Gac Sanit. 2025;39(S2):457

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

649 - CARACTERIZACIÓN DEL SUEÑO Y SU CALIDAD: FACTORES EXPLICATIVOS E INFLUENCIA EN LA AUTOPERCEPCIÓN DEL ESTADO DE SALUD DEL INDIVIDUO

J.A. del Moral Luque, J.J. Moreno Arnedillo, J.M. Díaz Olalla, M. Muñoz Carballo

Madrid Salud (Ayuntamiento de Madrid); AMaSaP.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: La cantidad y calidad del sueño son importantes condicionantes de la salud. No dormir lo necesario y/o no tener un sueño reparador se asocia a estados emocionales aversivos, problemas de salud y mayor accidentabilidad. Nuestro objetivo fue realizar una caracterización del sueño y calidad del mismo en la ciudadanía de Madrid y sobre esta última cualidad proponer un análisis multivariante para conocer los factores explicativos del descanso suficiente. Además, se exploró la relación entre descanso y autopercepción del estado de salud.

Métodos: Análisis sobre datos de la última Encuesta de Salud de la Ciudad de Madrid (N = 8.625, #1 15 años), con selección estratificada por distrito, sexo, edad y país de nacimiento. Se analizó el número de horas de sueño diario, incluyendo siesta, así como la percepción de su calidad. Se presentó la media del número de horas y también desagregada por sexo y grupos de edad. Se calculó la distribución de frecuencias de personas que refirieron descansar lo suficiente, prevalencias y OR ajustadas mediante Regresión logística multivariante (RLM) por sexo, grupo etario, clústeres de distritos de residencia, clase social ocupacional familiar, nivel de estudios y estatus migratorio. Por último, se realizó otra RLM donde el número de horas de descanso (categorizado suficiente/insuficiente) era variable independiente sobre la dependiente de “autopercepción negativa de la salud”.

Resultados: Media 7,13 horas diarias (7,08 en mujeres y 7,19 en hombres), ($p < 0,05$) siendo el grupo etario de 15-24 años el que más dormía (7,6). El 71,4% [IC95% = 70,0-72,8] declaró descansar lo suficiente. La diferencia entre sexos fue significativa: el 67,2% de las mujeres [IC95% = 65,3-69,1] manifestaron descansar lo suficiente, frente al 76,6% de los hombres [IC95% = 74,6-78,5]. El mayor porcentaje de personas que declararon no descansar lo suficiente fue el de 30-44 años. Según la RLM los factores explicativos de un sueño con descanso suficiente fueron: edad #1 65 años (OR 2,4) [IC95% = 1,9-3,1], sexo masculino (OR 1,6) [IC95% = 1,4-1,9] y residir en un distrito con desarrollo alto o medio-alto (OR 1,3) [IC95% = 1,0-1,6]. Tener sueño no reparador incrementaba entre 20-80% el riesgo de notificar una autopercepción negativa de la salud (OR 1,5) en la correspondiente RLM.

Conclusiones/Recomendaciones: Los hombres en Madrid duermen más que las mujeres y su sueño les permite con mayor frecuencia descansar lo suficiente, aunque la población española duerme de media más horas que la madrileña. Las personas entre 30-44 años son quienes con mayor frecuencia no duermen lo suficiente. El sueño reparador se explica por la edad (#1 65 años), sexo (hombres) y por residir en distritos de desarrollo alto o medio-alto.

0213-9111 © 2025 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados