

**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO**

**FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD**

**ESCUELA DE PSICOLOGÍA, TALENTO HUMANO Y SOCIEDAD**

**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA-CLINICA**

**ESTUDIO SOBRE LAS ALTERACIONES DEL SUEÑO EN LOS ULTIMOS CINCO  
AÑOS DEL 2018 AL 2022**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN OPCIÓN DE GRADO MODALIDAD VIRTUAL**

**PRESENTA:**

**HURTADO TORRES CRISTIAN CAMILO, CÓD. 100081167;**

**MOYA QUIJANO ANGELA MARÍA, CÓD.1821023050**

**ASESOR:**

**MARY NATALIA ORTEGON CIFUENTES.MGS**

**BOGOTÁ, AGOSTO DE 2022.**

## ESTUDIO SOBRE LAS ALTERACIONES DEL SUEÑO EN LOS ULTIMOS CINCO AÑOS DEL 2018 AL 2022

**Hurtado Torres Christian Camilo, Moya Quijano Angela María**

*Estudiantes Programa de psicología. Politécnico Grancolombiano*

**Mary Natalia Ortegón Cifuentes**

### **Resumen**

Investigación; acerca de las alteraciones del sueño; que tiene como **Objetivo** Identificar cuáles son los estudios sobre las alteraciones en el sueño publicados en revistas y artículos científicos en los últimos cinco años del (2018 al 2022). **Método.** Diseño cualitativo e interpretativo, documental. **Instrumento.** Ficha **RAE** Excel; que incluye conceptos teóricos sobre las alteraciones del sueño y estudios correlacionales en desarrollo; principalmente resultados actuales y futuros; además de las intervenciones realizadas. **Población.** Grupos poblacionales alrededor del mundo, de diversos contextos. **Resultados.** Se observa según (Umar, et.al. ,2022), (Mondal, et. al ., 2018), y (Merrill,2022) que el insomnio y la apnea del sueño son las alteraciones del sueño mayormente prevalentes en las comunidades educativas, en los pacientes psiquiátricos con esquizofrenia y trastorno bipolar y en donde puede favorecer la aparición de psicosis ; o en los pacientes sometidos a estrés los cuales tienen mayor probabilidad de tener trastornos del sueño y que tiene mayor posibilidad de aparecer en personas solteras y que puede tener como síntomas asociados migraña, dolor de cabeza, depresión, y problemas de salud no diagnosticados **Conclusiones.** Las alteraciones del sueño y la correlación con la salud física y mental son evidentes; no obstante, el reconocer las implicaciones y sus consecuencias; no ha decremado las cifras. Se ha ido tomando conciencia en el uso de terapias no farmacológicas, y la nueva concepción de diagnóstico y

tratamiento es no verlas como un problema aislado, sino como un síntoma o una manifestación somática de una enfermedad, de otra alteración.

**Palabras clave: sueño, alteraciones, investigaciones, conceptos, intervenciones.**

## **Introducción**

Esta revisión de literatura tiene como propósito; analizar la información de artículos científicos producidos en los últimos cinco años respecto a lo que se está estudiando sobre las alteraciones del sueño en bases de datos como Redalyc, Scielo, Dialnet, EBSCO, EBSCO host, Pubmed, Scopus.

Por lo tanto, el principal interés de esta investigación; es conocer cuáles son las intervenciones que se están desarrollando acerca de las alteraciones del sueño; cuales son las revisiones más actuales y conceptualizar y correlacionar las mismas con subtemas de estudio; que puedan ser útiles para la población colombiana. Tanto así; que para dar cuenta de la importancia que tienen las alteraciones del sueño; se incluyen los siguientes artículos; en donde se puede evidenciar a través de los hallazgos; en la ciudad de Manizales; que dentro de un grupo de universitarios; que el 77.1 % de los entrevistados necesitan un tratamiento médico y que de igual forma el 70,3 sufre de somnolencia leve o moderada (de la Portilla, et al., 2019).

De igual forma en la Universidad de Boyacá; en universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud, se encontró como resultado que la calidad de sueño no solamente es un factor imprescindible en la salud, sino que también es un indicador de calidad de vida; y que también afecta el rendimiento académico, específicamente en factores de atención, memoria y concentración; y en aspectos emocionales y sociales; en donde La calidad de sueño fue mala en el 58% de los casos, clasificándose como malos dormidores, mientras que para el 42% es buena la calidad de sueño, es decir, tienen un buen dormir. (Corredor & Polania, 2020).

Así mismo en Bogotá se encuentra un estudio sobre calidad de sueño en estudiantes de primer semestre de enfermería de la fundación universitaria del Área Andina, encontrándose que el insomnio está presente en la relación según puntaje obtenido; por lo cual tres estudiantes puntuaron entre cero y siete; que indica ausencia de insomnio. Trece estudiantes puntuaron

entre 8 y 14 que indica insomnio subclínico, es decir presentan un trastorno que carece de manifestaciones evidentes. Cuatro estudiantes puntúan entre 15 y 21, que indica insomnio clínico. (Mora, et al. ,2021)

De la misma forma; en México se encuentra una investigación; sobre sueño y descanso en mujeres estudiantes de salud en el año 2021, en dónde; 2.6% se sienten descansadas, 63% se despiertan durante la noche, 55.5% tardan en conciliar el sueño y 43.7% duermen menos de ocho horas, por la falta de horas de sueño refieren ansiedad (46.2%), letargo (50.4%), agresión (38.7%). (Álvarez, et al., 2021) y en España; las alteraciones pueden llegar a ser crónicas y graves. Es así como cerca de 12 millones de nacionales manifiestan no tener un sueño reparador. La población infantil no escapa al fenómeno presentando dificultad para iniciar o mantener el sueño. Sin embargo, es muy poca la población con problemas de sueño que buscan ayuda. (Pérez ,2021).

Por lo tanto; las alteraciones del sueño pueden tener repercusiones en los individuos que pueden afectar sus necesidades biológicas y vitales; su salud física y mental y el equilibrio mente-cuerpo-ambiente, su calidad de vida y su bienestar; surgiendo una pregunta problema: ¿Cuáles son los estudios científicos que se han desarrollado en los últimos cinco años en relación con las alteraciones del sueño?

Para poder identificar cuáles son las alteraciones del sueño publicadas en los últimos 5 años del (2018 al 2022)

**Objetivo general.** Identificar cuáles son los estudios sobre las alteraciones en el sueño publicados en revistas y artículos científicos en los últimos cinco años del (2018 al 2022).

**Objetivos específicos.** Identificar intervenciones sobre las alteraciones en el sueño publicados en revistas y artículos científicos en los últimos cinco años del (2018 al 2022)

Identificar investigaciones sobre las alteraciones en el sueño publicados en revistas y artículos científicos en los últimos cinco años del (2018 al 2022)

Identificar las sugerencias propuestas sobre las alteraciones en el sueño publicados en revistas y artículos científicos en los últimos cinco años del (2018 al 2022)

## **Justificación.**

Esta revisión de literatura fue conveniente llevarla a cabo ya que en la búsqueda flexible de información se encontraron gran número de artículos en inglés; sobre las alteraciones del sueño; de carácter internacional pero muy pocos a nivel nacional; razón por la cual puede ser de utilidad para que otros estudiantes o profesionales continúen con la misma aportando o actualizándose sobre el tema; beneficiando de esta forma a la población colombiana; adquiriendo así relevancia social.

De igual forma; puede ser útil a la comunidad investigativa; ya que encontrar nuevos hallazgos puede contribuir al conocimiento de la temática como aprendizaje personal y profesional y así poder aportar al conocimiento de la problemática; buscando generar nuevas formas de abordaje y de intervenciones en las alteraciones del sueño y, además propiciar factores comportamentales hacia la higiene de este; obteniendo biomarcadores de diagnóstico precoz; lo cual arrojaría indicios tempranos sobre síntomas de las enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson y otras afectaciones. (Lira y Custodio, 2018) además de permitir sugerir un apoyo psicológico para evitar adicciones a medicamentos o terapias farmacológicas innecesarias; buscando un enfoque preventivo desde el ejercicio de la Psicología.

## **Marco de referencia**

Teniendo presente que el tema central es el estudio de las alteraciones del sueño se hace pertinente definirlo desde un enfoque fisiológico como aquella función que permite que se den procesos metabólicos, hormonales y bioquímicos indispensables para el nivel homeostático del organismo. En los pacientes con ERC, es de suma importancia desde la parte clínica, ya que, la influencia en la calidad de vida, hace que se desencadene estrés, y igualmente se alteren las actividades en vigilia y produciendo enfermedad cardiovascular crónica, agravando la situación. (Serrano, et.al, 2019) citado por (Egea, et.al., 2020)

De igual forma ; el concepto incluido y encontrado dentro de los hallazgos sobre las alteraciones del sueño en donde , la identificación, el diagnóstico y el tratamiento ; de las alteraciones del sueño se describe complejo y complicado por la superposición de otras condiciones comorbiles; se presenta no como un caso aislado sino como una aproximación a la conceptualización de esta relación la cual es considerar las alteraciones del sueño como un subproducto que se da como resultado de múltiples y concurrentes e interactivos procesos que incluyen desordenes psicológicos (depresión, ansiedad) estilos de vida (tomar café, consumir nicotina, higiene del sueño), además de factores relacionados con el tratamiento (Tiempos de diálisis, siestas diurnas, producción de citoquinas, cambios reguladores de temperatura, medicaciones, interrupciones en los ciclos circadianos )y también factores intrínsecos (presencia de anemia, comorbilidades, uremia, alteración de producción de neurotransmisores. (Moreno, et. al. 2020)

Así mismo; en las variables correlacionales incluidas con la variable central alteraciones del sueño, se encuentran; la edad avanzada, la enfermedad renal, el cáncer, el desbalance hormonal, la masa corporal, la obesidad, el dolor crónico, los estados anímicos, la depresión, la ansiedad, las ideas suicidas, el estrés, el estrés post traumático, la fatiga, el dolor crónico, entre otras.

Cabe considerarse que, dentro de las intervenciones en las alteraciones del sueño, se encuentran la farmacológica con benzodiazepinas, la multifactorial, la terapia de reemplazo hormonal con testosterona, la de intervención pedagógica con charlas educativas, las terapias no farmacológicas.

Igualmente; dentro de las sugerencias dadas se encuentran algunas estrategias para reducir las alteraciones en el sueño, las cuales tienen que ver con el control de hábitos inadecuados, el promover estilos de vida saludables, entre ellos procurar patrones nutricionales adecuados.

En relación con este tema; se tiene en cuenta que los estudios de investigación futuros deben contener como predictores patrones de trastornos del sueño como el insomnio, las pesadillas entre otros; así como, la apnea obstructiva del sueño, para así poder entender mejor la prevalencia y los patrones de los trastornos del sueño. Igualmente; en poblaciones con

condiciones de salud; se sugiere manejo adecuado de la fatiga y los trastornos del sueño; además se sugiere que el tratamiento de los trastornos del sueño debe ser integral y de múltiples niveles; así mismo; que, con el tiempo, los trastornos del sueño pueden reducirse si hay una intervención oportuna

## **Metodología**

### **Tipo de investigación**

Consecuentemente; para realizar el análisis de investigación se hace necesario definir las metodologías; según Hoyos Botero (2000), Galeano Marín y Vélez Restrepo (2002) citado por (Gómez, et. al. ,2015): “las metodologías de investigación cualitativa son maneras posibles de hacer investigación en ciencias sociales. Una de sus formas es la investigación documental, que incluye la metodología estado del arte”. (pag.424); la investigación cuantitativa se desprende de una idea; que delimita, que tiene objetivos, problemas de investigación, preguntas, construye un marco teórico, plantea hipótesis, y las mide estadísticamente para negarlas o por el contrario comprobarlas y aplica la lógica deductiva, parte de lo global a lo particular. (Hernández, et. al., 2014) ; la investigación mixta o multimodal; combina la investigación cualitativa y cuantitativa; en donde se asocian y se analizan los datos en cada etapa; y se decide la presentación de los datos de acuerdo con el enfoque seleccionado. (Hernández, et. al., 2014)

Esta investigación se realizó a través de un diseño cualitativo e interpretativo, de tipo documental, el cual determinó el procedimiento de selección, acceso y registro de la muestra documental. (Gómez, et. al. 2015)

### **Unidades de estudio**

Estas unidades se plasmaron ; a través de una matriz bibliográfica de Excel; en donde se reseñaron un total de 50 artículos de revista, y en donde se distribuyeron las celdas con las unidades poblacionales de estudios seleccionados ; en donde fueron incluidos, grupos poblacionales de países como Siria, Chile, India, España, Arabia, USA, países de la comunidad europea, Turquía, India, Pakistán; etc. ; teniendo en cuenta , su etapa evolutiva, ( niños, adolescentes, adultos, personas mayores), según genero ;( hombres y mujeres) ; según actividad laboral; como (veteranos de guerra, y combatientes, enfermeras, estudiantes) etc.; se incluyeron estudios de poblaciones con condiciones de salud específicas; como; pacientes con

dolor crónico, con cáncer, con demencia, con síndrome de piernas inquietas, con desorden bipolar, con hipogonadismo, con insomnio, con estrés postraumático, en estado de ansiedad, con depresión y fatiga, con ideación suicida, etc. En cuanto a las unidades correlacionales se incluyeron criterios conceptuales acerca de las alteraciones del sueño; intervenciones en las alteraciones del sueño, sugerencias en los estudios de investigación presentes y futuros.

### **Instrumentos:**

Se utilizó una matriz bibliográfica; instrumento diseñado en Excel donde se inventariaron 50 artículos que conformaron el material seleccionado en donde se incluyó; el título del artículo, el nombre de los autores, el año de publicación, la base de datos encontradas, las palabras clave, el objetivo del estudio o propósito, la metodología, con la población de estudio y el instrumento de medición, tanto como los resultados del estudio, y los criterios conceptuales, correlacionales, de intervención, además de las recomendaciones presentes o futuras dadas. Muestras teórico-empírica: se describieron 50 fuentes consultadas en total; 41 en idioma inglés y 19 en español; de procedencia de la base de datos del Politécnico Gran Colombiano (bases de datos consultadas Ebsco, Dialnet, Scielo, Redalyc, Pubmed, etc.); criterios de inclusión, conceptos teóricos sobre las alteraciones del sueño y estudios correlacionales que se están desarrollando; principalmente resultados actuales y futuros; además de las intervenciones realizadas (artículos no inferiores a 5 años.) y como criterios de exclusión de dicha muestra los que no cumplieran con estos parámetros y que no estuvieran incluidos dentro del 2018 al 2022). Identificando las palabras clave usadas para su búsqueda (sueño, alteraciones, investigaciones, conceptos, intervenciones)

### **Estrategia del análisis de la información:**

Esta revisión de literatura utilizó estudios científicos de procesos cualitativos, cuantitativos o mixtos; realizados durante los últimos cinco años con relación a la variable o concepto de las alteraciones del sueño en una ventana de observación del 2018 al 2022; en revistas de datos como EBSCO, Dialnet, Redalyc, PUBMED, Scielo, etc.; realizando una búsqueda de cincuenta artículos, en las bases de datos referidas; luego se organizó esta información en una RAE (Resumen analítico especializado); teniendo como criterios de inclusión, conceptos teóricos sobre las alteraciones del sueño y estudios correlacionales que se están desarrollando;

principalmente resultados actuales y futuros; además de las intervenciones realizadas. Posteriormente; se preparó la información que será de análisis en el presente documento; por lo cual consecuentemente; se retomaran; las alteraciones del sueño y las correlaciones con los criterios establecidos anteriormente como paso subsecuente.

### **Hallazgos Empíricos**

A continuación, teniendo en cuenta la pregunta problema ¿Cuáles son las alteraciones en el sueño? Se procede a dar respuesta de acuerdo con la matriz cualitativa desarrollada en la RAE, por lo cual se obtienen los resultados encontrados, en donde a través del estudio de los 50 trabajos analizados se incluyen a continuación

### **Investigaciones**

De acuerdo con la matriz cualitativa se encontraron 31 artículos de los 50 incluidos para el criterio de inclusión de investigaciones, los artículos más relevantes que están directamente relacionados con la psicología en investigaciones señalan respecto a la prevalencia de las alteraciones del sueño, en donde afirman que los estudiantes universitarios no tienen una cantidad de sueño suficiente , y que presentan insomnio y somnolencia diurna excesiva como las alteraciones del sueño mayormente prevalentes ;además, que factores de sobrepeso y obesidad hacen que se presente esta alteración con mayor frecuencia y se identifica el puntaje más alto de insomnio en estudiantes con bajo peso. (Duran, et. al., 2019)

Por otro lado, afirman en el presente estudio, que las alteraciones del sueño se asociaron con depresión, diabetes, obesidad, miopía, y presión arterial alta, tensión, dolor de cabeza y migraña. Siendo asociados la tensión, la depresión, el dolor de cabeza y la migraña con trastornos del sueño más que todos los demás problemas de salud (Umar, et. al., 2022)

Así mismo la evidencia actual sugiere que los trastornos del sueño afectan de forma negativa la salud reproductiva masculina y a su vez impactan los trastornos del ritmo circadiano. Aun así no se ha encontrado la relación entre los trastornos del sueño y el desnivel hormonal. (Zhong, et. al., 2022)

Por otro lado; de acuerdo con (Mondal, et.al ,2018) se afirma que "El estrés se asocia positivamente con el insomnio y la apnea del sueño, con una asociación más fuerte para el insomnio. Una asociación bidireccional es más probable entre el estrés y la somnia que entre el estrés y la apnea del sueño, donde es más probable que el estrés resulte de la apnea del sueño en lugar de causarla (a menos que sea indirecta la asociación positiva entre el estrés y la apnea del sueño; la cual es mayor en solteros que en casados, posiblemente porque en los casados es más probable que los individuos se adhieran al tratamiento nocturno y porque los solteros que están divorciados son más propensos a tener trastornos del sueño, lo que puede haber contribuido a un divorcio estresante. El estrés por sí solo tiene una asociación más fuerte con otros problemas de salud mental. Y los problemas que los trastornos del sueño solos, y la combinación de estrés y trastornos del sueño tienen una asociación más fuerte. El trastorno bipolar se asocia más fuertemente con el estrés y con los trastornos del sueño, al igual que otras condiciones de salud mental. La esquizofrenia es más fuertemente asociada con una combinación de estrés y trastornos del sueño que las otras condiciones de salud mental. El estrés y los trastornos del sueño relacionados con el estrés son reacciones temporales a factores externos.; factores que caracterizan el trastorno bipolar. Tanto el trastorno bipolar como la esquizofrenia son asociados con la psicosis, y el estrés severo y los trastornos del sueño pueden causar psicosis."(pag.9)

### **Intervenciones**

De acuerdo con la matriz cualitativa se encontraron 6 artículos para el criterio de intervenciones, los artículos más relevantes que están directamente relacionados con la psicología en intervenciones en donde se propone la intervención conductual y las medidas de higiene de sueño; se recomienda; tener control sobre las siestas diarias ,teniendo en cuenta las necesidades de las mismas según la edad cronológica ; evitar el uso de pantallas,especialmente dentro del dormitorio y no usarlas entre 1 a 2 horas anteriores a la hora de sueño acostumbrado; procurar no ingerir bebidas estimulantes; reconocer la actividad física diaria como un habito saludable que también ayuda a la regulación del sueño; evitar en la noche estímulos táctiles y visuales y exceso de activación cognitiva, exceso de luz y ruido, mantener una temperatura ambiental para dormir adecuada entre 19-22°C. Desde la parte conductual; fomentar hábitos y rutinas continuas, terapias de extinción gradual. Propiciar la calma y tranquilidad para conciliar el sueño. (Álvarez, 2022)

De la misma, manera se menciona dentro de las intervenciones y su investigación que se debe realizar multidisciplinariamente por parte de la persona que ejerce el cuidado del paciente como eje de la intervención, y debe tener en cuenta la satisfacción de las necesidades básicas, el ocio, la recreación, el sueño, las cuales no se tienen en cuenta por los mismos, o no se cualifican ni cuantifican, dentro de los factores de mantenimiento del cuidado de sus hijos en el hogar. (Álvarez, 2022)

Ahora bien, desde las intervenciones no farmacológicas se propone con la cápsula de Shumian (SMC), la cual es una especie de medicina tradicional china, infusión hecha de 8 hierbas naturales, (TCM) comúnmente utilizada para el insomnio, la cual exhibe efectos antidepresivos y sedantes; probada en clínica de práctica médica y avalada en sus propiedades; decrementar el uso de sedantes para inducir el sueño. (Cheng, et. al., 2022)

Por el contrario; en este estudio denominado Influencias de la Benzodiazepina y su uso a corto y largo plazo en pacientes con desorden bipolar o en desorden combinado con alteraciones del sueño ; durante un periodo de afectación de nueve meses o más de seguimiento, encontrando que "el uso de las benzodiazepinas dentro de las terapias farmacológicas puede ser necesario según los hallazgos por alteraciones del sueño debido al dolor; a la intensidad del dolor, lo cual puede ser una vía mecanicista clave que exacerba los problemas de dolor entre los pacientes con MMT con OUD y el dolor crónico. Estos resultados sugieren que las intervenciones dirigidas a las alteraciones del sueño pueden estar justificadas entre los pacientes con TMM con OUD y dolor crónico" (pág. 8)

Igualmente, dentro del uso de terapia farmacológica se incluye un estudio realizado por (Ponce, et. al, 2022), en donde se encuentra que "en conjunto, los hallazgos sugieren que la alteración del sueño a la vía de catastrofización del dolor a la intensidad del dolor puede ser una vía mecanicista clave que exacerba los problemas de dolor entre los pacientes con MMT con OUD y dolor crónico. Estos resultados sugieren que las intervenciones dirigidas a la alteración del sueño pueden estar justificadas entre los pacientes con TMM con OUD y dolor crónico. Se justifica el trabajo futuro en esta área con datos longitudinales. (pág. 1)

## Sugerencias

De acuerdo con la matriz cualitativa se encontraron 13 artículos para el criterio de sugerencias los artículos más relevantes relacionados con la psicología desde las sugerencias en farmacología y el uso de benzodiazepinas para tratar alteraciones en el sueño en donde (Cheng, et. al. ,2022) afirman que "en última instancia, la influencia del uso de drogas BZD/Z debe explorarse más a fondo entre los pacientes con trastornos del sueño combinados con TB, tanto a corto como a largo plazo." Seguramente por sus efectos adictivos y colaterales. (pág. 2)

Revisiones recientes como el estudio Investigaciones longitudinales de la relación entre la exposición al trauma , la migración de la exposición post estrés y las alteraciones del sueño y la salud mental en refugiados sirios ; en donde se realizó una investigación correlacional, y se demuestra que se "justifican más investigaciones sobre la relación específica entre la activación cognitiva/somática previa al sueño y los síntomas relacionados con el trauma en muestras de refugiados; ya que el estudio actual encontró que, con el tiempo, los trastornos del sueño pueden reducirse; ya que, un tercio de la muestra se consideraba que dormía normalmente al inicio del estudio, casi la mitad de la muestra dormía normalmente 12 meses después. Sin embargo, también vale la pena destacar que la mitad de nuestros participantes seguían informando trastornos del sueño de moderados a graves en el seguimiento de 1 año, y el 42 % de nuestra muestra; la cual padecía dificultades

Crónicas del sueño (es decir, trastornos del sueño de moderados a graves) en todo el período de 12 meses." (pág. 8)

Por otro lado, dentro de las “Alteraciones del sueño y las medidas antropométricas en estudiantes universitarios chilenos” pag.1; se afirma que ; "se hace necesario sugerir que las instituciones de educación superior establezcan estrategias para reducir las alteraciones en el sueño , insomnio, somnolencia diurna ,ya que estos hábitos inadecuados, tienen como consecuencias ; que se afecta la capacidad de concentración , el aprendizaje, el desempeño académico, en adición también es necesario promover estilos de vida saludables, ya que se observan patrones nutricionales alterados que pueden incrementar indirectamente el riesgo de desarrollar otras patologías dentro de los universitarios." (pag.160)

Continuando con el tema (Romero, et.al.,2022) interviene sugiriendo “que la identificación de presentaciones clínicas basadas en combinaciones de síntomas, examen físico y comorbilidades pueden capturar de manera más completa el espectro de heterogeneidad de la AOS. Esta caracterización puede tener implicaciones para la identificación de factores pronósticos y estrategias terapéuticas y puede ser útil para el diseño de ensayos clínicos para mejorar su éxito. Se requieren estudios futuros para explorar los mecanismos subyacentes a los diferentes fenotipos clínicos, incluidas las diferencias genóticas asociadas con diferentes presentaciones clínicas.” (pág.133)

## **Discusión**

En investigaciones, intervenciones y sugerencias en alteraciones del sueño en los últimos cinco años (2018 al 2022); en donde la necesidad biológica del mismo; es relevante estudiarla ya que las necesidades del sueño, como lo afirman (Serrano, et.al,2019) citado por (Egea, et.al.,2020) y (Moreno, et. al. 2020) dentro de sus funciones ; se encuentran en el organismo otras como el metabolismo, la secreción de hormonas y el intercambio bioquímico, además puede afectar el equilibrio sueño -vigilia ; el bienestar y la calidad de vida; y alterar procesos interconectados que pueden traer alteraciones psicológicas y estados anímicos como depresión y ansiedad, además de influenciar hábitos y estilos de vida como el consumo de nicotina y cafeína que podrían hacer parte de la higiene del sueño, al igual que hábitos de sueño, horarios, siestas, factores corporales de temperatura, consumo de medicamentos, sedantes, y

afectaciones en la salud que podrían actuar como atenuantes de la calidad y la cantidad del sueño; lo que en este sentido ; permite encontrar a través de estas 50 investigaciones hallazgos en diferentes comunidades como universitarios, profesores, adultos mayores, menores de edad; pacientes con condiciones y necesidades especiales como diabéticos, enfermos renales, pacientes psiquiátricos, autistas, con fibromialgia, etc.; afectados por alteraciones en el sueño como variable central independiente; y como variables dependientes que se presentan a continuación se encuentran las investigaciones, las intervenciones y las sugerencias , alrededor de las alteraciones del sueño publicadas en revistas y artículos científicos en los últimos cinco años (2018 al 2022)

Además, como lo afirman, (Milanek, et. al ., 2019) y (Ceruela, 2018) dentro de estas investigaciones se evidencian la alta prevalencia de trastornos del sueño y la necesidad de que los proveedores de salud mental evalúen y traten los trastornos del sueño en individuos con antecedentes de exposición a PTE y con TEPT, TDAH síntomas de hiperactividad paradójica y déficit de atención, el cual debe estar soportado en la historia clínica, la anamnesis y una profunda y detallada exploración clínica y pruebas complementarias: de estudios de sangre de metabolismo del hierro y de pruebas renales

Por otro lado, se observa según (Umar, et.al. ,2022), (Mondal, et. al., 2018), y (Merrill,2022) que el insomnio y la apnea del sueño son las alteraciones del sueño mayormente prevalentes en las comunidades educativas, en los pacientes psiquiátricos con esquizofrenia y trastorno bipolar y en donde puede favorecer la aparición de psicosis ; o en los pacientes sometidos a estrés los cuales tienen mayor probabilidad de tener trastornos del sueño y que tiene mayor posibilidad de aparecer en personas solteras y que puede tener como síntomas asociados migraña, dolor de cabeza, depresión, y problemas de salud no diagnosticados

En cuanto a las intervenciones se incluyeron algunas de enfoque conductual propuestas por como lo son de intervención multifactorial propuesta por (Navarro, et. al. ,2018) farmacológicas como propuesta de (Cheng, et. al., 2022) y no farmacológicas también propuestas por (Cheng, 2022); así mismo otras terapias como la pedagógica propuesta por

(Romero, 2022), con placebo incluida en el estudio de (Romero, 2022), la hormonal de(Shigehara, 2018)

## **Conclusiones**

Para responder a nuestro objetivo general el cual corresponde a identificar cuáles son los estudios sobre las alteraciones en el sueño publicados en revistas y artículos científicos en los últimos cinco años; concluimos que en estos últimos cinco años las principales investigaciones sobre alteraciones del sueño indican que la interacción entre estas y las repercusiones en la salud tanto física como mental son evidentes ; sin embargo a pesar de reconocer las implicaciones y sus consecuencias ; siguen en aumento las cifras estadísticas en donde la incidencia se representa como falta del mismo; aunque se ha ido tomando conciencia en el uso de terapias no farmacológicas, las cuales no presentan contraindicaciones para los pacientes y no generan adicción , ni traen efectos colaterales, además de la generalización de la práctica de la higiene del sueño; y desde los proveedores de atención médica la nueva concepción de tratar las alteraciones del sueño no como un problema aislado , sino como un síntoma o una manifestación somática de una enfermedad, de otra alteración o como resultado de un trastorno somatizado.

Los principales estudios incluidos dentro de esta investigación corresponden a los diferentes estudios planteados en diversos países en donde se incluyeron diferentes posturas entre ellas las biológicas, farmacológicas, psicológicas, de medicina alternativa y en donde se propusieron intervenciones académicas, conductuales, multifactoriales, entre otras acerca de las alteraciones del sueño y sus posibilidades de intervenciones y tratamientos.

## Referencias

- Álvarez, A.; Blancarte, E. y Tolentino, M.; (2021) Sueño y descanso en mujeres estudiantes del área de la salud. *SANUS Archivos de Medicina* (Col), vol. 17, núm. 2, 2017 Universidad de Manizales, Colombia <https://sanus.unison.mx/index.php/Sanus/article/view/193>
- Chen Y, Wang F, Cui L, Huang H, Kong S, Qian N, Zhang M, Lyu D, Wang M, Liu X, Cao L, Fang Y, Hong W. Short- and Long-Term Influences of Benzodiazepine and Z-Drug Use in Patients with Bipolar Disorder Combined Sleep Disturbance during Affective Period: A Nine-Month Follow-Up Analysis. *Dis Markers*. 2022 May 30;2022:6799898. doi: 10.1155/2022/6799898. PMID: 35677635; PMCID: PMC9170399. Link texto <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9170399/>
- Corredor, S., & Polanía, A. (2020). Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, universidad de Boyacá (Colombia). *Medicina*, 42(1), 8-18. ISSN 23898356 <https://revistamedicina.net/ojsanm/index.php/Medicina/article/view/1483>
- de la Portilla, S.; Dussan, C.; Montoya, D.; Taborda, J. y Nieto, L. (2019). Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Hacia Promoc. Salud*; 24 (1): 84-96. DOI: 10.17151/hpsal.2019.24.1.8 <https://doi.org/10.30554/archmed.17.2.2036.2017> <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273854673007>
- Durán-Agüero, S., Sepulveda, R., & Guerrero-Wyss, M. (2019). Alteraciones del sueño y medidas antropométricas en estudiantes universitarios chilenos. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 23(3), 153–161. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.3.646>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed. --.). México D.F.: McGraw-Hill.
- Li, W., Cheng, Y., Zhang, Y., Qian, Y., Wu, M., Huang, W., Yang, N., & Liu, Y. (2022). Shumian Capsule Improves the Sleep Disorder and Mental Symptoms Through Melatonin Receptors in Sleep-Deprived Mice. *Frontiers in pharmacology*, 13, 925828. <https://doi.org/10.3389/fphar.2022.925828>
- Lies, J., Drummond, S. P. A., & Jobson, L. (2020). Longitudinal investigation of the relationships between trauma exposure, post-migration stress, sleep disturbance, and

- mental health in Syrian refugees. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1825166>
- Lira, Lira, D. & Custodio, N.; (2018) Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, vol. 81, núm. 1, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372058061009>  
<https://doi.org/10.20453/rnp.v81i1.3270>
- Merrill R. M. (2022). Mental Health Conditions According to Stress and Sleep Disorders. *International journal of environmental research and public health*, 19(13), 7957.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph19137957>
- Mondal, G., Bajaj, V., Goyal, B. L., & Mukherjee, N. (2018). Prevalence of sleep disorders and severity of insomnia in psychiatric outpatients attending a tertiary level mental health care facility in Punjab, India. *Asian journal of psychiatry*, 32, 8–13.  
<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.11.012>
- Mora, F., Tatiana I., T. I., & Rivera, S. M. (2021). Calidad de sueño en estudiantes de primer semestre de enfermería, de la Fundación Universitaria del Área Andina - sede Bogotá. *Documentos De Trabajo Areandina*, (1). <https://doi.org/10.33132/26654644.1900>
- Moreno-Egea A, Romero-Reyes M, Gómez-López MV, Crespo-Montero R. (2022) Alteraciones del sueño en pacientes con enfermedad renal crónica avanzada: *Array. Enferm Nefrol* ;23(3):259-66. Disponible en:  
<https://www.enfermerianefrologica.com/revista/article/view/4301>
- Navarro Tapia, S., Masalan Apip, M. P., Molina, Y., González, X., Farias, A., & Paiva, R. (2018). Sleep quality in informal caregivers of children with invasive and non-invasive mechanical ventilation. *Revista de Enfermagem Referência*, 4(19), 21–28.  
<https://doi.org/10.12707/RIV18049>
- Pérez, A. (2022) Los problemas del sueño amenazan la salud y la calidad de vida de hasta el 45% de la población mundial. *Sociedad española de neurología*.  
<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link332.pdf>
- Ponce Martinez C, Edwards KA, Roos CR, Beitel M, Eller A, Barry DT. Associations Among Sleep Disturbance, Pain Catastrophizing, and Pain Intensity for Methadone-maintained Patients With Opioid Use Disorder and Chronic Pain. *Clin J Pain*. 2020 Sep;36(9):641-647. doi: 10.1097/AJP.0000000000000848. PMID: 32482968; PMCID: PMC7725378.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7725378/>
- Romero S., García F., Resano P., Viejo E., Izquierdo, J.; Sabroso, J.; Castelao, J.; Fernández, J. ; Mediano, O.; (2022); Defining the Heterogeneity of Sleep Apnea Syndrome: A Cluster Analysis With Implications for Patient Management, *Archivos de*

*Bronconeumología*, Volume 58, Issue 2, 2022, Pages 125-134, ISSN 0300-2896,  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S030028962100096X>

- Shigehara, K., Konaka, H., Sugimoto, K., Nohara, T., Izumi, K., Kadono, Y., Namiki, M., & Mizokami, A. (2018). Sleep disturbance as a clinical sign for severe hypogonadism: efficacy of testosterone replacement therapy on sleep disturbance among hypogonadal men without obstructive sleep apnea. *The aging male : the official journal of the International Society for the Study of the Aging Male*, 21(2), 99–105.  
<https://doi.org/10.1080/13685538.2017.1378320>
- Umar, A., Khan, M. S., Sehgal, S. A., Jafar, K., Ahmad, S., Waheed, A., Aslam, M. W., Wajid, M., Rehman, T. U., Khan, T., Ditta, A., Akmal, H., Ashfaq, M., Javed, T., & Tahir, R. (2022). Epidemiological studies of sleep disorder in educational community of Pakistani population, its major risk factors and associated diseases. *PloS one*, 17(4), e0266739. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266739>
- Zhong, O., Liao, B., Wang, J., Liu, K., Lei, X., & Hu, L. (2022). Effects of Sleep Disorders and Circadian Rhythm Changes on Male Reproductive Health: A Systematic Review and Meta-analysis. *Frontiers in physiology*, 13, 913369.  
<https://doi.org/10.3389/fphys.2022.913369>

### FICHA DE SUSTENTACIÓN

Autores	Nombres y apellidos estudiantes:  Hurtado Torres Christian Camilo Moya Quijano Angela María
	Asesor:
Objetivo del proyecto	Identificar cuáles son los estudios sobre las alteraciones en el sueño publicados en revistas y artículos científicos en los últimos cinco años del (2018 al 2022).
Título del material	Estudio sobre las alteraciones del sueño en los últimos cinco años del 2018 al 2022
Objetivo del material	Soporte de presentación de tesis
Tipo de producto	Material digital Material escrito Material multimedia
Enlace producto multimedia	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OEXwm1k4IVg">https://www.youtube.com/watch?v=OEXwm1k4IVg</a>

crónico. Estos resultados sugieren que las intervenciones dirigidas a las alteraciones del sueño pueden estar justificadas entre los pacientes con TMM con OUD y dolor crónico" (pág. 8)

Igualmente, dentro del uso de terapia farmacológica se incluye un estudio realizado por (Ponce, et. al, 2022), en donde se encuentra que "en conjunto, los hallazgos sugieren que la alteración del sueño a la vía de catastrofización del dolor a la intensidad del dolor puede ser una vía mecanicista clave que exacerba los problemas de dolor entre los pacientes con MMT con OUD y dolor crónico. Estos resultados sugieren que las intervenciones dirigidas a la alteración del sueño pueden estar justificadas entre los pacientes con TMM con OUD y dolor crónico. Se justifica el trabajo futuro en esta área con datos longitudinales. (pág. 1)

### **Sugerencias**

De acuerdo con la matriz cualitativa se encontraron 13 artículos para el criterio de sugerencias los artículos más relevantes relacionados con la psicología desde las sugerencias en farmacología y el uso de benzodiazepinas para tratar alteraciones en el sueño en donde (Cheng, et. al. ,2022) afirman que "en última instancia, la influencia del uso de drogas BZD/Z debe explorarse más a fondo entre los pacientes con trastornos del sueño combinados con TB, tanto a corto como a largo plazo." Seguramente por sus efectos adictivos y colaterales. (pág. 2)

Revisiones recientes como el estudio "Longitudinal investigation of the relationships between trauma exposure, post-migration stress, sleep disturbance, and mental health in Syrian refugees." (pag.1) en donde se realizó una investigación correlacional, entre la exposición al trauma , estrés posterior a la migración, y las alteraciones en el sueño y las alteraciones mentales en refugiados sirios y en donde se demuestra que se "justifican más investigaciones sobre la relación específica entre la activación cognitiva/somática previa al sueño y los síntomas relacionados con el trauma en muestras de refugiados; ya que el estudio actual encontró que, con el tiempo, los trastornos del sueño pueden reducirse; ya que, un tercio de la muestra se consideraba que dormía normalmente al inicio del estudio, casi la mitad de la muestra dormía normalmente 12 meses después. Sin embargo, también vale la pena destacar que la mitad de nuestros participantes seguían informando trastornos del sueño de moderados a graves en el seguimiento de 1 año, y el 42 % de nuestra muestra; la cual padecía dificultades

crónicas del sueño (es decir, trastornos del sueño de moderados a graves) en todo el período. período de 12 meses." (pág. 8)

Por otro lado, dentro de las “Alteraciones del sueño y las medidas antropométricas en estudiantes universitarios chilenos” pag.1; se afirma que ; "se hace necesario sugerir que las instituciones de educación superior establezcan estrategias para reducir las alteraciones en el sueño , insomnio, somnolencia diurna ,ya que estos hábitos inadecuados, tienen como consecuencias ; que se afecta la capacidad de concentración , el aprendizaje, el desempeño académico, en adición también es necesario promover estilos de vida saludables, ya que se observan patrones nutricionales alterados que pueden incrementar indirectamente el riesgo de desarrollar otras patologías dentro de los universitarios." (pag.160)

Continuando con el tema (Romero, et.al.,2022) interviene sugiriendo “que la identificación de presentaciones clínicas basadas en combinaciones de síntomas, examen físico y comorbilidades pueden capturar de manera más completa el espectro de heterogeneidad de la AOS. Esta caracterización puede tener implicaciones para la identificación de factores pronósticos y estrategias terapéuticas y puede ser útil para el diseño de ensayos clínicos para mejorar su éxito. Se requieren estudios futuros para explorar los mecanismos subyacentes a los diferentes fenotipos clínicos, incluidas las diferencias genóticas asociadas con diferentes presentaciones clínicas.” (pág.133)

## **Discusión**

En investigaciones, intervenciones y sugerencias en alteraciones del sueño en los últimos cinco años (2018 al 2022); en donde la necesidad biológica del mismo; es relevante estudiarla ya que las necesidades del sueño, como lo afirman (Serrano, et.al,2019) citado por (Egea, et.al.,2020) y (Moreno, et. al. 2020) dentro de sus funciones ; se encuentran en el organismo otras como el metabolismo, la secreción de hormonas y el intercambio bioquímico, además puede afectar el equilibrio sueño -vigilia ; el bienestar y la calidad de vida; y alterar procesos interconectados que pueden traer alteraciones psicológicas y estados anímicos como depresión y ansiedad, además de influenciar hábitos y estilos de vida como el consumo de nicotina y cafeína que podrían hacer parte de la higiene del sueño, al igual que hábitos de sueño, horarios, siestas, factores corporales de temperatura, consumo de medicamentos, sedantes, y

afectaciones en la salud que podrían actuar como atenuantes de la calidad y la cantidad del sueño; lo que en este sentido ; permite encontrar a través de estas 50 investigaciones hallazgos en diferentes comunidades como universitarios, profesores, adultos mayores, menores de edad; pacientes con condiciones y necesidades especiales como diabéticos, enfermos renales, pacientes psiquiátricos, autistas, con fibromialgia, etc.; afectados por alteraciones en el sueño como variable central independiente; y como variables dependientes que se presentan a continuación se encuentran las investigaciones, las intervenciones y las sugerencias , alrededor de las alteraciones del sueño publicadas en revistas y artículos científicos en los últimos cinco años (2018 al 2022)

Además, como lo afirman, (Milanek, et. al ., 2019) y (Ceruela, 2018) dentro de estas investigaciones se evidencian la alta prevalencia de trastornos del sueño y la necesidad de que los proveedores de salud mental evalúen y traten los trastornos del sueño en individuos con antecedentes de exposición a PTE y con TEPT, TDAH síntomas de hiperactividad paradójica y déficit de atención, el cual debe estar soportado en la historia clínica, la anamnesis y una profunda y detallada exploración clínica y pruebas complementarias: de estudios de sangre de metabolismo del hierro y de pruebas renales

Por otro lado, se observa según (Umar, et.al. ,2022), (Mondal, et. al., 2018), y (Merrill,2022) que el insomnio y la apnea del sueño son las alteraciones del sueño mayormente prevalentes en las comunidades educativas, en los pacientes psiquiátricos con esquizofrenia y trastorno bipolar y en donde puede favorecer la aparición de psicosis ; o en los pacientes sometidos a estrés los cuales tienen mayor probabilidad de tener trastornos del sueño y que tiene mayor posibilidad de aparecer en personas solteras y que puede tener como síntomas asociados migraña, dolor de cabeza, depresión, y problemas de salud no diagnosticados

En cuanto a las intervenciones se incluyeron algunas de enfoque conductual propuestas por como lo son de intervención multifactorial propuesta por (Navarro, et. al. ,2018) farmacológicas como propuesta de (Cheng, et. al., 2022) y no farmacológicas también propuestas por (Cheng, 2022); así mismo otras terapias como la pedagógica propuesta por

(Romero, 2022), con placebo incluida en el estudio de (Romero, 2022), la hormonal de(Shigehara, 2018)

## **Conclusiones**

Para responder a nuestro objetivo general el cual corresponde a identificar cuáles son los estudios sobre las alteraciones en el sueño publicados en revistas y artículos científicos en los últimos cinco años; concluimos que en estos últimos cinco años las principales investigaciones sobre alteraciones del sueño indican que la interacción entre estas y las repercusiones en la salud tanto física como mental son evidentes ; sin embargo a pesar de reconocer las implicaciones y sus consecuencias ; siguen en aumento las cifras estadísticas en donde la incidencia se representa como falta del mismo; aunque se ha ido tomando conciencia en el uso de terapias no farmacológicas, las cuales no presentan contraindicaciones para los pacientes y no generan adicción , ni traen efectos colaterales, además de la generalización de la práctica de la higiene del sueño; y desde los proveedores de atención médica la nueva concepción de tratar las alteraciones del sueño no como un problema aislado , sino como un síntoma o una manifestación somática de una enfermedad, de otra alteración o como resultado de un trastorno somatizado.

Los principales estudios incluidos dentro de esta investigación corresponden a los diferentes estudios planteados en diversos países en donde se incluyeron diferentes posturas entre ellas las biológicas, farmacológicas, psicológicas, de medicina alternativa y en donde se propusieron intervenciones académicas, conductuales, multifactoriales, entre otras acerca de las alteraciones del sueño y sus posibilidades de intervenciones y tratamientos.

## Referencias

- Álvarez, A.; Blancarte, E. y Tolentino, M.; (2021) Sueño y descanso en mujeres estudiantes del área de la salud. *SANUS Archivos de Medicina* (Col), vol. 17, núm. 2, 2017Universidad de Manizales, Colombia <https://sanus.unison.mx/index.php/Sanus/article/view/193>
- Chen Y, Wang F, Cui L, Huang H, Kong S, Qian N, Zhang M, Lyu D, Wang M, Liu X, Cao L, Fang Y, Hong W. Short- and Long-Term Influences of Benzodiazepine and Z-Drug Use in Patients with Bipolar Disorder Combined Sleep Disturbance during Affective Period: A Nine-Month Follow-Up Analysis. *Dis Markers*. 2022 May 30;2022:6799898. doi: 10.1155/2022/6799898. PMID: 35677635; PMCID: PMC9170399. Link texto <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9170399/>
- Corredor, S., & Polanía, A. (2020). Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, universidad de Boyacá (Colombia). *Medicina*, 42(1), 8-18. ISSN 23898356<https://revistamedicina.net/ojsanm/index.php/Medicina/article/view/1483>
- de la Portilla, S.; Dussan , C. ; Montoya D. ; Taborda ,J. y Nieto, L. (2019). Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Hacia Promoc. Salud*; 24 (1): 84-96. DOI: 10.17151/hpsal.2019.24.1.8<https://doi.org/10.30554/archmed.17.2.2036.2017><https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273854673007>
- Durán-Agüero, S., Sepulveda, R., & Guerrero-Wyss, M. (2019). Alteraciones del sueño y medidas antropométricas en estudiantes universitarios chilenos. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 23(3), 153–161. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.3.646>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed. --.). México D.F.: McGraw-Hill.
- Li, W., Cheng, Y., Zhang, Y., Qian, Y., Wu, M., Huang, W., Yang, N., & Liu, Y. (2022). Shumian Capsule Improves the Sleep Disorder and Mental Symptoms Through Melatonin Receptors in Sleep-Deprived Mice. *Frontiers in pharmacology*, 13, 925828. <https://doi.org/10.3389/fphar.2022.925828>
- Lies, J., Drummond, S. P. A., & Jobson, L. (2020). Longitudinal investigation of the relationships between trauma exposure, post-migration stress, sleep disturbance, and

mental health in Syrian refugees. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1825166>

- Lira, Lira, D. & Custodio, N.; (2018) Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, vol. 81, núm. 1, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372058061009>  
<https://doi.org/10.20453/rnp.v81i1.3270>
- Merrill R. M. (2022). Mental Health Conditions According to Stress and Sleep Disorders. *International journal of environmental research and public health*, 19(13), 7957.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph19137957>
- Mondal, G., Bajaj, V., Goyal, B. L., & Mukherjee, N. (2018). Prevalence of sleep disorders and severity of insomnia in psychiatric outpatients attending a tertiary level mental health care facility in Punjab, India. *Asian journal of psychiatry*, 32, 8–13.  
<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.11.012>
- Mora, F., Tatiana I., T. I., & Rivera, S. M. (2021). Calidad de sueño en estudiantes de primer semestre de enfermería, de la Fundación Universitaria del Área Andina - sede Bogotá. *Documentos De Trabajo Areandina*, (1). <https://doi.org/10.33132/26654644.1900>
- Moreno-Egea A, Romero-Reyes M, Gómez-López MV, Crespo-Montero R. (2022) Alteraciones del sueño en pacientes con enfermedad renal crónica avanzada: *Array. Enferm Nefrol* ;23(3):259-66. Disponible en:  
<https://www.enfermerianefrologica.com/revista/article/view/4301>
- Navarro Tapia, S., Masalan Apip, M. P., Molina, Y., González, X., Farias, A., & Paiva, R. (2018). Sleep quality in informal caregivers of children with invasive and non-invasive mechanical ventilation. *Revista de Enfermagem Referência*, 4(19), 21–28.  
<https://doi.org/10.12707/RIV18049>
- Pérez, A. (2022) Los problemas del sueño amenazan la salud y la calidad de vida de hasta el 45% de la población mundial. *Sociedad española de neurología*.  
<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link332.pdf>
- Ponce Martinez C, Edwards KA, Roos CR, Beitel M, Eller A, Barry DT. Associations Among Sleep Disturbance, Pain Catastrophizing, and Pain Intensity for Methadone-maintained Patients With Opioid Use Disorder and Chronic Pain. *Clin J Pain*. 2020 Sep;36(9):641-647. doi: 10.1097/AJP.0000000000000848. PMID: 32482968; PMCID: PMC7725378.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7725378/>
- Romero S., García F., Resano P., Viejo E., Izquierdo, J.; Sabroso, J.; Castelao, J.; Fernández, J. ; Mediano, O.; (2022); Defining the Heterogeneity of Sleep Apnea Syndrome: A Cluster Analysis With Implications for Patient Management, *Archivos de*

*Bronconeumología*, Volume 58, Issue 2, 2022, Pages 125-134, ISSN 0300-2896,  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S030028962100096X>

- Shigehara, K., Konaka, H., Sugimoto, K., Nohara, T., Izumi, K., Kadono, Y., Namiki, M., & Mizokami, A. (2018). Sleep disturbance as a clinical sign for severe hypogonadism: efficacy of testosterone replacement therapy on sleep disturbance among hypogonadal men without obstructive sleep apnea. *The aging male : the official journal of the International Society for the Study of the Aging Male*, 21(2), 99–105.  
<https://doi.org/10.1080/13685538.2017.1378320>
- Umar, A., Khan, M. S., Sehgal, S. A., Jafar, K., Ahmad, S., Waheed, A., Aslam, M. W., Wajid, M., Rehman, T. U., Khan, T., Ditta, A., Akmal, H., Ashfaq, M., Javed, T., & Tahir, R. (2022). Epidemiological studies of sleep disorder in educational community of Pakistani population, its major risk factors and associated diseases. *PloS one*, 17(4), e0266739. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266739>
- Zhong, O., Liao, B., Wang, J., Liu, K., Lei, X., & Hu, L. (2022). Effects of Sleep Disorders and Circadian Rhythm Changes on Male Reproductive Health: A Systematic Review and Meta-analysis. *Frontiers in physiology*, 13, 913369.  
<https://doi.org/10.3389/fphys.2022.913369>

### FICHA DE SUSTENTACIÓN

Autores	Nombres y apellidos estudiantes:  Hurtado Torres Christian Camilo Moya Quijano Angela María
	Asesor:
Objetivo del proyecto	Identificar cuáles son los estudios sobre las alteraciones en el sueño publicados en revistas y artículos científicos en los últimos cinco años del (2018 al 2022).
Título del material	Estudio sobre las alteraciones del sueño en los últimos cinco años del 2018 al 2022
Objetivo del material	Soporte de presentación de tesis
Tipo de producto	Material digital Material escrito Material multimedia
Enlace producto multimedia	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OEXwm1k4IVg">https://www.youtube.com/watch?v=OEXwm1k4IVg</a>