



Somnolencia diurna en el personal administrativo y docente de una institución de educación superior privada en Pereira (2024)

AREANDINA
Fundación Universitaria del Área Andina

Autores: Tatiana Quiceno Orozco, Natalia Jeaneth Carmona Valencia, Gleydiz Arboleda Amórtegui

Introducción

La somnolencia diurna es una señal normal del cuerpo que refleja la necesidad de descanso, pero cuando es excesiva puede afectar la productividad, concentración y bienestar general.



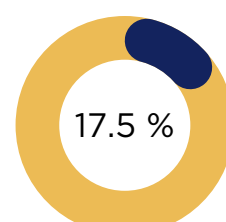
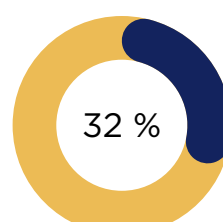
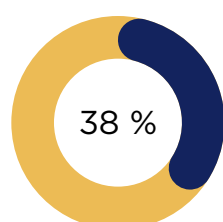
Metodología

Se realizó un estudio observacional descriptivo con una muestra por conveniencia de 182 docentes y administrativos de una institución de educación superior. Se utilizó la Escala de Somnolencia de Epworth para evaluar la frecuencia de somnolencia en ocho situaciones cotidianas, como ver televisión, leer o conversar.

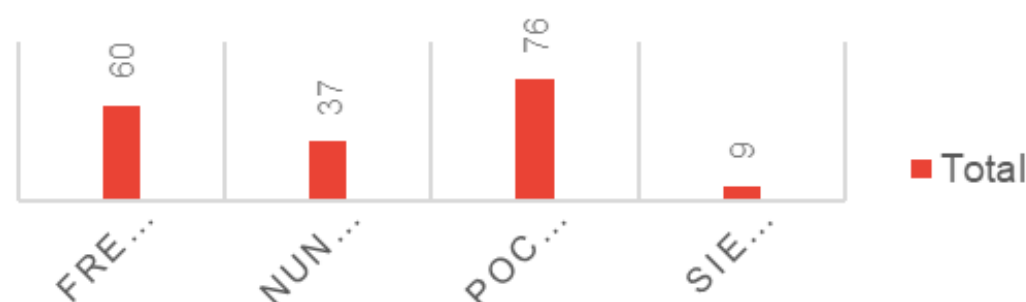
Palabras Claves: Descanso, sueño, higiene de sueño, concentración

Resultados preliminares:

La mayoría de los participantes no presentan somnolencia excesiva, aunque el 38% reportó quedarse dormido frecuentemente al ver televisión, el 32% al descansar por la tarde, y el 17,5% al estar sentado como pasajero o después de una comida sin alcohol.



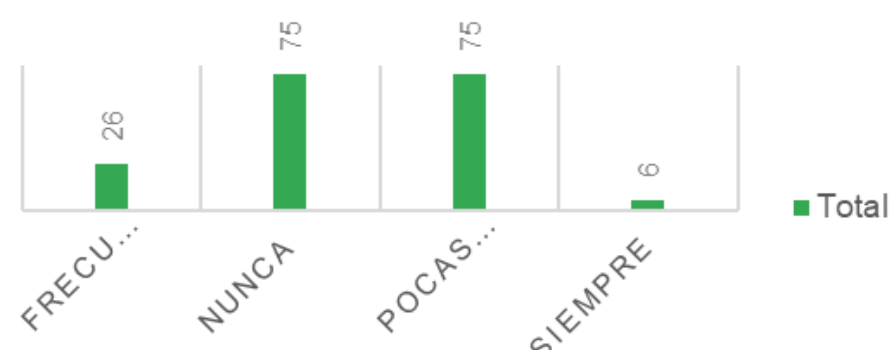
VIENDO TELEVISIÓN



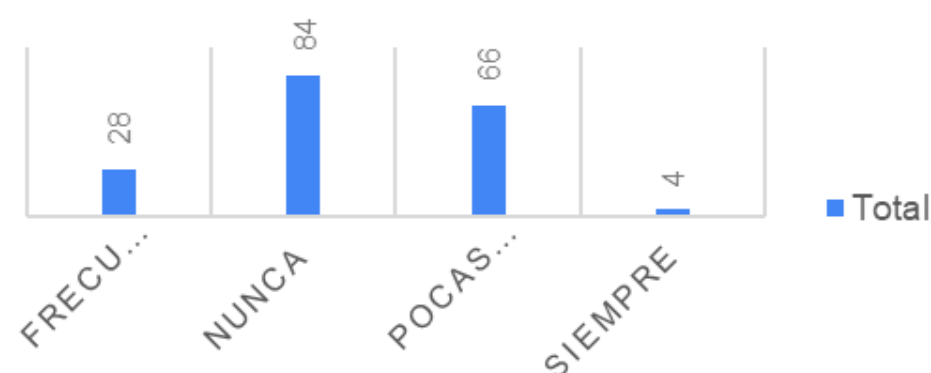
Tumbado por la tarde para descansar



SENTADO TRANQUILAMENTE DESPUÉS DE UNA COMIDA (SIN CONSUMO DE ALCOHOL EN LA COMIDA)



SENTADO DURANTE UNA HORA COMO PASAJERO EN UN COCHE



Conclusión

A pesar de que la mayoría de los encuestados no experimentan somnolencia excesiva, una parte considerable presenta episodios de somnolencia en situaciones cotidianas. Esto resalta la importancia de promover hábitos de sueño saludables para mejorar el bienestar y el rendimiento del personal.

