

## CALIDAD DE SUEÑO Y ANSIEDAD POR LA COVID-19. ¿QUÉ FUE PRIMERO, EL HUEVO O LA GALLINA?

UNIVERSIDAD DE MURCIA



Madrid-Valero JJ (1), Martínez-Selva JM (2,3), Monteagudo O (4), Ordoñana JR (2,3)

(1) Departamento de Psicología de la Salud, Universidad de Alicante, Alicante (2) Departamento de Anatomía Humana y Psicobiología, Universidad de Murcia, Murcia  
(3) Instituto Murciano de Investigación Biomédica (IMIB-Arrixaca), Murcia (4) Servicio de Promoción y Educación para la Salud, Consejería de Salud, Murcia



### Antecedentes

La calidad de sueño está relacionada con una gran cantidad de variables de salud, incluyendo una mayor morbi-mortalidad y alteraciones de salud mental y calidad de vida. Son muchos los factores que pueden incidir en una pobre calidad de sueño y problemas de insomnio. Entre ellos, se ha postulado el posible impacto de estresores ambientales como, recientemente, la situación generada por la pandemia de COVID-19 y las medidas tomadas para atajarla. Nuestro objetivo es analizar el papel de la ansiedad y preocupación derivadas de la COVID-19 en la probabilidad de padecer insomnio en población adulta.

### Material y métodos

La muestra la compone una cohorte de 1041 personas adultas entrevistadas en el segundo semestre de 2021. Este grupo había sido entrevistado también una media de 32,8 semanas (DE: 5,9) antes. El grado de insomnio se midió a través de la escala ISI (Rango de 0 a 28 puntos que pueden clasificarse en 4 categorías). Se recogieron paralelamente datos sobre depresión (PHQ-8) y ansiedad (GAD-7). En la entrevista previa se había obtenido información sobre preocupación por la COVID-19 y se había administrado el cuestionario de calidad de sueño PSQI. Se analizó el efecto de los diferentes predictores a través de modelos en Ecuaciones de Estimación Generalizadas.

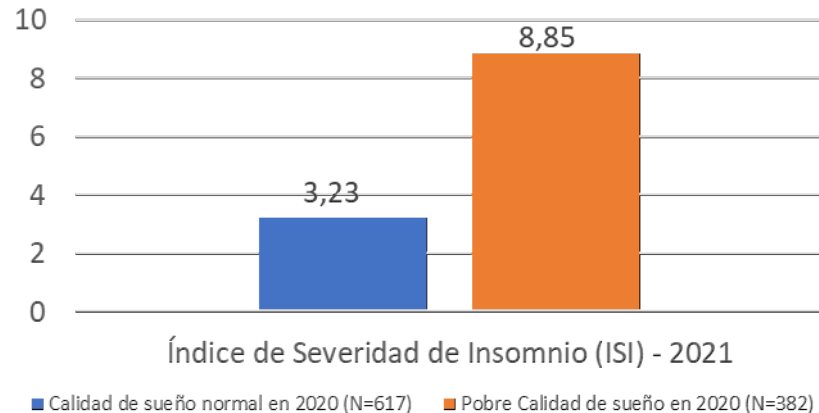
### Resultados

La puntuación promedio en la escala ISI fue de 5,5 (DE: 6,1). En un primer modelo, tanto la edad, como la preocupación por la COVID-19, la depresión y la ansiedad, presentaban asociaciones significativas con el grado de insomnio. Sin embargo, al introducir en el modelo la calidad de sueño medida según el PSQI meses antes, tanto la preocupación como la ansiedad perdieron significación. Los predictores significativos en el modelo fueron el sexo, la edad, depresión y calidad de sueño medida con anterioridad (Tabla 1, Figura 1). El mismo análisis, pero esta vez utilizando la calidad de sueño medida en 2018, en una submuestra de 288 participantes, arrojó resultados similares.

Figura 1: Síntomas de insomnio en función de la calidad de sueño previa

Predictores	B	IC (α=0.05)
Sexo	0.56	0.04, 1.09
Edad	-0.12	-0.45, -0.08
Depresión	0.59	0.49, 0.70
Calidad del sueño	0.44	0.36, 0.52

Tabla 1: predictores significativos síntomas de insomnio



### Conclusiones

La asociación de la ansiedad y la preocupación por la COVID-19 con los problemas de insomnio puede ser circunstancial en sujetos adultos. El principal factor asociado a insomnio durante el periodo pandémico parece ser la presencia de problemas de sueño anteriores.