and for worse. **OBJECTIVE:** to determine the quality of sleep in patients who have suffered covid-19 during the period of the year 2022 and who have been selected to participate in the study throughout 10 American countries. **METHOD:** descriptive cross-sectional study with an analytical approach in patients who have suffered from covid-19 in the period 2022. The sample is of the non-probabilistic type since only patients who have suffered from the pathology of Sars-Cov-19 were selected, previously to determine your sleep quality. The sample was selected in a non-probabilistic way since the individuals were determined non-randomly, since they must have a previous history of

having suffered from Covid-19. RESULTS: Based on the Pittsburgh quality test, it was determined that the sleep quality of the sample is classified as: asymptomatic (less than 5 points) with 78% of the population evaluated (223 individuals). CONCLUSION: It is determined that Covid-19 does not affect the quality of sleep cycles.

Keywords

covid, sleep, disorder, physiology, psychology

Introducción

El covid-19 trajo consigo una era que no pasará desapercibida por el resto de la humanidad y se unió al grupo de pandemias que han azotado al planeta tierra, la patología sacó tanto aspectos positivos de la humanidad como negativos, demostrando una sola cosa, la importancia de la investigación y lo necesaria que sigue siendo hoy en día, puesto que es la mejor manera de descubrir y adquirir nuevos conocimientos para poder sobrellevar cualquier situación que atente en contra de la integridad de los seres vivos (Ozamiz-Etxebarria, et al., 2020)

El sueño, es el proceso reparador fisiológico que utiliza el cuerpo humano a través de una serie de sucesos que ocurren de manera natural para poder estabilizar todo el sistema nervioso central, en el que interviene una enmarañada red de procedimientos donde se encuentran inmiscuidos el metabolismo, la presión arterial, la respiración, la relajación de los músculos, entre otros. Hoy en día, con los avances tecnológicos el sueño sigue siendo un misterio, puesto que siempre nacen nuevas ideas sobre el ciclo del mismo. La calidad del sueño influye de manera física y mental en el ser humano y nadie está exento de él, tanto en el reino animal como el reino humano este proceso se encuentra vigente (Barahona, Vidaurre, Sevilla, 2013)

Los ciclos del sueño son tan importantes que durante la pandemia que se ha vivido desde el año 2020 han existido alteraciones que se han visto implicadas en el proceso del sueño, por lo que se pretende estudiar si la calidad del mismo se ve interrumpido como efecto secundario después de padecer la patología del covid-19, ya que, al ser una enfermedad relativamente nueva, se desconoce de todas las alteraciones que pueden nacer de la misma. Asimismo, se estudiará la población conformada por individuos que cumplan con el requisito de haber padecido previamente covid-19 para poder participar en el estudio y determinar si la calidad de sus ciclos de sueño se ven menguados por efectos de la enfermedad (Díaz, Ruano, Chacón, 2009).

Materiales y métodos

Estudio descriptivo de corte transversal con enfoque analítico en pacientes que hayan padecido covid-19 en el periodo 2022. La muestra es del tipo no probabilístico puesto que se seleccionaron únicamente pacientes que hayan padecido la patología del Sars-Cov-19, previamente para determinar su calidad del sueño. Como instrumento se utilizaron los lineamientos de la prueba de Pittsburgh para poder determinar el nivel de la calidad del sueño de los participantes.

Resultados

Tabla 1. Características demográficas

Características	Cantidad expresada en números	Cantidad expresada en porcentajes
Rango etario	286	100%
31-40	118	42%
18-26	96	35%
26-30	48	17%
40-60	24	8%
15-18	0	0
61-70	0	0
Más de 70	0	0
Género	286	100%
Masculino	160	56%
Femenino	114	40%
Otro	12	4%
Países involucrados	286	Porcentaje
Guatemala	101	35%
México	33	11%
Colombia	26	9%
Venezuela	26	9%
Costa Rica	24	8%
Argentina	24	8%
Ecuador	16	6%
El Salvador	12	4%
Perú	12	4%
Chile	12	4%

Nota. La presente tabla muestra las variables conceptualizadas de la investigación "Calidad del sueño en pacientes post covid-19".

La tabla número 1 distribuye las características demográficas reflejados en el estudio, a través de los resultados obtenidos por el instrumento, del cual se pudo determinar que el mayor índice de elementos encontrados en el rango etario se centró en la categoría de edades entre los 31 a 40 años, que, de 286 individuos 118 pertenecieron a este rango, siendo un 42% de la muestra evaluada. Luego se encuentra que de los 286, 96 pertenecen al 35% de los indivi-

duos evaluados de la muestra, seguido por un 17% (48 individuos) entre las edades de 18 a 30 años y, por último, con un 8% (24 individuos), los que se encuentran entre la edad de 40 a 60 años. Luego, la tabla 2 categoriza el género de los individuos evaluados, siendo un 56% (160 individuos estudiados) pertenecientes al género masculino y un 40% (114 individuos de la muestra) perteneciente al género femenino y por último un 4% (12 individuos estudiados) que pertenecen a otro tipo de género.

El estudio se pudo distribuir a través de diez países a lo largo del continente americano, de los cuales participaron, México perteneciente a la parte norte del continente (Norteamérica) contribuyendo con un 11% (33 individuos), seguido por los países referentes a la parte central del continente (Centroamérica), siendo estos: Guatemala con un 35% (101 individuos), El Salvador con 4% (12 individuos) y Costa Rica con 8% (23 individuos) y por último, los países ubicados en la parte sur del continente (Sudamérica), los cuales se distribuyeron de la siguiente manera: Argentina con un 8% (24 individuos), Colombia con un 9% (29 individuos), Perú con un 4% (12 individuos), Chile con otro 4% (12 individuos), Ecuador con 6% (16 individuos) y Venezuela con un 9% (29 individuos).

Tabla 2. Principales problemas para dormir

Situación	Niveles	Porcentajes
¿Puede conciliar el sueño en la primera media hora?	* Tres o más veces a la semana	39.4%
	*Una o dos veces a la semana	27.3%
	*Ninguna vez en el último mes	18.2%
	*Menos de una vez a la semana	15.2%
¿Se despierta durante la noche o madrugada?	*Una o dos veces a la semana	27.3%
	* Tres o más veces a la semana	27.3%
	*Menos de una vez a la semana	24.2%
	*Ninguna vez en el último mes	21.2%
¿Se despierta durante la noche para ir al servicio sanitario?	*Menos de una vez a la semana	33.3%
	*Una o dos veces a la semana	24.2%
	*Ninguna vez en el último mes	24.2 %
	* Tres o más veces a la semana	18.2%
¿Tiene problemas para respirar bien durante sus horas de sueño?	*Ninguna vez en el último mes	75.8%
	*Menos de una vez a la semana	09.1%
	*Una o dos veces a la semana	09.1%
	* Tres o más veces a la semana	06.0%

Situación	Niveles	Porcentajes
¿Puede conciliar el sueño en la primera media hora?	* Tres o más veces a la semana	39.4%
	*Una o dos veces a la semana	27.3%
	*Ninguna vez en el último mes	18.2%
	*Menos de una vez a la semana	15.2%
¿Se despierta durante la noche o madrugada?	*Una o dos veces a la semana	27.3%
	* Tres o más veces a la semana	27.3%
	*Menos de una vez a la semana	24.2%
	*Ninguna vez en el último mes	21.2%
¿Se despierta durante la noche para ir al servicio sanitario?	*Menos de una vez a la semana	33.3%
	*Una o dos veces a la semana	24.2%
	*Ninguna vez en el último mes	24.2 %
	* Tres o más veces a la semana	18.2%
¿Tiene problemas para respirar bien durante sus horas de sueño?	*Ninguna vez en el último mes	75.8%
	*Menos de una vez a la semana	09.1%
	*Una o dos veces a la semana	09.1%
	* Tres o más veces a la semana	06.0%
¿Sufre de algún tipo de dolor mientras duerme?	*Ninguna vez en el último mes	67.6%
	*Menos de una vez a la semana	05.9%
	*Una o dos veces a la semana	08.8%
	* Tres o más veces a la semana	00.1%
Durante el último mes, ¿cómo valoraría la calidad de su sueño?	*Buena	55.9%
	*Bastante buena	32.3%
	*Mala	11.8%
	*Bastante mala	00.0%
Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicina por su cuenta para dormir?	*Ninguna vez en el último mes	82.4%
	*Menos de una vez a la semana	08.8%
	*Una o dos veces a la semana	08.8%
	* Tres o más veces a la semana	00.0%

Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá sentido somnolencia durante el día?	*Menos de una vez a la semana	35.3%
	*Una o dos veces a la semana	32.4%
	*Ninguna vez en el último mes	17.6%
	* Tres o más veces a la semana	14.7%
Durante el último mes, ¿ha presentado problemas con ánimos para realizar alguna actividad?	*Sólo un problema	55.9%
	*Ningún problema	20.6%
	*Un problema	17.6%
	*Un grave problema	5.9%
¿Duerme solo o acompañado?	*Solo.	73.5%
	*Con alguien en la misma cama	23.5%
	*Con alguien en la misma habitación, pero en otra cama.	02.9%
	*Con alguien en la misma habitación	00.0%

Nota. La presenta tabla muestra las variables conceptualizadas de la investigación "Calidad del sueño en pacientes post covid-19".

La tabla número 2 refleja los datos obtenidos a través de la prueba elaborada con base al instrumento Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI), el cual, por medio de sus enunciados determina la calidad del sueño de los involucrados. La primera interrogante determina la velocidad con la que un individuo puede conciliar el sueño durante los primeros 30 minutos de haber iniciado el proceso de relajación, de los cuales se determinó que el 39.4% puede encontrar el nivel máximo de relajación de 3 a 4 veces por semana durante el último mes, un índice que puede catalogarse dentro de lo normal, puesto que, Veldi, et al., (2005) estipulan en su estudio preliminar que un adulto en promedio debe conciliar el sueño en un periodo de 10 a 30 minutos, seguido de eso, se pueden considerar insomnio, dado que no encontraría durante ese periodo, la fase de relajación, seguido de un 27.3% de individuos que sí logran encontrar la máxima fase de relación para luego concretar el ciclo del sueño en los primeros 30 minutos una o dos veces por semana. En su punto más débil, se encuentran en 18.2% los individuos que no pueden encontrar la fase máxima de relajación para poder conciliar el sueño en ningún momento durante el último mes.

Tabla 3. Estadificación del nivel de calidad de sueño con base a la prueba de Pittsburgh

Estadillo	Cantidad expresada en números	Cantidad expresada en porcentaje
Asintomáticos (menor de 5 puntos)	223	78%
Leve (5 a 7 puntos)	54	19%
Moderado (8 a 14 puntos)	9	3%
Severo (15 a 21 puntos)	0	0
Grave (mayor de 21 puntos)	0	0

Nota. La presente tabla muestra las variables conceptualizadas de la investigación "Calidad del sueño en pacientes post covid-19".

La tabla número 3 refleja la estadificación del nivel de calidad del sueño con base a la prueba de calidad de Pittsburgh, donde se evalúan 5 aspectos que son, asintomáticos (menos de 5 puntos) con un 78% de la población evaluada (223 individuos), seguido de leve (de 5 a 7 puntos) con un 19% de los individuos (54 evaluados), luego moderado (de 8 a 14 puntos) con un 3% (9 individuos evaluados) y por último el estadillo de severo (de 15 a 21 puntos) y grave (mayor a 21 puntos) de los cuales ni se encontró ningún elemento de la población que se haya dado como resultado padecer ese nivel de calidad de sueño. En general, no se detectó ningún tipo de interrupción con el ciclo de sueño de los pacientes evaluados y que hayan padecido previamente Covid.19.

Discusión

El covid-19 atormentó a la población en el año 2020, cambió la vida de todos para siempre y ese año estará enmarcado en la memoria de toda una generación. Tanto la vida académica, social, laboral, económica y por supuesto, fisiológica, dieron un giro que cambió el ritmo de todo, es por tal razón, que, al ser una enfermedad relativamente nueva, o en su defecto, nueva para la población general, pero en el mundo de la ciencia, se conocían los riesgos de la patología. Al contar con poco historial, los efectos secundarios del covid-19 podían afectar muchísimas áreas y entre ellas, el sueño y cuyo objetivo radica principalmente en estudiar si la calidad del sueño se ve interrumpido por posibles efectos de haber padecido covid-19. La evaluación se funde en el estudio de una población que está conformada por 10 países a lo largo de todo el continente americano, los cuales se dividen entre: México, Guatemala, Costa Rica, El Salvador, Argentina, Colombia, Perú, Chile, Ecuador y Venezuela y para seleccionar la muestra se realizó a través de un estudio del tipo no probabilístico, al seleccionar pacientes que únicamente hayan padecido previamente covid-19, así que la selección no fue al azar.

Los resultados fueron evaluados a través de la prueba de Pittsburgh para poder establecer los parámetros de medición y poder determinar la calidad del sueño de los pacientes estudiados. La muestra se concretó en 286 individuos conformados por los distintos países que previamente habían padecido Covid-19.

Entre los parámetros que se estudiaron hubo uno en particular que tenía mucha relevancia y era el padecer problemas respiratorios durante el ciclo de sueño, puesto que, al ser una enfermedad el covid-19 que afecta directamente las vías respiratorias, se esperaba que esa sección en particular apoyara al estudio brindado solidez al mismo. En el apartado "¿Tiene problemas para respirar bien durante sus horas de sueño?" la muestra contestó que no presentaba ningún tipo de problema respiratorio mientras dormía en un 75.8% a diferencia de un 06.0% que sí presentaba dificultades al dormir de tres a más veces por semana. Otro apartado que tenía mucha relevancia es: "¿Tiene problemas con toser ruidosamente mientras duerme?" por lo que los individuos de la muestra determinaron en un 79.4% que no presentaba ese tipo de sintomatología para dormir, síntoma que es muy presentado en pacientes que padecen y padecieron Covid-19, por lo que, hay una diferencia notable con los que sí tosen de tres a más veces por semana con un 00.1% de la muestra que sí experimentaba el toser mientras dormía, ambos elementos se alejan tremendamente una de la otra.

Otro de los apartados con mucha preponderancia para el estudio es: "Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicina por su cuenta para dormir?", donde un 82.4% determinó que no tomó medicamento el último mes para poder dormir, sobre el elemento que roza el otro extremo que es tres o más veces por semana con 0%, exponiendo que, de los 286 individuos estudiados, no presentan dependencia a medicamentos que propinen el sueño. En el enunciado: "Durante el último mes, ¿cómo valoraría la calidad de su sueño?", un 55.9% de la muestra catalogó bajo sus propios conceptos que la calidad de su sueño es buena y un 32.3% que es muy buena, sobre el 0% muy mala y un 11.8% que es mala y estos últimos se deben a distintos factores que no están implicados o arraigados al padecimiento de la patología previamente, puesto que, el estudio deja abierto un apartado, para que el paciente pueda explicar de manera libre alguna de las razones por las cuales la calidad de su sueño es mala, y entre estas, explicaron: dolor de espalda, el ruido, la soledad y falta de compañía, estrés, conflictos laborales y jugar un videojuego denominado Albion Online, donde tú forjas tu propia historia y otros juegos como éste, razones que no están implicadas al Covid-19.

Caso parecido es con el enunciado: "Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá sentido somnolencia durante el día?", un 32.4% expuso que padece de somnolencia una o dos veces por semana, síntoma que puede estar arraigada a otro tipo de disfuncionalidades o desfases fisiológicos que no siempre están relacionadas con el sueño, ya que la somnolencia, también está implicada en problemas alimenticios, falta de actividad física durante el día, sobrepeso y psicopatologías del estado de ánimo. Lo mismo sucede en el enunciado: "Durante el último mes, ¿ha presentado problemas con ánimos para realizar alguna actividad?", un 55.9% expuso que sí ha experimentado un problema para realizar sus actividades durante el día, donde, la falta de ánimos para poder realizar actividades también está implicadas con otro tipo de patologías y no necesariamente con Covid-19 o trastornos del sueño, ya que la consecuencia de esa disfuncionalidad pueda estar arraigada a otro tipo de trastorno.

El instrumento también brinda un apartado para poder determinar la calidad del sueño, los cuales fueron seleccionados a través de 5 estadillos, asintomáticos (menor a 5 puntos), leve (5 a 7 puntos), moderado (8 a 14 puntos), severo (15 a 21 puntos) y grave (mayor de 21 puntos). Esta sección es determinante para el estudio, el cual arrojó datos vitales, siendo estos: 223 individuos de la muestra se encuentran en el rango de asintomáticos, siendo estos un 78% de la muestra, seguido de 54 individuos que fueron calificados con la calidad de su sueño como leve, siendo estos un 19% de los individuos que apoyaron en la muestra, por último, tan sólo 9 individuos se catalogaron con una calidad de su sueño como moderado, ocupando un 3% de la muestra total de los 286. Se puede determinar, que el covid-19 no influye en la calidad del sueño, puesto que, la evaluación determina la calidad de sueño como un factor importante para la salud de las personas, para que se desarrollen satisfactoriamente en sus actividades del día al día. Es un indicador de su bienestar y permite conocer que tan “bien” o “mal” duermen. Por lo tanto, implica varios factores, como los horarios de dormir y despertar, la duración del sueño, el tiempo que toma conciliar el sueño, los problemas para conciliar o mantener el sueño y la sensación de somnolencia al día siguiente.

Referencias

- Barahona A, Vidaurre E, Sevilla F, et al. El trabajo nocturno y sus implicaciones en la salud de médicos, enfermeras y oficiales de seguridad de los hospitales de la Caja Costarricense del Seguro Social en Costa Rica. *Med. Leg. Costa Rica* vol. 30.n.1 Heredia Mar. 2013. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152013000100003#2
- Díaz R, Ruano M, Chacón A. Estudio de trastornos de sueño en Caldas Colombia (SUECA). *Acta Médica Colombiana* 2009; Vol. 34 N° 2:1. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/amc/v34n2/v34n2a3.pdf>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M; Picaza-Gorrochategui, M; Idoiaga Mondragon, N. 2020. Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España (en línea). *Cadernos de Saúde Pública* 36(4). <https://www.scielo.br/j/csp/a/bnNQf4rdcMNpPjgfnpWPQzr/?lang=es>

Sobre el autor

Pablo José Estrada de León

Egresado de la carrera de la licenciatura de Psicología general por parte de la Universidad San Carlos de Guatemala y actual estudiante de la maestría en Neurociencia con énfasis en Neurocognición de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Declaración de intereses

El autor declara no tener ningún conflicto de intereses, que puedan haber influido en los resultados obtenidos o las interpretaciones propuestas.

Declaración de consentimiento informado

El estudio se realizó respetando el Código de ética y buenas prácticas editoriales de publicación.

Derechos de uso

Copyright© 2023 por Pablo José Estrada de León

Este texto está protegido por una licencia Creative Commons 4.0

Este texto está protegido por la [Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Este texto está protegido por una licencia
[Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de atribución: debe reconocer el crédito de una obra de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace.