

La higiene del sueño y su importancia para un descanso óptimo en el personal administrativo y docente de Pereira (2024)

Elaborado por: Manuela Casas Isaza, Natalia Jeaneth Carmona Valencia, Yesenia Vasquez Bermudez.

Introducción

Un descanso reparador es fundamental para mantener la salud y calidad de vida. La higiene del sueño incluye hábitos saludables que promueven un descanso adecuado, mejorando el estado de ánimo y reduciendo el estrés.

Palabras claves:

Hábitos del sueño, descanso, calidad de vida.

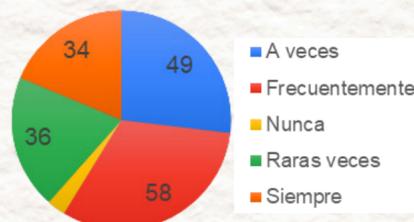
Metodología

Se realizó un estudio observacional descriptivo de corte transversal con una muestra de 182 docentes y administrativos de una institución de educación superior, seleccionados aleatoriamente. Se aplicó una encuesta que evaluó diez hábitos clave relacionados con la higiene del sueño, como la práctica de actividad física, el consumo de sustancias nocivas y la regularidad en los horarios de sueño.

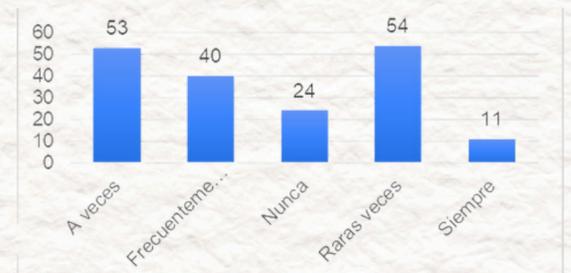
Resultados preliminares

El 58% de los participantes reportó horarios de sueño variables, lo cual podría afectar negativamente su descanso. El 58.8% no realiza ejercicio una hora antes de dormir, lo cual es positivo, ya que la actividad física cerca de la hora de acostarse puede dificultar el sueño. Solo el 29.6% de los encuestados ingieren alimentos antes de dormir, lo que podría influir en la calidad del sueño, y el 2.1% consume sustancias nocivas, como café o tabaco, antes de acostarse.

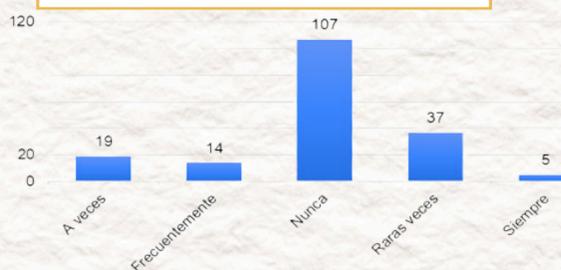
En las noches me acuesto (o voy a la cama) a diferentes horas



Ingiero alimentos dos horas antes de ir a dormir



Una hora antes de ir a dormir realizo ejercicio físico



Consumo alcohol, tabaco o café cuatro horas antes de ir a la cama



Conclusiones



Los resultados subrayan la importancia de mantener horarios de sueño consistentes y promover hábitos saludables antes de dormir. Estrategias educativas sobre higiene del sueño podrían mejorar el bienestar del personal.