

# INFLUENCIA DE LOS CONDICIONANTES FISIOLÓGICOS, AMBIENTALES Y RITMO CIRCADIANO EN EL INSOMNIO DE UNA POBLACIÓN URBANA

Corral Rodríguez, Alicia (\*) Corral Vega, Santiago (\*\*)

(\*) Servicio Aragonés de Salud. Zaragoza (\*\*) Servicio Andaluz de Salud. CS. Góngora. Granada

## INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

El problema de los trastornos de sueño ha ido evolucionado de forma muy alarmante, elevándose desde el 2011 de 463.000 casos a más de 4 millones en 2022 (1). Autores como Espie tratan de establecer un marco teórico para entender el insomnio como un fallo de los mecanismos que llevan a conciliar el sueño. Para que se produzca el sueño, es necesario conseguir las condiciones adecuadas, como las fisiológicas, a través de la higiene del sueño, y las ambientales, con el control de estímulos. Así mismo, es importante tener en cuenta el ritmo circadiano (2).

El objetivo del presente estudio es conocer cual es la frecuencia de los condicionantes previos y del ritmo circadiano que inciden en el insomnio de una población urbana.

## ACTIVADORES DEL SUEÑO

RITMO CIRCADIANO

FISIOLÓGICOS

AMBIENTALES

## METODOLOGÍA Y MATERIAL

**Metodología:** Se realizó un estudio observacional descriptivo en el Centro de Salud de Góngora (Granada), desde enero a junio de 2024. El Centro atiende a una población de 20.762 habitantes (3). Los criterios de inclusión fueron: 1) Tener como referencia el C.S. Góngora; 2) Padecer insomnio crónico; 3) Incluirse en el Programa de Educación para la Salud sobre el sueño. Se excluyeron personas con patologías psiquiátricas. La muestra estaba constituida por 86 usuarios. Se realizó una intervención grupal en la que se instruyó sobre el sueño y el insomnio. En esa misma sesión se distribuyó un cuestionario de elaboración propia.

**Materiales:** El cuestionario empleado está constituido por elementos del Test de Pittsburgh y otro contenido enmarcado en el trabajo de Espie (2). Consta de los siguientes apartados: tipología de insomnio, duración del sueño, interrupciones, condicionantes fisiológicos (realizar ejercicio intenso antes de acostarse, hambre, sed, comer demasiado antes de ir a la cama, tomar café o bebidas energizantes, fumar o consumir alcohol antes de acostarse), condicionantes ambientales (relacionados con el ambiente físico, ruido, luz, humedad, frío o calor, estado de la cama), ritmo circadiano, activación fisiológica, activación cognitiva, causas del insomnio y actuación ante él.

## RESULTADOS

TABLA 1: DEMOGRAFÍA DE LA MUESTRA

	Nº	%
HOMBRES	25	29,07
MUJERES	61	70,93
TOTAL MUESTRA	86	100,00

TABLA 2: VARIABLES FISIOLÓGICAS

	N	H	%H	M	%M
Actividad física	7	3	12,0	4	6,6
No hambre/No sed	76	20	80,0	56	91,8
Comer	3	0	0,0	3	4,9
Café/Otras bebidas	0	1	4,0	0	0,0
Tabaco	6	1	4,0	5	8,2
Alcohol	3	1	4,0	2	3,3

TABLA 3: VARIABLES AMBIENTALES

	N	H	%H	M	%M
Ruido	7	4	16,0	3	4,9
Luz	1	0	0,0	1	1,6
Calidad cama	4	2	8,0	2	3,3
Humedad	0	0	0,0	0	0,0
Temperatura	6	3	12,0	3	4,9

TABLA 4: RITMO CIRCADIANO

	N	H	%H	M	%M
Irse a la cama					
Misma hora	68	19	76	49	80,3
Diferente hora	18	6	24	12	19,7

En la Tabla 1 se muestra el número de personas incluidas en el estudio (N) y su división por género. En la Tabla 2, se refleja la frecuencia con la que se realizan distintas actividades antes de irse a dormir. En la Tabla 3 el efecto de las variables ambientales sobre el sueño. Y finalmente, en la Tabla 4 el ritmo circadiano.

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En la variable fisiológica destaca el alto número de personas que se van a dormir sin hambre o sed. Por otro lado, también hay que señalar el efecto del hábito tabáquico y el consumo de alcohol sobre el insomnio, las mujeres con mayor frecuencia en ambos. Esto nos lleva a reforzar intervenciones desde la Atención Primaria de Salud sobre ambos hábitos para mejorar el sueño. Las condiciones ambientales no son percibidas como disruptores del sueño. Por ello sería adecuado realizar intervenciones de educación para la salud en este área para informar sobre la influencia de estos condicionantes en el sueño. Finalmente, el ritmo circadiano se considera que no es un factor que afecte en gran medida al insomnio por la regularidad del hábito.

En base a este estudio se abren nuevas vías de investigación para el abordaje del insomnio, un problema cada vez más creciente.

## BIBLIOGRAFÍA

- Martínez AF. 8 de cada 10 españoles entre 18 y 34 años presenta algún síntoma de insomnio [Internet]. Portal de Noticias de Fundación MAPFRE. 2024 [citado el de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://noticias.fundacionmapfre.org/como-duermen-espanoles/>
- Espie CA. Insomnia: Conceptual Issues in the Development, Persistence, and Treatment of Sleep Disorder in Adults. Annual Review of Psychology. 2002 Feb;53(1):215-43
- Servicio Andaluz de Salud. 10 de marzo de 2024.