

# EVALUACIÓN DE HÁBITOS DE SUEÑO EN FUNCIONARIOS DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL ÁREA ANDINA

*DANIELA CADAVID VANEGAS  
VALENTINA BERNAL ORTIZ  
GLEYDIZ ARBOLEDA AMÓRTEGUI*

## RESUMEN

La importancia del sueño reparador no se refiere únicamente al hecho de dormir bien durante la noche, sino que también incluye un buen funcionamiento diurno, es decir, la atención necesaria durante el día para realizar cualquier tipo de actividad, por lo que es necesario resaltar que la persona promedio debe dormir al menos entre 7 u 8 horas diarias, para tener una higiene del sueño debida. Se hallaron antecedentes de diferentes investigaciones que dan cuenta de los trastornos generados por la falta o mala calidad del sueño. (Del, Regional, Las, Hospital, & Las, 2018). En estudio realizado en Arabia Saudita en el año 2008, prueba asociaciones entre el estrés, la falta de sueño y la somnolencia diurna excesiva. En Brasil, la Universidad Federal en 2015 reportó la asociación entre trastorno Temporomandibular y la ansiedad, la calidad del sueño y la calidad de vida en los profesionales enfermería. Igualmente, en 2014 en Ecuador

un estudio estableció que tener buena calidad del sueño compone un factor protector frente a la depresión. Además, en Colombia una investigación que examinó la calidad de vida de estudiantes de postgrado de medicina y evidenció que 40% de estos sufren patologías relacionadas con la gran cantidad de trabajo y del estrés emocional. A su vez la Universidad Nacional de Colombia en 2014 evidenció que los trastornos del sueño están relacionados con el trabajo por turnos nocturnos y forman parte de los trastornos del ritmo circadiano, y la Universidad del Rosario en 2014 encontró que la falta de sueño por turnos de noche tuvo una respuesta negativa. (Godinho & Ferreira, 2018).

**Palabras clave:** calidad del sueño, factores de riesgo, personal administrativo, descanso, vigilia.

EL ARTÍCULO COMPLETO SE  
PUBLICARÁ PRÓXIMAMENTE